

BAB VI: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada siswa yang berada di SMA Negeri 1 Siak terkait faktor faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri leher saat menggunakan telepon seluler tahun 2022, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari setengah siswa SMA Negeri 1 Siak (65,9%) merasakan keluhan nyeri leher saat menggunakan telepon seluler.
2. Lebih dari setengah siswa SMA Negeri 1 Siak (57.5%) dengan jenis kelamin perempuan.
3. Hampir seluruh siswa SMA Negeri 1 Siak (81%) menggunakan telepon seluler dengan durasi yang lama (≥ 20 menit dalam sekali pemakaian)
4. Hampir seluruh siswa SMA Negeri 1 Siak (70,8%) menggunakan telepon seluler dengan intensitas yang tinggi. (≥ 4 jam dalam sehari pemakaian)
5. Lebih dari setengah siswa SMA Negeri 1 Siak (64,2%) menggunakan telepon seluler dengan posisi leher menunduk (fleksi).
6. Tidak terdapat hubungan antara keluhan nyeri leher dengan jenis kelamin saat menggunakan telepon seluler pada siswa SMA Negeri 1 Siak.
7. Terdapat hubungan antara keluhan nyeri leher dengan durasi saat menggunakan telepon seluler pada siswa SMA Negeri 1 Siak.
8. Terdapat hubungan antara keluhan nyeri leher dengan intensitas saat menggunakan telepon seluler pada siswa SMA Negeri 1 Siak.
9. Terdapat hubungan antara keluhan nyeri leher dengan posisi menunduk saat menggunakan telepon seluler pada siswa SMA Negeri 1 Siak.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Siswa

Diharapkan kepada siswa :

1. Agar melakukan aktivitas fisik seperti olahraga senam leher untuk mengurangi resiko mengalami nyeri leher.
2. Agar dapat mengurangi durasi penggunaan telepon seluler dan memberikan jeda untuk istirahat agar mengurangi resiko mengalami keluhan nyeri pada leher dan juga siswa dapat melakukan peregangan selama 20 detik setelah menggunakan telepon seluler selama 20 menit.
3. Agar melakukan kegiatan yang bersifat *offline* agar mengalihkan perhatian agar tidak terlalu sering menggunakan telepon seluler.
4. Agar lebih memperhatikan posisi leher saat menggunakan telepon seluler dengan memposisikan telepon seluler sejajar dengan mata agar posisi leher tidak menunduk dalam waktu yang lama sehingga dapat mengurangi resiko mengalami keluhan nyeri leher..

6.2.2 Bagi Orang tua

Diharapkan kepada orang tua agar mengawasi serta mengingatkan kepada anaknya agar tidak berlebihan saat menggunakan telepon seluler serta agar meningkatkan waktu untuk istirahat, baik saat proses pembelajaran maupun saat bermain melalui telepon seluler.

6.2.3 Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah apabila melakukan proses pembelajaran melalui daring, agar tidak lupa untuk memberikan waktu jeda serta mengingatkan siswa untuk melakukan perenggangan agar tidak terjadi kaku pada otot di area leher sehingga mencegah timbulnya keluhan nyeri pada area leher.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan pengukuran derajat fleksi leher saat menggunakan telepon seluler serta meneliti faktor-faktor lain yang mungkin memiliki hubungan dengan keluhan nyeri leher.

