

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian hubungan waktu layar telepon pintar terhadap keluhan nyeri leher dan bahu pada mahasiswa FKUPNVJ dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebanyak 68% subjek berjenis kelamin perempuan dan berusia 19 tahun (36,1%) dengan mayoritas ukuran layar telepon pintar $\geq 5,8$ inchi sebanyak 85,6% disertai posisi duduk menunduk 46,4%.
- b. Tidak terdapat hubungan antara karakteristik subjek penelitian dengan keluhan nyeri leher dan bahu
- c. Rata-rata waktu layar telepon pintar subjek berkisar antara 7-12 jam/hari.
- d. Sebanyak 24,7% subjek tidak mengalami keluhan nyeri leher, 73,2% subjek mengalami nyeri leher ringan, dan 2,1% subjek mengalami nyeri leher sedang.
- e. Sebanyak 46,4% subjek tidak mengalami keluhan nyeri bahu, 43,3% subjek mengalami nyeri bahu ringan, dan 10,3% subjek mengalami nyeri bahu sedang.
- f. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara waktu layar telepon pintar pada subjek dengan keluhan nyeri leher dan bahu.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian diharapkan mendapatkan informasi tambahan tentang risiko waktu layar telepon pintar yang berlebihan bagi kesehatan sehingga dapat melakukan upaya promotif dan preventif.

V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang faktor-faktor lain yang memengaruhi keluhan nyeri leher dan bahu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.

Peneliti lain diharapkan pula untuk melakukan penyebaran kuesioner secara langsung tidak melalui *G-Form* untuk mengurangi faktor pengganggu ketika pengisian kuesioner oleh subjek.

V.2.3 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan dapat lebih mengetahui informasi mengenai durasi waktu layar telepon pintar dan efeknya terhadap keluhan nyeri leher dan bahu, sehingga masyarakat dapat melakukan pencegahan untuk mengurangi durasi waktu layar telepon pintar agar tidak mengalami keluhan nyeri leher dan bahu.

V.2.4 Bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan tentang pentingnya membatasi waktu layar telepon pintar bagi mahasiswa.