

BAB VIII

KESIMPULAN DAN SARAN

8.1 Kesimpulan

1. Untuk *workstation*, dapat diketahui bahwa sebagian besar pengaturan *keyboard* dan *mouse* sudah bagus, seperti tombol yang ada pada *keyboard* dan *mouse* sudah cukup nyaman, posisi *mouse* dapat disesuaikan dengan permukaan yang datar, *mouse* dapat digapai dengan mudah, dan letak *mouse* dan *keyboard* diletakkan secara sejajar. Namun, ada yang harus diperhatikan oleh perusahaan, antara lain mengenai ketinggian *keyboard* yang tidak dapat disesuaikan.
2. Untuk karakteristik pekerja, sebagian besar pekerja berumur < 30 tahun, berjenis kelamin perempuan, tidak mempunyai riwayat penyakit (diabetes mellitus, fraktur/patah tangan, dan arthritis), dan mempunyai berat badan yang normal. Tetapi, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel umur, jenis kelamin, dan Indeks Massa Tubuh.
3. Untuk faktor pekerjaan, sebagian besar pekerja melakukan postur janggal, durasi postur janggal yang < 10 detik, dan frekuensi postur janggal ≥ 30 kali/menit. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dikatakan bahwa hanya ada satu variabel dalam faktor pekerjaan, yaitu frekuensi postur janggal yang mempunyai hubungan signifikan dengan risiko *Carpal Tunnel Syndrome*.
4. Dari hasil penelitian mendapatkan bahwa, risiko *Carpal Tunnel Syndrome* di PT Astra International Tbk-Head Office perlu mendapatkan perhatian khusus karena hasil penelitian yang didapatkan, yaitu sebanyak 48 orang (49,5%) dari total sampel sebanyak 97 orang berisiko untuk terkena *Carpal Tunnel Syndrome*.

8.2 Saran

1. Untuk meminimalkan risiko terjadinya CTS dapat dilakukan dengan mendesain *workstation*, seperti mengatur letak *mouse* dan *keyboard* dengan sejajar, memberikan atau mengganti *keyboard* dan *mouse* yang sudah tidak nyaman lagi tombolnya untuk ditekan dan mendesain meja kerja sesuai dengan standar yang sudah ada.
2. Sebaiknya, perusahaan mengadakan seminar kesehatan kerja tentang bekerja dengan komputer secara sehat dan aman agar pekerja yang bekerja dapat lebih sadar lagi untuk tidak melakukan postur janggal saat bekerja.
3. Perusahaan harus mensosialisasikan tentang perlunya istirahat selama 10-15 menit setelah bekerja minimal selama 1 jam dalam menggunakan komputer dan pentingnya memanfaatkan waktu istirahat sebaik-baiknya untuk meregangkan otot-otot setelah lama bekerja.
4. Perusahaan harus mensosialisasikan senam ergonomi untuk operator komputer guna peregangan otot-otot khususnya, otot tangan agar terhindar dari risiko *Carpal Tunnel Syndrome*.
5. Sebaiknya, perusahaan menyediakan meja dan kursi yang ergonomis, paling tidak dapat diatur ketinggian alas tempat duduk. Kursi yang baik merupakan investasi jangka panjang.
6. Untuk pekerja, disarankan tidak melakukan pekerjaan dengan postur janggal, mempertahankan postur janggal tersebut ≥ 10 detik dan mengulang-ulang postur janggal ≥ 30 kali/menit yang dapat meningkatkan risiko *Carpal Tunnel Syndrome*.