

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, didapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Karakteristik pada penelitian paling banyak berusia 19 tahun yang didominasi oleh laki-laki. Fakultas terbanyak yang mengikuti penelitian ini berasal dari Fakultas Ilmu Komputer atau FIK. Banyak responden telah memiliki *smarthphone* sejak >4 tahun dengan durasi penggunaan per hari 7-10 jam, dan sering duduk ketika menggunakan *smartphone*.
- b. Tim *esport mobile legend* UPN Veteran Jakarta yang mengalami kecanduan *smartphone* berjumlah 69.5 % (66 orang).
- c. Hasil menunjukkan bahwa jumlah responden yang terkena *tension type headache* mencapai 44.2 % (42 orang) dan tidak terkena sebanyak 55.8 % (53 orang).
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan *smartphone* terhadap risiko terjadinya *tension type headache* pada tim *esport mobile legend* UPN Veteran Jakarta.

V.2 Saran

Adapun saran yang dapat dilakukan yaitu :

- a. Untuk tim *esport mobile legend* UPN Veteran Jakarta disarankan saat menggunakan *smartphone* dapat istirahat sejenak dan melakukan *stretching* pada area leher sampai bahu selama 12 menit agar asupan oksigen ke otak dan otot dapat terjaga.
- b. Penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu bahan referensi untuk dikembangkan lebih lanjut dengan menggunakan sampel yang lebih banyak agar mendapat hasil lebih baik.