

## BAB VI PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* pada Penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian terdapat 45 penjahit (45,9%) yang mengalami keluhan berat pada Penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023.
2. Hasil penelitian terdapat 65 penjahit (66,3%) yang mengalami gerakan berulang beresiko pada Penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023.
3. Hasil penelitian terdapat 69 penjahit (70,4 %) memiliki masa kerja beresiko pada Penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023.
4. Hasil penelitian terdapat 69 penjahit (70,4%) memiliki lama kerja beresiko pada Penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023.
5. Hasil penelitian terdapat 67 penjahit (68,4%) yang memiliki postur kerja risiko tinggi pada Penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023.
6. Ada hubungan gerakan berulang dengan keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) pada Penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023 dengan *p value* 0,000.
7. Ada hubungan masa kerja dengan keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) pada Penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023 dengan *p value* 0,032.

8. Ada hubungan lama kerja dengan keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) pada Penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023 dengan *p value* 0,032.
9. Ada hubungan postur kerja dengan keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) pada Penjahit di Pasar Raya Kota Padang Tahun 2023 dengan *p value* 0,012.

## B. Saran

### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) serta dapat menambahkan variabel lain seperti membahas variabel indeks masa tubuh, status gizi, riwayat penyakit, dan lain sebagainya.

### 2. Bagi Penjahit

Penjahit hendaknya memanfaatkan waktu istirahat dalam bekerja dan lebih memperhatikan kerumitan dalam pembuatan pola sehingga dapat mengurangi gerakan berulang (*repetitive motion*) sehingga resiko terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS) menurun. Penjahit seharusnya memanfaatkan waktu jam istirahatnya dengan tidak menambah jam kerjanya di malam hari, ada baiknya pada malam hari penjahit istirahat dengan cukup agar tidak meningkatkan adanya risiko keluhan CTS. Penjahit sebaiknya melakukan peregangan (seperti mengendurkan otot punggung, leher, bahu, tangan, dan kaki selama 5-10 menit) di waktu istirahat maupun

di sela-sela bekerja, agar tubuh dan pergelangan tangan semakin rileks dan dapat meminimalisir keluhan CTS dan memperhatikan kesehatan diri agar tidak terjadi hal-hal yang dapat meningkatkan risiko keluhan CTS.

### 3. Bagi STIKes Alifah

Diharapkan kepada pihak kampus untuk menambahkan referensi dan pengembangan penelitian tentang keluhan *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS).

