



V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 28 tukang ketik di Dukuwaluh diperoleh kesimpulan, sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan durasi penggunaan komputer dengan kejadian CTS pada tukang ketik di Dukuwaluh

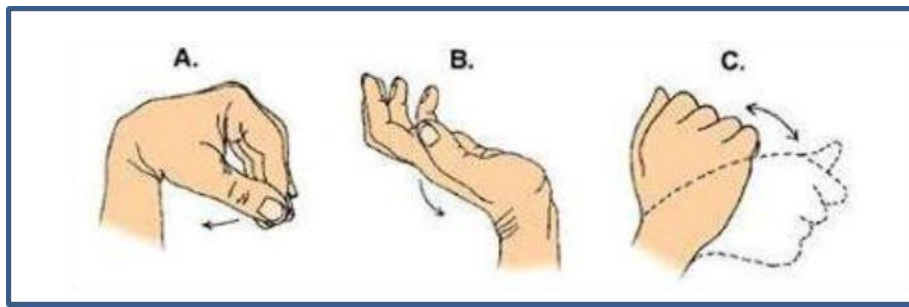
2. Tidak terdapat hubungan lama penggunaan komputer dengan kejadian CTS pada tukang ketik di Dukuhwaluh
3. Prevalensi kejadian CTS pada tukang ketik di Dukuhwaluh adalah sebesar 46,4 %

B. Saran

Berdasarkan dari hasil, pembahasan, dan kesimpulan yang ada, maka saran yang dapat diberikan oleh penulis, sebagai berikut:

1. Bagi Tukang Ketik

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa durasi penggunaan komputer berpengaruh terhadap kejadian CTS pada tukang ketik. Hal ini dapat dicegah dengan melakukan istirahat secara teratur setiap 15-20 menit dan melakukan gerakan sederhana untuk relaksasi otot. Lakukan latihan dengan mengepalkan tangan, menekuk pergelangan tangan ke arah bawah dan arah atas dan tahan selama 30 detik.



Gambar 6.1 Latihan *Carpal Tunnel Syndrome* (Agustin, 2013)

Memberikan edukasi kepada tukang ketik sekilas mengenai CTS meliputi gejala, faktor penyebabnya dan jika gejala semakin berat hingga mengganggu aktivitas, maka tukang ketik disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter spesialis saraf.

2. Bagi Peneliti

- a. Penelitian pada tukang ketik di Dukuhwaluh merupakan penelitian pendahuluan dan belum pernah dilakukan sebelumnya, sehingga dapat dijadikan referensi bagi penelitian berikutnya.
- b. Peneliti menemukan keluhan lain selain keluhan di pergelangan tangan dan jari-jari tangan saat anamnesis, dan sebagian besar responden mengaku memiliki keluhan lelah dan pegal di bagian mata. Hal ini dapat dijadikan landasan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut berkenaan dengan faktor risiko terjadinya penyakit di bagian mata.
- c. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih representatif, penegakkan diagnosis yang lebih terakurat, waktu yang lebih lama, serta wilayah kerja penelitian yang lebih luas lagi.