

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* pada pekerja belah dan sortir Pinang di CV. Indokara tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa :

1. Dari 38 responden pekerja belah dan sortir pinang di CV. Indokara didapatkan hasil uji univariat yaitu sebanyak 21 responden ada keluhan CTS (55,3%) dan sebanyak 17 responden tidak ada keluhan CTS (44,7%). Sebagian besar pekerja berusia ≥ 40 tahun sebanyak 31 orang (81,6%), berstatus gizi tidak normal sebanyak 22 orang (57,9%), masa kerja ≥ 4 tahun sebanyak 21 orang (55,3%), postur kerja berisiko tinggi sebanyak 30 orang (78,9%) dan melakukan gerakan berulang ≥ 30 kali/menit sebanyak 24 orang (63,2%).
2. Adanya hubungan antara usia dengan keluhan CTS pada pekerja belah dan sortir pinang di CV. Indokara ($p\text{-value}=0,031$).
3. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan keluhan CTS pada pekerja belah dan sortir pinang di CV. Indokara ($p\text{-value}=1,000$).
4. Adanya hubungan antara masa kerja dengan keluhan CTS pada pekerja belah dan sortir pinang di CV. Indokara ($p\text{-value}=0,011$).
5. Adanya hubungan antara postur kerja dengan keluhan CTS pada pekerja belah dan sortir pinang di CV. Indokara ($p\text{-value}=0,013$).
6. Adanya hubungan antara gerakan berulang dengan keluhan CTS pada pekerja belah dan sortir pinang di CV. Indokara ($p\text{-value}=0,029$).

1.2. Saran

Adapun saran yang bisa peneliti berikan terkait hasil penelitian, antara lain :

1. Bagi Perusahaan

Diharapkan pihak perusahaan bisa menerapkan kebijakan berupa upaya pencegahan untuk meminimalisir timbulnya *Carpal Tunnel Syndrome* pada pekerja dengan mengadakan senam sekali dalam satu

minggu atau melakukan aktivitas peregangan bersama-sama sebelum melakukan pekerjaan, selain itu perusahaan juga dapat melakukan upaya promotif dengan membuat poster mengenai gerakan-gerakan peregangan yang perlu dilakukan oleh pekerja.

2. Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi bahan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan menjadi referensi bacaan bagi mahasiswa khususnya peminatan K3 mengenai penyakit akibat kerja *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS).

3. Bagi Pekerja

Diharapkan para pekerja bisa memperhatikan kesehatan dan keselamatan mereka dengan cara memanfaatkan waktu istirahat untuk tidak melakukan aktivitas pekerjaan lain yang banyak menggunakan tangan, selain itu pekerja perlu melakukan peregangan disekitar jari-jari tangan, tangan dan pergelangan tangan secara rutin dengan tujuan agar dapat mengurangi rasa nyeri, kesemutan dan mati rasa pada tangan, kegiatan peregangan ini sebaiknya dilakukan selama 10-15 menit pada saat sebelum atau disela-sela waktu kerja.

4. Bagi peneliti lain

Diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian secara lebih lanjut mengenai faktor-faktor penyebab lain dari CTS yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti jenis kelamin, kebiasaan merokok, riwayat penyakit, faktor lingkungan berupa suhu, getaran dan tekanan.