

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini di dapat kesimpulan berupa :

1. Pada penelitian ini mayoritas responden pemain *game online* memiliki usia pada rentang remaja akhir, jenis kelamin laki – laki, pekerjaan pelajar, penghasilan kurang dari Rp1.500.000, pendidikan terakhir SMA, dan IMT normal 17,0 – 25,0.
2. Karakteristik pemain *game online* pada penelitian ini mayoritas responden memainkan jenis permainan *Massively Multiplayer Online First Person Shooter Games* (MMOFPSG), durasi bermain lama (> 2 jam per hari), dan frekuensi bermain *game online* sering (>3-8 kali perminggu).
3. Gambaran kejadian *Carpal Tunnel Syndrome* pada penelitian ini mayoritas responden memiliki gejala ringan dengan skor 12 - 22 sebanyak 76 orang (67,3%) dengan hasil pemeriksaan fisik Phalen Test negatif sebanyak 70 orang (61,9%) dan hasil positif sebanyak 38,1%.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Pada hasil penelitian menunjukkan gejala ringan *Carpal Tunnel Syndrome* pada pemain *game online*. Penulis mengharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang berkaitan *exercise* yang tepat untuk mencegah *Carpal Tunnel Syndrome* pada pemain *game online*. Pemain *game online* diharapkan menghindari permainan dengan gaya bermain *intens* dan permainan *multiplayer game* seperti jenis *game* MMOFPSG contohnya PUBG, Valorant, Shadowgun, dan lainnya serta *game* jenis MMORPG seperti *Dungeon and Dragons*, *Genshin Impact*, dan lainnya.

2. Bagi pemain *game online*

Pada hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden memiliki gejala ringan, diharapkan bagi pemain *game online* dengan

gejala ringan dapat mengontrol durasi dan frekuensi bermain *game* sehingga menurunkan kemungkinan terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome*.

3. Bagi tenaga kesehatan

Pada hasil penelitian ini menunjukkan pemain *game online* di *Game Net* paling banyak memiliki gejala ringan *Carpal Tunnel Syndrome*. Hal ini tidak dipungkiri, bahwa gejala ringan *Carpal Tunnel Syndrome* apabila dibiarkan dalam waktu lama bisa berkembang menjadi gejala yang lebih berat. Sehingga perlu diperhatikan promosi kesehatan bagi pemain *game online*.

