

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui faktor risiko keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) pada pekerja bagian *packing* perusahaan produksi kawat las di Kota Tangerang memperoleh kesimpulan sebagai berikut.

- a. Proporsi keluhan CTS yang dialami oleh pekerja bagian *packing* sebanyak 59 orang (84,3%) dari 70 orang pekerja yang menjadi responden.
- b. Gambaran faktor individu dari pekerja bagian *packing* antara lain sebanyak 41 pekerja (58,6%) berada pada usia yang berisiko untuk mengalami keluhan CTS, yaitu  $\geq 28$  tahun. Sedangkan, jenis kelamin pekerja bagian *packing* memiliki proporsi yang sama, yaitu 35 orang (50%) berjenis kelamin laki-laki dan 35 orang (50%) berjenis kelamin perempuan. Hasil IMT dari pekerja bagian *packing* diketahui bahwa mayoritas pekerja, yakni 51 orang (72,9%) berada pada kategori yang tidak berisiko obesitas.
- c. Gambaran faktor pekerjaan pada pekerja bagian *packing* dilihat dari proporsi masa kerja dan postur kerja. Sebanyak 36 orang (51,4%) pekerja diketahui memiliki masa kerja  $\geq 4$  tahun dan berisiko mengalami keluhan CTS. Sementara itu, proporsi postur kerja pada pekerja bagian *packing* didominasi oleh postur janggal sebanyak 52 orang (74,3%).
- d. Faktor individu yang berhubungan dengan keluhan CTS pada pekerja bagian *packing*, yaitu usia. Sedangkan, jenis kelamin dan IMT tidak memiliki hubungan dengan keluhan CTS.
- e. Faktor pekerjaan yang diteliti, yaitu masa kerja dan postur kerja memiliki hubungan dengan keluhan CTS pada pekerja bagian *packing* perusahaan produksi kawat las di Kota Tangerang.

## V.2 Saran

### a. Bagi Pekerja

- 1) Menghindari tekanan pada terowongan karpal melalui latihan fisik dengan mengepalkan tangan, menekuk pergelangan tangan ke arah bawah dan atas kemudian ditahan selama 30 detik.
- 2) Sebelum bekerja melakukan peregangan selama lima menit, khususnya pada bagian tangan.
- 3) Pemanfaatan waktu istirahat secara maksimal dengan meluruskan pergelangan tangan selama lima menit untuk mencegah ketegangan pada otot.
- 4) Apabila keluhan yang dirasakan terus berlanjut dan mengganggu aktivitas, maka pekerja dapat menggunakan belat tangan atau melakukan konsultasi dengan dokter untuk mendapatkan penanganan yang sesuai.

### b. Bagi Perusahaan

- 1) Penyediaan meja dengan tinggi yang dapat diatur juga menjadi salah satu saran alternatif dalam pencegahan CTS. Meja yang dapat diatur tingginya dapat memaksimalkan penggunaan tangan pekerja tanpa tekanan yang berlebihan karena pekerja dapat menyesuaikan tinggi meja dengan posisi tangan saat bekerja.
- 2) Membuat Standar Operasional Prosedur (SOP) postur kerja agar para pekerja memahami postur yang tepat saat melakukan pekerjaan.
- 3) Melakukan evaluasi kesehatan secara rutin untuk memastikan pekerja tetap dalam kondisi sehat dan dapat melakukan penanganan sedini mungkin apabila ditemukannya pekerja yang memiliki keluhan kesehatan.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Melakukan pemeriksaan fisik secara menyeluruh (tidak hanya dengan *Phalen's Test*) dengan didampingi oleh fisioterapis atau pun tenaga kesehatan yang berpengalaman.

- 2) Meneliti variabel lain yang tidak diikutkan dalam penelitian ini, seperti genetik, riwayat penyakit, gerakan berulang, paparan getaran, dan faktor psikososial.
- 3) Menggunakan desain penelitian yang berbeda untuk mengetahui lebih lanjut faktor risiko dari keluhan CTS.
- 4) Menggunakan *mixed methods research* (kuantitatif dan kualitatif) agar memperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam.
- 5) Memperbanyak jumlah sampel penelitian.