

ABSTRAK

Di generasi modern ini, penggunaan komputer telah menjadi alat penting untuk melakukan tugas sehari-hari di tempat kerja dan di rumah. Penggunaan komputer yang terlalu lama ditambah posisi yang tidak tepat dapat berisiko bagi penggunanya. *Computer Vision Syndrome* (CVS) adalah risiko kerja utama pengguna komputer. Sekitar 60 juta orang menderita CVS dengan penambahan kasus baru hingga satu juta kasus per tahunnya termasuk Pegawai Tenaga Pendidikan Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. CVS dapat mengurangi kualitas hidup dengan mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan produktivitas kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi CVS dan faktor risikonya, serta memberikan rekomendasi perbaikan untuk meminimasi dan memperbaiki terjadinya gejala CVS pada pegawai. Penelitian ini menggunakan *Computer Vision Syndrome Questionnaire* (CVS-Q) untuk mengetahui apakah pegawai tersebut menderita CVS dan uji *chi-square* independen untuk mengetahui hubungan antara faktor risiko dengan CVS. Hasilnya terdapat 64 dari 119 pegawai menderita CVS dengan gejala yang paling banyak dialami adalah mata gatal. Faktor risiko yang berhubungan dengan CVS yaitu jarak mata dengan layar, resolusi layar, penggunaan kacamata/lensa kontak, serta memiliki penyakit mata. Saran untuk meminimasi atau memperbaiki gejala CVS adalah mengatur ulang tingkat kecerahan layar sesuai dengan pencahayaan sekitar; mengatur jarak layar ± 50 cm dari mata dan layar diposisikan 10° - 20° di bawah garis lurus mata; menggunakan resolusi layar tinggi; menggunakan *blue light filter*; mengatur pencahayaan sehingga intensitas cahaya 300-500 lux; pengecekan kekuatan refraksi secara berkala; latihan berkedip dan berkedip minimal 10 kali per menit selama menggunakan komputer; menggunakan obat tetes mata saat menggunakan komputer; melakukan metode 20-20-20; konsumsi makanan yang bergizi serta suplemen tambahan yang mengandung lutein, zeaxanthin, beta karoten, antosianin, likopen, dan asam lemak omega-3; mengatur arah tempat duduk agar tidak terkena angin dan AC; dan menghindari angin di jalan dengan menurunkan kaca helm jika menggunakan motor dan tidak menghadapkan AC ke wajah jika menggunakan mobil.

Kata Kunci : CVS, faktor risiko, prevalensi, gejala