BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik mengenai faktor yang berhubungan gejala *Carpal Tunnel Syndrome* pada kurir ekspedisi di Kota Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh kurir ekspedisi (64,4%) mengalami gejala CTS (simtomatik).
2. Lebih dari separuh kurir ekspedisi (58,6%) memiliki usia yang berisiko.
3. Kurang dari separuh kurir ekspedisi (44,8%) memiliki masa kerja > 4 tahun.
4. Kurang dari separuh kurir ekspedisi (25,3%) bekerja >8 jam dalam satu hari.
5. Hanya (5,7%) kurir ekspedisi melakukan gerakan berulang berisiko.
6. Lebih dari separuh kurir ekspedisi (60.9%) memiliki postur kerja tangan dengan tingkat risiko sedang hingga tinggi.
7. Lebih dari separuh kurir ekspedisi (57,5%) memiliki riwayat merokok.
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan gejala CTS pada kurir ekspedisi di Kota Padang.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan gejala CTS pada kurir ekspedisi di Kota Padang.
10. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara durasi kerja dengan gejala CTS pada kurir ekspedisi di Kota Padang.
11. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara gerakan berulang dengan gejala CTS pada kurir ekspedisi di Kota Padang.
12. Terdapat hubungan yang bermakna antara postur kerja tangan dengan gejala CTS pada kurir ekspedisi di Kota Padang.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

13. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat merokok dengan gejala CTS pada kurir ekspedisi di Kota Padang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Perusahaan Ekspedisi

1. Diharapkan perusahaan melakukan skrining dan pemeriksaan kesehatan secara rutin tanpa memandang usia, serta memberikan penyuluhan mengenai Keselamatan dan Kesehatan Kerja.
2. Diharapkan perusahaan eskpedisi yang belum melakukan pengaturan jam kerja dapat mengatur jam kerja kurir maksimal 8 jam perhari.
3. Diharapkan perusahaan ekspedisi mengatur kembali jumlah berat total paket yang diperbolehkan untuk dibawa kurir.
4. Diharapkan perusahaan ekspedisi memberikan edukasi kepada kurir mengenai posisi tubuh ergonomis saat mengendari motor, termasuk posisi tangan, pergelangan tangan, punggung agar mengurangi tekanan berlebih pada saraf median dapat dihindari.
5. Diharapkan perusahaan ekspedisi tetap memberikan edukasi kepada kurir mengenai bahaya merokok terhadap sistem musculoskeletal, khususnya terkait risiko CTS.

6.2.2 Saran bagi kurir ekspedisi

1. Diharapkan kurir dapat menerapkan jadwal istirahat singkat yang teratur untuk mencegah stress berulang pada tangan dan pergelangan tangan. Saat istirahat ini, kurir dianjurkan melakukan peregangan ringan untuk tangan dan pergelangan tangan.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

2. Diharapkan kurir saat mengendarai motor menjaga posisi tubuh tetap netral saat mengendarai motor.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengukuran gerakan berulang yang lebih objektif dan akurat, serta mempertimbangkan kondisi jalan dan kecepatan berkendara.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan observasi postur kerja tangan dalam waktu yang lebih lama dan pada beberapa waktu kerja yang berbeda.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA