

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan serta hasil pengolahan data. Dari sampel sebanyak 92 orang dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* didapatkan bahwa terdapat 19 orang (27%) mengalami keluhan nyeri leher dan 73 orang (79,3%) tidak mengalami keluhan nyeri leher. Presentase tertinggi (52,6%) pada usia 12 tahun dengan mayoritas perempuan (57,9%) serta termasuk dalam kategori *underweight* (57,9%) dan menggunakan tas ransel dengan presentase berat beban tas 5-9% (94,7%).

VI.2 Saran

Beberapa saran yang dapat diajukan berdasar kan hasil analisis penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini adalah :

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian selanjutnya diharapkan bisa melanjutkan penelitian ini dengan kuesioner yang lebih lengkap mengenai keluhan tersebut, serta memiliki parameter yang lebih jelas dan kuat dengan jangka waktu yang lebih lama.

b. Bagi Institusi

Bagi institusi diharapkan agar penelitian ini dapat menambah pengetahuan ilmu kesehatan terutama pada bidang fisioterapi.

c. Bagi anak sekolah

Bagi anak sekolah diharapkan agar dapat lebih memperhatikan cara penggunaan tas ransel yang benar, seperti :

- 1) Memperhatikan posisi tubuh saat menggunakan tas ransel.
- 2) Mengurangi aktivitas yang dapat menyebabkan otot-otot leher nyeri.
- 3) Memperhatikan posisi duduk saat sedang mengikuti pelajaran agar leher tidak terlalu condong ke depan sebagai pencegah kemungkinan terjadinya keluhan nyeri leher.

- 4) Perhatikan dalam penggunaan tas ransel, jangan menggunakan tas dengan menompang pada satu bahu, gunakan tas dengan tali yang memiliki lapisan atau bantalan serta dilengkapi juga oleh waist belt.

