

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Penelitian ini melibatkan 70 siswa kelas IX yang menjadi responden. Mayoritas responden berusia 14 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki *indeks massa tubuh* (IMT) dalam kategori normal. Jenis aplikasi yang digunakan pada *smartphone* yang paling banyak dilakukan oleh siswa adalah Whatsapp, diikuti TikTok, Instagram, YouTube, dan Game.
2. Mayoritas siswa memiliki durasi penggunaan *smartphone* dalam kategori durasi panjang, dengan waktu penggunaan lebih dari 5 jam per hari.
3. Posisi tubuh yang paling sering digunakan saat menggunakan *smartphone* adalah duduk dan berbaring, dengan tingkat risiko cedera pada kategori rendah hingga sedang.
4. Keluhan muskuloskeletal yang dialami siswa sebagian besar pada kategori keluhan sedang.
5. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan keluhan muskuloskeletal pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Kebasen. Semakin lama durasi penggunaan *smartphone*, semakin tinggi tingkat keluhan muskuloskeletal yang dialami.
6. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara posisi tubuh saat menggunakan *smartphone*, baik posisi duduk maupun berbaring dengan keluhan muskuloskeletal. Semakin tidak ergonomis posisi tubuh saat menggunakan *smartphone*, maka semakin tinggi tingkat keluhan muskuloskeletal yang dialami.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan yaitu,

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat lebih memperhatikan durasi penggunaan *smartphone* dengan membatasi waktu penggunaannya agar tidak melebihi 5 jam per hari. Siswa juga perlu memperbaiki posisi tubuh saat menggunakan *smartphone* dengan menjaga kepala tetap tegak, tulang

belakang lurus (tidak membungkuk), dan mata sejajar dengan layar pada jarak sekitar 30–40 cm, serta menghindari posisi statis dalam waktu lama untuk mengurangi keluhan muskuloskeletal.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi kepada siswa mengenai penggunaan *smartphone* yang sehat, baik dari segi durasi maupun posisi tubuh. Selain itu, sekolah dapat mengadakan kegiatan edukatif atau pendidikan kesehatan terkait posisi tubuh yang benar agar siswa lebih sadar dan memperbaiki kebiasaan sebelumnya.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya perawat, dapat memberikan penyuluhan mengenai dampak penggunaan *smartphone* dengan durasi yang lama terhadap kesehatan muskuloskeletal serta memberikan panduan posisi tubuh yang ergonomis saat menggunakan *smartphone*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap munculnya keluhan musculoskeletal, seperti kebiasaan olahraga, kurangnya peregangan atau istirahat, jenis *smartphone* yang digunakan, lebar layar, setting posisi seperti kursi atau kasur, serta menambahkan pemantauan posisi berbaring seperti berbaring miring maupun tengkurap yang biasa dilakukan siswa saat menggunakan *smartphone* agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.