

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

- a. Prevalensi CTS berdasarkan skor BCTQ pada pekerja PT. PWI 1 Gedung 1 Cell 1 bagian *sewing* didapatkan 16 pekerja (42,1%) mendapatkan skor ≥ 3 yang berdasarkan skor BCTQ berarti diduga berisiko CTS, dan sebanyak 22 pekerja (57,9%) mendapatkan skor < 3 yang berarti tidak berisiko terkena CTS.
- b. Terdapat hubungan antara rasio pergelangan tangan dan gerakan repetitif dengan keluhan CTS berdasarkan skor BCTQ pada pekerja PT. PWI 1 Gedung 1 Cell 1 bagian *sewing*, dan rasio tangan merupakan variabel *confounding*.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Pihak Perusahaan

- a. menyosialisasikan kepada pekerja tentang faktor risiko dan gejala CTS, agar pekerja lebih paham dan melakukan upaya untuk mengurangi faktor risiko tersebut.
- b. mengatur waktu istirahat yang cukup diantara waktu bekerja, dengan memberikan waktu istirahat singkat selama 5-10 menit setiap 30 menit disela-sela waktu bekerja.
- c. memasang poster atau memberi pelatihan mengenai gerakan-gerakan senam ringan yang dapat dilakukan di sela-sela waktu bekerja sebagai langkah untuk merelaksasikan otot.

V.2.2 Bagi Pekerja

Pekerja diharapkan lebih memperhatikan gejala CTS lebih dini sehingga dapat ditangani lebih cepat dan dengan baik sehingga tidak menurunkan

produktivitas ketika bekerja dan menimbulkan kerugian bagi perusahaan. Selain itu, diharapkan pekerja untuk melakukan peregangan pada pergelangan tangan selama 5 menit sebelum memulai bekerja, dan melakukan istirahat singkat sekitar 5-10 menit setiap 30 menit disela-sela waktu bekerja untuk mengurangi kelelahan otot.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian lanjutan dapat menggunakan data dari rekam medis untuk mendapatkan riwayat operasi sebagai diagnosis pasti CTS.
- b. Penelitian lanjutan juga diharapkan dapat memeriksa secara pasti apakah responden mengalami faktor risiko lain seperti diabetes mellitus, gout arthritis, dan rematoid arthritis pada pergelangan tangan dengan melakukan pemeriksaan lab.
- c. Penelitian lanjutan diharapkan mampu meneliti dalam lingkup yang lebih luas seperti jumlah sampel yang lebih banyak.

