

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penilaian risiko ergonomic terhadap risiko kejadian *Carpal Tunnel Syndrome* pada pemain game “*Mobile Legends: Bang-Bang*” di Kota Padang, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari setengah responden berisiko terhadap kejadian *Carpal Tunnel Syndrome*.
2. Lebih dari setengah responden memiliki rentang umur antara 20-22 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki.
3. Lebih dari setengah responden sudah bermain game MLBB lebih dari 23 bulan, sedangkan berdasarkan durasi bermain responden paling banyak bermain dengan durasi setiap hari : 1-3 jam. Sebagian besar responden bermain game MLBB dengan posisi duduk dan paling banyak menggunakan perangkat mobile dengan ukuran layar > 5,5 inci,
4. Responden dengan postur pergelangan tangan tidak berisiko lebih banyak daripada responden dengan postur pergelangan tangan berisiko.
5. Tidak ada hubungan antara variabel umur dan jenis kelamin dengan risiko kejadian CTS.
6. Tidak ada hubungan antara lama bermain, durasi bermain, posisi bermain dan ukuran layar perangkat mobile dengan risiko kejadian CTS.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara postur pergelangan tangan dengan risiko kejadian CTS, dimana pemain dengan postur pergelangan berisiko 20 kali lebih besar untuk berisiko terhadap kejadian CTS.

## 1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kepada responden yang berisiko CTS dalam penelitian ini disarankan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke rumah sakit.
2. Diharapkan penyelenggara turnamen MLBB agar menyediakan kursi dengan sandaran dan meja sebagai penyangga tangan ketika pertandingan berlangsung serta memberi jeda waktu yang cukup untuk pemain melakukan peregangan tangan.
3. Diharapkan kepada pemain game MLBB agar memperbaiki postur tangan, postur yang dianjurkan yaitu posisi lengan atas berkisar antara  $0^{\circ}$ - $20^{\circ}$  dari batang tubuh, lengan bawah membentuk sudut  $60^{\circ}$ - $100^{\circ}$  dari lengan atas, punggung tangan sejajar sama datar pergelangan tangan, serta melakukan peregangan jari dan pergelangan tangan ketika jeda bermain game.
4. Diharapkan kepada Dinas Kesehatan bidang Promosi Kesehatan agar melakukan penyuluhan terkait CTS terutama kepada pemain game *Mobile Legends : Bang Bang* melalui media sosial karena sasaran utamanya adalah anak muda yang rata-rata mempunyai media sosial.
5. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan instrumen penilaian CTS khususnya CTS pada pengguna perangkat *mobile*.