

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami keluhan CTS, dengan persentase sebesar 72,0%. Hal ini menunjukkan bahwa CTS merupakan masalah kesehatan yang cukup umum terjadi pada kelompok pekerja yang diteliti.
2. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian CTS ($p = 0,004$), di mana responden dengan usia ≥ 40 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami CTS dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda.
3. Status gizi juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian CTS ($p = 0,000$). Responden dengan status gizi gemuk memiliki risiko lebih tinggi mengalami CTS dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi normal atau kurus.
4. Kebiasaan merokok berhubungan secara signifikan dengan keluhan CTS ($p = 0,003$), di mana perokok lebih berisiko mengalami CTS dibandingkan dengan yang tidak merokok. Nikotin dalam rokok dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan mengurangi suplai oksigen ke saraf median, yang dapat memperburuk kondisi CTS.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kejadian CTS ($p = 0,000$). Responden yang bekerja selama ≥ 8 jam per hari memiliki risiko

lebih tinggi mengalami CTS dibandingkan dengan yang bekerja kurang dari 8 jam.

6. Masa kerja juga memiliki hubungan yang signifikan dengan keluhan CTS ($p = 0,001$), di mana responden dengan masa kerja ≥ 4 tahun lebih berisiko mengalami CTS dibandingkan dengan mereka yang memiliki masa kerja lebih pendek.

Secara keseluruhan, faktor usia, status gizi, kebiasaan merokok, lama kerja, masa kerja, dan frekuensi gerakan berulang memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian CTS.

B. Saran

1. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut juga dapat menggali lebih dalam mengenai faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap kejadian CTS, seperti jenis kendaraan yang digunakan, kondisi jalan, pola istirahat pengendara, dan lainnya.

2. Saran Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Dapat mengembangkan kurikulum atau program edukasi terkait risiko CTS dan pentingnya ergonomi dalam aktivitas kerja.

Dosen dan mahasiswa di bidang kesehatan masyarakat dapat melakukan penelitian lanjutan serta program pengabdian masyarakat untuk memberikan sosialisasi mengenai pencegahan CTS kepada para pekerja, termasuk pengendara ojek.

Kolaborasi dengan instansi kesehatan dan pemerintah daerah dapat dilakukan untuk merancang program pencegahan CTS berbasis komunitas, yang melibatkan pelatihan bagi pekerja informal seperti pengendara ojek.

3. Saran Bagi Masyarakat

Pengendara ojek dan masyarakat umum yang bekerja dengan aktivitas berulang pada tangan perlu meningkatkan kesadaran akan risiko CTS serta menerapkan kebiasaan sehat, seperti melakukan peregangan tangan secara rutin dan memperhatikan postur saat berkendara.

Mengurangi faktor risiko, seperti kebiasaan merokok dan pola hidup tidak sehat, dapat membantu mencegah CTS dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Penggunaan alat bantu ergonomis, seperti sarung tangan dengan bantalan khusus atau perangkat yang dapat mengurangi tekanan pada pergelangan tangan, dapat menjadi solusi untuk mengurangi risiko CTS bagi pengendara ojek.

Masyarakat diharapkan lebih peduli terhadap kesehatan kerja, khususnya bagi pekerja sektor informal yang rentan mengalami gangguan muskuloskeletal, termasuk CTS.