

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data pada penelitian “Hubungan Durasi Penggunaan dan Postur Pengguna *Smartphone* terhadap Nyeri Pergelangan Tangan Pada Mahasiswa Aktif FK UPN Veteran Jakarta Tahun 2022 kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat adanya pengaruh durasi penggunaan *smartphone* terhadap nyeri pergelangan tangan sedangkan tidak terdapatnya pengaruh postur pengguna terhadap nyeri pergelangan tangan
- b. 42 orang (37,8%) sedangkan responden yang tidak mengalami nyeri pergelangan tangan sebanyak 69 orang (62,2%).
- c. Faktor risiko yang menyebabkan nyeri pergelangan tangan adalah durasi penggunaan *smartphone* dimana pada penggunaan *smartphone* diatas 4 jam meningkatkan risiko nyeri pergelangan tangan.
- d. Tidak ditemukan efek postur tubuh terhadap nyeri pergelangan tangan pada mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran daring.
- e. Ditemukan adanya efek durasi penggunaan terhadap nyeri pergelangan tangan pada mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran daring.

Arda Maghira Qathrunnada, 2022

*HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN DAN POSTUR PENGGUNA SMARTPHONE TERHADAP RISIKO NYERI PERGELANGAN TANGAN PADA MAHASISWA AKTIF FAKULTAS KEDOKTERAN UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2022*

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian disarankan membatasi durasi saat menggunakan *smartphone* serta diselingi peregangan pergelangan tangan seperti *fleksi*, *ekstensi* dan *deviasi ulnar* pergelangan tangan selama 10 menit setiap menggunakan *smartphone* 2 jam tanpa henti.

### V.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Bagi Institusi pendidikan sebaiknya memberikan informasi kepada mahasiswa tentang bagaimana penggunaan *smartphone* yang aman, lebih memperhatikan lama perkuliahan daring terhadap mahasiswa dan efeknya terhadapnya terhadap kesehatan mahasiswa.