

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Petani padi di Kecamatan Patikraja dengan usia berisiko (≥ 40 tahun) terdapat 95 petani padi (96%), petani padi berjenis kelamin laki-laki sebanyak 70 petani padi (70,7) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 petani padi (29,3%), petani padi dengan masa kerja berisiko (≥ 4 tahun) sebanyak 94 petani padi (94,9%), petani padi dengan lama kerja berisiko (> 8 jam) sebanyak 6 petani padi (6,1%), petani padi dengan IMT gemuk tingkat ringan (25,1-27,0) sebanyak 25 petani padi (25,3%), petani padi dengan gerakan berulang berisiko (≥ 30 kali/menit) sebanyak 54 petani padi (54,5%), petani padi dengan sikap kerja level risiko tinggi (skor 7) sebanyak 70 petani padi (70,7%), dan petani padi yang mengalami CTS sebanyak 69 petani padi (69,7%)
2. Tidak terdapat pengaruh usia terhadap CTS pada petani padi di Kecamatan Patikraja.
3. Terdapat pengaruh jenis kelamin terhadap CTS pada petani padi di Kecamatan Patikraja.
4. Tidak terdapat pengaruh masa kerja terhadap CTS pada petani padi di Kecamatan Patikraja.
5. Tidak terdapat pengaruh lama kerja terhadap CTS pada petani padi di Kecamatan Patikraja.
6. Tidak terdapat pengaruh IMT terhadap CTS pada petani padi di Kecamatan Patikraja.
7. Terdapat pengaruh gerakan berulang terhadap CTS pada petani padi di Kecamatan Patikraja.
8. Terdapat pengaruh sikap kerja terhadap CTS pada petani padi di Kecamatan Patikraja.
9. Faktor yang paling berpengaruh terhadap CTS pada petani padi di Kecamatan Patikraja adalah gerakan berulang.

B. Saran

1. Bagi Petani Padi di Kecamatan Patikraja
 - a. Petani padi disarankan untuk melakukan istirahat secara teratur setiap 15-30 menit dengan melekukkan dan meluruskan pergelangan tangan. Lakukan latihan dengan mengepalkan tangan, menekuk pergelangan tangan ke arah bawah dan arah atas dan tahan selama 30 detik.
 - b. Petani padi saat bekerja sebaiknya menerapkan sikap kerja yang ergonomis yaitu menjaga posisi tangan dan pergelangan tangan tetap lurus saat menggenggam alat pertanian.
 - c. Petani padi terutama bagi perempuan disarankan untuk menjaga keseimbangan hormon melalui pola makan sehat yaitu mengonsumsi makanan kaya antioksidan, serat, dan lemak sehat (seperti omega-3) untuk membantu stabilkan hormon dan menghindari makanan tinggi gula dan lemak jenuh.
2. Bagi Puskesmas Patikraja

Puskesmas Patikraja diharapkan dapat memberikan pelatihan sikap kerja yang ergonomis pada petani padi dan pentingnya variasi gerakan.
3. Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat

Jurusan Kesehatan Masyarakat diharapkan menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan analisis dengan mencakup seluruh rangkaian proses bertani, termasuk tahap perawatan tanaman serta tahap pasca panen dengan memperhatikan proporsi untuk setiap jenis pekerjaan. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti mengenai risiko *Low Back Pain* (LBP) atau *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada petani padi.