

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

- a. Durasi penggunaan *smartphone* mahasiswa FK UPN “veteran” Jakarta lebih banyak menggunakan *smartphone* >56 Jam/Minggu
- b. Posisi penggunaan *smartphone* mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta lebih banyak dengan posisi *forward head posture*
- c. Mahasiswa yang menggunakan *smartphone* mayoritas merasakan nyeri leher, dengan derajat nyeri dirasakan terbanyak yaitu nyeri sedang.
- d. Terdapat hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* terhadap kejadian nyeri leher pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta
- e. Terdapat hubungan antara posisi kepala *forward head posture* terhadap kejadian nyeri leher pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta

V.2 Saran

- a. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat untuk dapat membatasi penggunaan *smartphone* salah satunya dengan memanfaatkan fitur *app limits* pada *smartphone* untuk memberikan batasan waktu dari penggunaan *smartphone*. Serta untuk tidak mempertahankan posisi kepala menunduk kebawah dalam penggunaan *smartphone* dengan durasi yang lama, dapat dilakukan peregangan kepala setiap 10 menit untuk mencegah posisi statis yang terlalu lama. Hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut, karena efek fleksi pada leher yang pada awalnya hanya menimbulkan nyeri lama kelamaan dapat menimbulkan berbagai komplikasi. Seiring dengan berjalannya waktu posisi fleksi kepala dalam jangka waktu lama akan menimbulkan efek yang merugikan pada mata, paru-paru, serta dapat mengakibatkan perubahan struktur tubuh yang tetap.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengadakan penelitian lanjut untuk menilai variabel yang belum diteliti pada penelitian ini sehingga nantinya dapat menunjang berbagai hal yang dapat mempengaruhi.
- 2) Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti apakah terdapat hubungan antara kelainan postur dengan masalah kesehatan yang berkaitan dengan dengan gangguan otot dan tulang dibagian lain seperti bahu dan punggung bawah.