

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Penelitian melibatkan 80 partisipan dan dilakukan untuk mengetahui bagaimana kecanduan *smartphone* berhubungan dengan nyeri leher di kalangan siswa SMA Muhammadiyah 4 di Depok. Data yang digunakan pada penelitian dihasilkan dari pengisian kuesioner pada *google form*. Menyangkut kesimpulan yang dikumpulkan studi ini ialah:

- a. Hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan nyeri leher ada siswa SMA Muhammadiyah 4 Depok menunjukkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, IMT, postur yang tidak ergonomis, aktivitas fisik yang rendah, dan tingkat stres.
- b. Tingkat kecanduan *smartphone* pada kategori tinggi dimana sebagian besar siswa mayoritas 57,5%, dan kategori kecanduan *smartphone* rendah 42,5%
- c. Disabilitas nyeri leher pada kategori terbanyak ringan dimana sebagian besar siswa SMA Muhammadiyah 4 Depok sebanyak 82,5%, sedangkan mengalami nyeri leher dengan kategori ringan 7,5% dan disabilitas nyeri leher berat 0%.

V.2 Saran

- a. Bagi Peneliti

Disarankan untuk dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi nyeri leher, seperti posisi penggunaan *smartphone*, pola penggunaan *smartphone*, postur tubuh yang tidak ergonomis, aktivitas fisik yang rendah, dan tingkat stres, sehingga analisis yang diperoleh menjadi lebih mendalam. Kemudian menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan mencakup populasi yang lebih luas agar hasil penelitian

lebih general dengan lebih kuat. Selain itu, peneliti dapat memerlukan penelitian eksperimental atau longitudinal supaya sebab dan akibat antara faktor risiko dan nyeri leher dapat diketahui secara spesifik.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi referensi bagi institusi pendidikan untuk menyediakan media pembelajaran yang membahas hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan nyeri leher. Mengadakan program edukasi mengenai pentingnya ergonomi saat belajar dengan postur yang benar untuk mencegah risiko nyeri leher

c. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat mengantisipasi dengan mencari informasi mengenai hubungan antara hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan nyeri leher. Masyarakat perlu meningkatkan kesadaran melalui kampanye media sosial tentang risiko nyeri leher akibat *smartphone* pada remaja dengan promosi latihan stretching leher sederhana.

d. Bagi Responden

Siswa SMA Muhammadiyah 4 Depok disarankan untuk melakukan peregangan dan penguatan sebagai pencegahan keluhan nyeri leher yang dapat menaikkan fleksibilitas, dan kekuatan otot demi pengetahuan bagi para siswa. Kemudian memperhatikan postur tubuh saat menggunakan *smartphone*. Penerapan kebiasaan tersebut memberikan manfaat bagi responden dalam menjalani aktivitas sehari-hari.