

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Melihat penelitian di atas, bisa menyimpulkan maka usia 45- 54 tahun itu dengan 64,3%, lama nya bekerja >4 tahun dan >7 jam sebanyak 52 orang yaitu dengan 100%, lama nya mengetik >4 jam yaitu dengan 71,4%, lama nya memegang mouse dengan 3 jam lewat 20 menit yaitu 100%, postur nya yang janggal yaitu 85,7%. Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan terdapat resiko nya *carpal tunnel syndrome* akibat usia, lama nya bekerja, lamanya mengetik, lamanya memegang *mouse*, dan postur yang janggal.

V.2 Saran

Dengan adanya penelitian ini diharapkan untuk Pekerja yaitu :

- a. Bagi pekerja yang mempunyai gejala *carpal tunnel syndrome* setelah di lakukan seperti ini, diharapkan ditindak lanjuti ke Rumah Sakit untuk menyembuhkan *carpal tunnel syndrome* tersebut
- b. Bagi pekerja di harapkan agar selalu melakukan istirahat pendek untuk mencegah adanya *carpal tunnel syndrome* tersebut
- c. Bagi pekerja diharapkan memperhatikan postur untuk mengetik dan memegang *mouse* tersebut untuk mencegah adanya *carpal tunnel syndrome*
- d. Bagi Peneliti kedepannya agar menggunakan sampel untuk lebih banyak lagi