

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Penelitian dilakukan dengan sampel sebanyak 220 dengan rata-rata sampel terbanyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 162 orang, dengan rentang usia 18 sampai dengan 23 tahun dan 95 responden berasal dari Program Studi Fisioterapi Tiga Program Diploma serta 111 orang responden termasuk dalam kategori IMT normal.
- b. Kategori risiko mengalami gejala *carpal tunnel syndrome* dalam penelitian ini terbanyak adalah kategori risiko rendah dengan persentase 51,4% dan risiko tinggi sebanyak 48,6%.
- c. Terdapat hubungan antara durasi berkendara sepeda motor dengan risiko mengalami gejala *carpal tunnel syndrome* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta.

V.2 Saran

- a. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta dianjurkan untuk melakukan stretching pada pergelangan tangan minimal 5 menit, sebelum ataupun sesudah mengendarai motor dengan durasi yang lama.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan memperluas target penelitiannya, tidak hanya penelitian internal, tetapi juga lembaga eksternal dengan sampel yang lebih banyak dapat digunakan sebagai bahan refleksi ke depan.