

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka hipotesis dalam penelitian ini H_a diterima, ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan kejadian *neck pain* pada mahasiswa/i tingkat akhir STIKES Suaka Insan dan dikatakan sifat hubungan positif dengan kekuatan hubungan lemah.

B. Saran

Saran yang peneliti ingin sampaikan kepada mahasiswa/i diharapkan mengurangi durasi penggunaan *smartphone* terus-menerus serta dapat melakukan peregangan pada otot-otot leher. Selain itu juga pihak kampus dapat mengadakan seminar atau *workshop* tentang kesehatan ergonomis serta cara peregangan yang baik untuk otot-otot leher, apabila ada peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar disempurnakan dengan melengkapi tujuan durasi penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang lama itu untuk apa saja, serta posisi penggunaan *smartphone* seperti apa yang dapat menyebabkan *neck pain*. Selain itu juga dapat dilakukan pengisian kuesioner dapat dilakukan dengan tatap muka langsung, sehingga dapat meminimalisir responden menjawab dengan tidak serius dan juga untuk mempersingkat waktu penelitian.