

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari judul penelitian hubungan gangguan sosial media dengan keluhan leher dan bahu pada mahasiswa kedokteran yang diambil pada masa kuliah *online* dengan jumlah responden 130 sampel, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristiknya didapatkan 44,5% mahasiswa angkatan 2020, 93,6% dengan jenis kelamin perempuan, 52,7% berusia  $\geq 20$  tahun, dan 38,2% menggunakan sosial media 3-5 jam/hari.
2. Sebagian subjek mengalami nyeri dengan intensitas sedang, yaitu 59 orang (53,6%) mengalami nyeri leher, 48 orang (43,6%) nyeri bahu kanan, dan 46 orang (41,6%) nyeri bahu kiri.
3. Terdapat hubungan antara gangguan sosial media dengan nyeri leher, tetapi tidak ada hubungan antara gangguan sosial media dengan nyeri bahu kiri dan bahu kanan.

#### **V.2 Saran**

Berikut saran yang dapat diajukan berdasarkan pengalaman dan pertimbangan penelitian yang telah dilakukan:

1. Bagi responden

Bagi subjek dengan nyeri leher dan bahu disarankan untuk membatasi penggunaan smartphone agar nyeri tidak semakin bertambah atau melakukan upaya melakukan

pengecahan timbulnya masalah pada muskuloskeletal. Bagi subjek dengan gangguan sosial media disarankan untuk melakukan konsultasi dengan psikolog. Bagi subjek yang tidak mengalami kecanduan dan nyeri leher dan bahu disarankan agar tetap menjaga kebiasaan baiknya juga mempunyai kontrol diri yang kuat dan menyibukkan diri dengan aktivitas yang positif agar tidak terjadi kecanduan sosial media.

## 2. Bagi instansi pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam menambah data penelitian di bidang Fisiologi sehingga dapat digunakan sebagai bahan kepustakaan atau bahan evaluasi penelitian selanjutnya.