

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Pada zaman sekarang, banyak orang menggunakan *laptop* untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Sering kali ditemukan banyak remaja atau dewasa muda menggunakan *laptop* untuk mengerjakan tugas sekolah atau kampus untuk jangka waktu yang lama, sehingga berpotensi mengakibatkan keluhan nyeri leher. Penelitian akhir-akhir ini melaporkan bahwa penggunaan *laptop* meningkatkan risiko terjadinya nyeri leher. Penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara lama penggunaan laptop dengan tingkat nyeri leher pada mahasiswa FK UKM Angkatan 2017.
2. Tidak terdapat hubungan antara lama istirahat dalam penggunaan laptop dengan tingkat nyeri leher pada mahasiswa FK UKM Angkatan 2017.

#### **5.2 Saran**

Berikut beberapa saran dari penulis:

1. Bagi responden yang memiliki keluhan nyeri leher perlu meningkatkan kesehatan dan melakukan peregangan otot atau beristirahat setiap jam, serta disarankan untuk mengurangi kegiatan berat yang berhubungan dengan otot leher.
2. Bagi responden yang tidak memiliki keluhan nyeri leher, disarankan untuk tetap menjaga kesehatan dan tidak lupa untuk melakukan peregangan otot atau beristirahat setiap jam.
3. Bagi responden yang menggunakan *laptop* dalam waktu yang cukup lama disarankan untuk melaksanakan ergonomi penggunaan *laptop* agar dapat mengurangi keluhan nyeri leher. Penelitian lebih lanjut untuk mempelajari

hubungan antara keluhan nyeri leher akibat penggunaan *laptop* dan postur tubuh, penglihatan, dan lain-lain.

