

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Analisis Faktor Masa Kerja dan Gerakan Berulang dengan Keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) pada Pengrajin Kaset di Desa Cendono” dengan jumlah sampel 42 responden diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah jenis kelamin, usia, dan riwayat penyakit. Seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, berusia lebih dari 30 tahun, dan tidak memiliki riwayat penyakit yang menjadi faktor terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS)
2. Sebagian besar responden yang memiliki masa kerja lama berisiko mengalami keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* dengan persentase sebesar 50,0%.
3. Sebagian besar responden yang memiliki gerakan berulang tinggi berisiko mengalami keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* dengan persentase sebesar 52,4%.
4. Responden yang berisiko mengalami *Carpal Tunnel Syndrome* dengan persentase sebesar 69,0%.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian “Analisis Faktor Masa Kerja dan Gerakan Berulang dengan Keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) pada Pengrajin Kaset di Desa Cendono”, saran yang perlu dipertimbangkan sebagai berikut.

1. Bagi Pekerja Pengrajin Kaset
  - a. Pekerja diharapkan melakukan *stretching* (pemanasan atau peregangan) di tempat kerja secara rutin pada pergelangan tangan dan tangan sebelum bekerja dan selama sela-sela kegiatan bekerja.
  - b. Pekerja diharapkan melakukan istirahat secara teratur setiap 15-20 menit dengan menekukkan dan meluruskan pergelangan tangan. Latihan lain

yang dapat dilakukan yaitu dengan mengepalkan tangan, menekuk pergelangan tangan ke arah bawah dan arah atas kemudian ditahan selama 30 detik.

- c. Untuk mengurangi rasa nyeri atau sakit pada pergelangan tangan dan tangan, dapat dilakukan terapi hidroterapi dengan cara merendam tangan dalam air panas selama 3 menit dan dilanjutkan dengan merendam dengan air dingin selama 30 detik sebanyak 3 hingga 5 kali setelah pekerjaan selesai dilakukan.

## 2. Bagi Pihak Desa Cendono

Bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan bagi masyarakat yang bekerja menjadi pengrajin keset. Selain itu, melakukan sosialisasi kepada pekerja pengrajin keset mengenai penerapan sikap kerja yang ergonomis pada bagian pergelangan tangan dan tangan sehingga dapat meminimalkan risiko keluhan *Carpal Tunnel Syndrome*.

## 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai faktor risiko lain *Carpal Tunnel Syndrome* pada pengrajin keset di Desa Cendono, misalnya dengan mengikutsertakan variabel independen durasi kerja, postur pergelangan tangan, getaran lokal, usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, riwayat penyakit terhadap variabel dependen berupa keluhan *Carpal Tunnel Syndrome*. Selain itu, perlu dilakukan pengambilan data terkait diagnosis CTS secara objektif berdasarkan diagnosis dokter, serta melakukan tes fisik lain seperti *Tinel test*.