

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil mengenai perbandingan keluhan muskuloskeletal dengan dan tanpa gangguan sosial media mahasiswa fakultas kedokteran FK UPN “Veteran” Jakarta sejumlah subjek 64 orang subjek, dapat dikesimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian pada mahasiswa FK UPNVJ berdasarkan penggunaan sosial media menunjukkan bahwa sebanyak 21 subjek (32,8%) mengalami kecanduan. Berdasarkan durasi pemakaian gadget didapatkan 53 subjek (82,8%) menggunakan gadget lebih dari enam jam. Gadget yang sering digunakan pada mahasiswa FK UPNVJ adalah *handphone* sebanyak 60 subjek (93,8%) dan sebanyak 4 subjek (6,2%) menggunakan *tablet* atau *PC*.
2. Berdasarkan keluhan muskuloskeletal didapatkan 44 subjek (68,8%) memiliki risiko sedang, 17 subjek (26,6%) memiliki risiko tinggi, dan 3 subjek (4,7%) memiliki risiko sangat tinggi.
3. Terdapat perbedaan keluhan muskuloskeletal pada mahasiswa yang mengalami gangguan sosial media dan tidak mengalami gangguan media sosial ($p = 0,001$).
4. Mayoritas bagian tubuh yang dikeluhkan yaitu leher atas (47,6%), leher bawah (42,9%), punggung (52,4%), pinggang (61,9%), dan pergelangan tangan kanan (7%). Terdapat perbedaan keluhan pada leher atas dan pinggang antara mahasiswa yang mengalami gangguan sosial media dengan yang tidak mengalami gangguan sosial media ($p < 0,05$).

V.2 Saran

Berikut saran perbaikan dari pengalaman dan pertimbangan yaitu:

1. Bagi instansi Pendidikan

Panduan monitoring evaluasi bagi pihak berwenang agar pelaksanaan pembelajaran jarak jauh dan online dapat diberlakukan sesuai dengan kapabilitas, waktu dan sarana yang memadai dengan memperhatikan produktifitas dan kesehatan. Mahasiswa yang mengalami keluhan muskuloskeletal dan gangguan media sosial dapat ditindaklanjuti. Selain itu, disarankan agar dilakukan upaya pencegahan keluhan muskuloskeletal dengan latihan peregangan, dan istirahat yang cukup antar jam pelajaran sehingga tubuh dapat lebih rileks.

2. Bagi subjek

Penelitian dapat dimanfaatkan sebagai media peningkatan self-awareness pada keluhan fisik muskuloskeletal serta gangguan media sosial agar bisa dideteksi dini dan mencari pertolongan kesehatan yang lebih baik. Saran berikutnya dapat berupa pembatasan penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari, namun apabila memang tidak dapat dihindari maka diperlukan perubahan postur tubuh terutama leher ketika menggunakan gadget, jika keluhan masih mengganggu maka dapat segera berkonsultasi ke dokter.

3. Bagi Pembaca

Penelitian ini sebagai screening awal terkait keluhan leher dengan kaitannya penggunaan sosial media, diharapkan para pembaca dapat menjaga postur tubuh utamanya leher dalam aktivitas menggunakan gadget. Kemudian, apabila dirasakan

keluhan sesuai hasil penelitian ini, maka pembaca dapat melakukan beberapa tindakan peregangan pada leher seperti, menekukkan leher ke depan selama 30 detik, lalu lanjutkan dengan menekukkan ke arah lateral atau samping / ke arah bahu selama 30 detik. Jika masih belum ada perbaikan juga maka dapat dipertimbangkan juga untuk datang ke dokter untuk berkonsultasi.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Guna referensi sehingga dapat dilanjutkan pada penelitian selanjutnya dengan metode penelitian lain seperti cohort prospektif dengan menggunakan subjek yang sama. Sehingga dapat berkembang untuk meneliti tentang faktor risiko yang menjadi sebab keluhan muskuloskeletal dan gangguan media sosial pada mahasiswa kedokteran baik klinik maupun preklinik. Dikarenakan adanya keterbatasan dalam pengisian kuesioner pada responden yang lebih condong menggunakan ingatannya saja, sehingga peneliti dapat mempertimbangkan untuk dilakukan kuesioner secara realtime atau tatap muka. dapat menjadikan *essential oil Abies alba* sebagai salah satu terapi dalam memperbaiki kualitas tidur.