

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan bermain *mobile game online* terhadap kejadian *carpal tunnel syndrome* dan tekanan darah pada remaja di SMA Martia Bhakti Kota Bekasi, peneliti menarik kesimpulan sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, antara lain :

- a. Gambaran karakteristik responden berdasarkan dari 124 responden didapatkan hasil mayoritas sebanyak 65 (52,4%) responden berjenis kelamin laki-laki, 94 (75,8%) responden berusia 17 tahun, 77 (62,1%) responden yang tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga, 71 (57,3%) responden dengan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) normal, 88 (71%) responden yang tidak merokok, 32 (25,8%) responden dengan rata-rata durasi bermain *game online* dalam sehari selama 1-2 jam, 46 (37,1%) responden dengan rata-rata hari bermain *game online* dalam seminggu ialah 6-7 hari/minggu.
- b. Pada penelitian ini tingkat bermain *mobile game online* pada remaja di SMA Martia Bhakti berada pada tingkat kecanduan *game online* ringan sebanyak 52 (41,9%) dari 124 responden.
- c. Berdasarkan hasil penelitian ini pada remaja di SMA Martia Bhakti yang bermain *mobile game online* sebanyak 77 (62,1%) dari 124 responden dengan keluhan *carpal tunnel syndrome* ringan.
- d. Hasil dari penelitian ini pada remaja di SMA Martia Bhakti yang bermain *mobile game online* sebanyak 61 (49,2%) dari 124 responden dengan tekanan darah pada kategori prehipertensi.
- e. Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara bermain *mobile game online* terhadap kejadian *carpal tunnel syndrome* pada remaja di SMA Martia Bhakti. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis uji *fisher's exact* didapatkan hasil *p-value* 0,001 ($p < 0,005$).

- f. Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil serupa bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara bermain *mobile game online* terhadap tekanan darah pada remaja di SMA Martia Bhakti. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis uji *fisher's exact* didapatkan hasil *p-value* 0,001 ($p < 0,005$).

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti dan kesimpulan yang dihasilkan, peneliti memberikan beberapa saran dan masukan terhadap pihak terkait atau pembaca serta peneliti selanjutnya, saran-saran tersebut antara lain:

- a. Akademik

Penelitian ini dapat menjadi gambaran dan bahan referensi untuk SMA Martia Bhakti Kota Bekasi sebagai bentuk edukasi kepada siswa/i mengenai hubungan bermain *mobile game online* terhadap kejadian *carpal tunnel syndrome* dan tekanan darah pada remaja. Hasil penelitian dan kesimpulan dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran remaja terkait konsekuensi apabila bermain *game online* secara berlebihan.

- b. Profesi Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dasar dan sebagai referensi bagi profesi keperawatan dan tenaga kesehatan lainnya terkait dampak bermain *game online* yang dapat berpengaruh terhadap kejadian *carpal tunnel syndrome* dan tekanan darah pada remaja.

- c. Remaja

Pada remaja diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan informasi dalam penggunaan *smartphone* khususnya pada saat bermain *game online* dengan mengurangi intensitas waktu bermain dan menjaga kualitas tidur yang baik serta aktivitas fisik, sehingga tetap menjaga kondisi kesehatan tetap optimal dan mengurangi resiko kejadian *carpal tunnel syndrome* dan tekanan darah tinggi pada remaja.

- d. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan untuk penelitian selanjutnya tentang hubungan bermain *mobile game online*

terhadap kejadian *carpal tunnel syndrome* dan tekanan darah pada remaja, Penggunaan alat pengukuran tekanan darah sebaiknya menggunakan alat tekanan darah yang lebih akurat seperti sphygmomanometer air raksa atau sphygmomanometer aneroid.