

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Pada penelitian ini terdapat 80 sampel dengan rata-rata sampel terbanyak adalah berjenis kelamin laki-laki yaitu 55 responden sebesar 68,8% dan 25 responden perempuan 31,3% dengan rentang usia 17 sampai dengan 25 tahun dan responden yang aktif dalam kompetisi terbanyak yaitu 67,5% dengan jumlah responden 54 dan yang tidak aktif kompetisi 32,5% dengan jumlah responden 26.
- b. Durasi penggunaan *smartphone* dalam penelitian ini 7-12 jam tertinggi dengan persentase 58,8% dan terendah pada durasi penggunaan *smartphone* selama 1-3 jam dengan persentase 6,3%.
- c. Terdiri dari 80 sampel responden hanya 12 orang yang tidak mengalami nyeri pada pergelangan tangan kanan dan pergelangan tangan kiri.
- d. Terdapat hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan keluhan nyeri pergelangan tangan pada Tim *E-sport* mobile legend UPN Veteran Jakarta.

V.2 Saran

- a. Bagi tim *e-sport* Mobile Legend UPN Veteran Jakarta untuk melakukan stretching sebelum bermain *game* selama paling tidak 5 menit agar tidak ada ketegangan otot.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat memperluas objek penelitian bukan hanya dari lingkup internal tetapi eksternal institusi dengan jumlah sampel yang lebih luas untuk dijadikan bahan pertimbangan penelitian yang akan datang.