

HUBUNGAN PENCAHAYAAN, KUALITAS TIDUR, DAN JARAK PENGLIHATAN TERHADAP KELELAHAN MATA PADA *HOMEWORKERS* BULU MATA PALSU

REZA VERONIKA RAMADHAN-25000122130148
2026-SKRIPSI

Kelelahan mata merupakan akumulasi berbagai keluhan pada mata yang sering terjadi pada pekerja, terutama pada pekerjaan dengan aktivitas visual jarak dekat dalam waktu yang lama. *Homeworkers* di industri bulu mata palsu rentan mengalami kelelahan mata karena pekerjaan ini melibatkan penanganan objek kerja yang kecil dan halus sehingga memerlukan ketelitian dan fokus yang tinggi dalam waktu lama. Kondisi tersebut menjadikan faktor individu, lingkungan, dan pekerjaan penting untuk diperhatikan karena dapat berkontribusi terhadap terjadinya kelelahan mata pada pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pencahayaan, kualitas tidur, dan jarak penglihatan dengan kelelahan mata pada *homeworkers* bulu mata palsu. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 46 *homeworkers* bulu mata palsu pada proses gulung dan menggunakan metode total sampling. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner *Visual Fatigue Index* (VFI) untuk mengidentifikasi kelelahan mata, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengidentifikasi kualitas tidur, *lux meter* untuk mengukur pencahayaan, dan meteran untuk mengukur jarak penglihatan. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja dengan pencahayaan tidak sesuai standar, memiliki kualitas tidur buruk, jarak penglihatan berisiko, dan mengalami kelelahan mata. Berdasarkan uji *fisher's exact test* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pencahayaan dengan kelelahan mata ($p\text{-value} = 0,005$), kualitas tidur dengan kelelahan mata ($p\text{-value} = 0,047$), dan jarak penglihatan dengan kelelahan mata ($p\text{-value} 0,002$).

Kata kunci : kelelahan mata, pencahayaan, kualitas tidur, jarak penglihatan