

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

- a. Sebanyak 50% pekerja non medis di RSUD KiSA mengalami keluhan Carpal Tunnel Syndrome (CTS), sedangkan 50% tidak mengalami keluhan CTS.
- b. Mayoritas dari responden berumur lebih dari 35 tahun (63,5%), berjenis kelamin wanita (63,5%), bekerja selama ≤ 6 tahun (56,8%), melakukan gerakan yang berulang dengan frekuensi tinggi (78,4%), dan memiliki postur kerja yang termasuk dalam kategori tinggi (52,7%).
- c. Terdapat hubungan antara masa kerja ($p = 0,001$), gerakan repetitif ($p = 0,005$), dan postur kerja ($p = 0,000$) dengan keluhan Carpal Tunnel Syndrome (CTS) pada pekerja non medis di RSUD KiSA. Sementara itu, usia tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan keluhan Carpal Tunnel Syndrome (CTS) ($p = 0,809$) begitu juga dengan jenis kelamin ($p = 0,091$).

5.2 Saran

- a. Saran untuk Responden

Pekerja non medis di RSUD Khidmat Sehat Afiat Kota Depok disarankan untuk mengadopsi postur kerja yang ergonomis selama menggunakan komputer. Orientasi kepala dan leher sebaiknya tegak menghadap monitor, dengan bagian atas monitor sejajar atau sedikit di bawah tinggi mata. Bahu dipertahankan dalam keadaan rileks, siku membentuk sudut sekitar 90° , lengan bawah sejajar dengan permukaan meja, dan pergelangan tangan berada pada posisi netral (tidak menekuk ke atas, ke bawah, maupun ke samping) saat menggunakan keyboard dan mouse. Selain itu, punggung sebaiknya bersandar pada sandaran kursi untuk mempertahankan kurva alami tulang belakang, lutut membentuk

sudut sekitar 90°, serta telapak kaki menapak sempurna di lantai atau menggunakan footrest apabila diperlukan.

Selain mempertahankan postur kerja yang baik, pekerja juga disarankan untuk melakukan microbreak selama 1–2 menit setiap 30–60 menit bekerja menggunakan komputer, serta melakukan peregangan (*stretching*) pada jari, pergelangan tangan, lengan bawah, bahu, dan leher selama dengan interval dua jam kerja dan durasi 5–10 menit. Pekerja juga diharapkan mereduksi aktivitas yang bersifat repetitif secara terus-menerus dengan memanfaatkan waktu istirahat atau melakukan variasi tugas apabila memungkinkan. Apabila muncul indikasi seperti rasa nyeri, sensasi kesemutan, baal (mati rasa), maupun kelemahan pada tangan dan pergelangan tangan, pekerja disarankan segera melaporkan kepada atasan atau Unit K3RS serta memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan agar keluhan dapat ditangani sejak dini.

b. Saran untuk RSUD Khidmat Sehat Afiat Kota Depok

- 1) Mengoptimalkan program peregangan (*stretching*) yang telah dilaksanakan di rumah sakit dengan menyusun jadwal peregangan secara rutin, misalnya dalam interval dua jam dengan waktu pelaksanaan 5–10 menit, serta meningkatkan partisipasi aktif seluruh pekerja non medis.
- 2) Menerapkan kebijakan microbreak selama 1–2 menit setiap 30–60 menit penggunaan komputer secara terus-menerus agar pekerja memiliki waktu pemulihan sehingga dapat mengurangi kelelahan otot dan beban pada pergelangan tangan
- 3) Menerapkan variasi tugas (*job variation*) pada pekerjaan administrasi yang memungkinkan, sehingga pekerja tidak melakukan aktivitas mengetik, menggunakan *mouse*, atau pekerjaan repetitif lainnya secara kontinu dalam periode yang lama.
- 4) Melakukan edukasi dan pelatihan ergonomi secara berkala kepada pekerja non medis tentang prinsip postur kerja yang baik serta penggunaan komputer atas dasar ergonomis, sekaligus upaya pencegahan keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS).

c. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *kohort* atau *case-control*, sehingga hubungan sebab akibat antara faktor risiko dengan keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) dapat dijelaskan dengan lebih baik. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi berhubungan dengan keluhan CTS, seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), lama penggunaan komputer, durasi kerja harian, riwayat penyakit, serta faktor psikososial seperti stres kerja. Peneliti juga disarankan untuk mempertimbangkan faktor ergonomi fasilitas kerja, seperti desain kursi, desain meja, serta kesesuaian dimensi fasilitas kerja dengan antropometri pekerja, karena faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi postur kerja dan memberikan hasil penilaian postur yang lebih akurat. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan melakukan analisis multivariat untuk mengendalikan faktor perancu (*confounding*) dan mengidentifikasi faktor yang paling dominan berhubungan dengan keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS), sehingga hasil penelitian dapat memberikan informasi yang lebih komprehensif sebagai dasar penyusunan program pencegahan di lingkungan kerja.