

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran kondisi keluhan subjektif *Carpal Tunnel Syndrome* secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa 40% siswa kelas XI SMA N 4 Kota Jambi yang bermain game online pada *smartphone* mengalami tingkat keluhan subjektif *Carpal Tunnel Syndrome* pada kategori Sedang.
2. Gambaran kondisi lama waktu bermain *game online* pada *smartphone* secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa 58,7% siswa kelas XI SMA N 4 Kota Jambi yang bermain game online pada *smartphone* menggunakan waktu yang lama (≥ 3 jam) dalam bermain *game online*.
3. Gambaran kondisi frekuensi bermain *game online* pada *smartphone* secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa 73,3% siswa kelas XI SMA N 4 Kota Jambi yang bermain game online pada *smartphone* bermain game online dengan frekuensi sering (3-8x/minggu).
4. Lama waktu bermain *game online* pada *smartphone* memiliki hubungan yang signifikan dengan keluhan subjektif *Carpal Tunnel Syndrome* pada siswa SMA N 4 Kota Jambi. Hal ini dibuktikan dari hasil uji *chi-square* diperoleh *p value* sebesar 0,001 ($p\ value < 0,05$)
5. Frekuensi bermain *game online* pada *smartphone* memiliki hubungan yang signifikan dengan keluhan subjektif *Carpal Tunnel Syndrome* pada siswa SMA N 4 Kota Jambi. Hal ini dibuktikan dari hasil uji *chi-square* diperoleh *p value* sebesar 0,002 ($p\ value < 0,05$)

5.2 Saran

Berdasarkan uraian kesimpulan serta hasil kajian teoritis dan bukti empiris yang diperoleh, adapun saran yang dapat ditindaklanjuti dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Dinas Kesehatan Kota Jambi diharapkan dapat membangun program promosi kesehatan berbentuk preventif yang menasar pada remaja pemain *game online* serta orang tua guna mengedukasi lebih intens perihal *game online*. Materi yang disampaikan dapat berupa dampak negative beserta upaya pencegahan kecanduan *game online*.
2. Bagi siswa SMA N 4 Kota Jambi yang dinyatakan positif mengalami gejala *Carpal Tunnel Syndrome*, sebaiknya sebelum kegiatan dimulai melakukan senam pemanasan seperti *Wrist Flexion* dan *Wrist Extension*.
3. Bagi siswa SMA N 4 Kota Jambi yang dinyatakan positif mengalami gejala *Carpal Tunnel Syndrome*, ketika terbangun malam hari karena merasakan sakit ataupun kesemutan pada tangan dapat dilakukan terapi konservatif dengan pemasangan bidai pada pergelangan tangan.
4. Bagi siswa SMA N 4 Kota Jambi yang dinyatakan positif mengalami gejala *Carpal Tunnel Syndrome* dan bermain *game online* dalam durasi yang lama dengan frekuensi sering, diharapkan lebih peduli dengan risiko dan meningkatkan kesadaran dalam memberikan batasan waktu saat bermain *game online* agar tidak hanya memenuhi kesenangan semata, namun juga menyadari dampak bermain *game online* pada sisi kesehatan
5. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis, diharapkan melakukan terhadap populasi yang lebih luas dan menggunakan faktor risiko yang lebih bervariasi.

