

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

justiceBerdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi bermain gadget dengan kejadian *neck pain* (nyeri leher) pada remaja di SMA Walisongo Gempol. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,601, yang menunjukkan hubungan positif dengan tingkat kekuatan korelasi yang kuat. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin lama durasi bermain gadget, semakin tinggi tingkat *neck pain* yang dialami remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa durasi bermain gadget merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya *neck pain* pada remaja, sehingga pengaturan durasi penggunaan gadget dan penerapan postur tubuh yang ergonomis perlu diperhatikan sebagai upaya untuk mengurangi risiko terjadinya nyeri leher.

5.2 Saran

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan untuk membatasi penggunaan gadget di luar keperluan belajar maksimal 2 jam per hari dan menghindari penggunaan gadget secara terus-menerus lebih dari 30 menit tanpa istirahat. Remaja juga dianjurkan menerapkan posisi ergonomis saat menggunakan gadget dengan menjaga kepala tetap tegak, layar sejajar

dengan pandangan mata, serta melakukan peregangan otot leher dan bahu selama 5–10 menit setiap 30 menit penggunaan gadget. Selain itu, remaja perlu meningkatkan aktivitas fisik secara rutin minimal 30 menit per hari untuk mengurangi risiko terjadinya neck pain. Saran ini relevan karena penggunaan gadget dalam durasi lama dan posisi yang tidak ergonomis berhubungan dengan keluhan nyeri leher pada remaja

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan menyelenggarakan edukasi kesehatan mengenai penggunaan gadget yang aman dan pencegahan neck pain minimal satu kali setiap semester melalui kegiatan UKS atau penyuluhan kesehatan. Sekolah juga dapat memasang poster edukasi mengenai posisi duduk yang ergonomis di ruang kelas serta mengingatkan siswa untuk melakukan peregangan ringan selama pergantian jam pelajaran. Selain itu, sekolah dapat membuat aturan pembatasan penggunaan gadget untuk kegiatan non-pembelajaran selama jam sekolah berlangsung.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua di harapkan melakukan pengawasan terhadap durasi penggunaan gadget anak di rumah dengan menetapkan jadwal penggunaan gadget harian dan mengaktifkan fitur pembatas waktu penggunaan layar (screen time). Orang tua juga perlu mengingatkan anak untuk beristirahat setiap 30 menit penggunaan gadget,

memperhatikan posisi tubuh saat menggunakan gadget, serta mendorong anak mengikuti kegiatan fisik atau olahraga secara teratur sebagai upaya pencegahan neck pain.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan melaksanakan program promosi kesehatan mengenai pencegahan neck pain pada remaja melalui penyuluhan di sekolah, penyediaan media edukasi, serta pelatihan mengenai postur tubuh ergonomis saat menggunakan gadget. Kegiatan tersebut dapat dilakukan secara berkala dengan melibatkan pihak sekolah, orang tua, dan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai wadah promosi kesehatan melalui edukasi, penyebaran informasi, serta pemantauan kebiasaan siswa dalam menerapkan perilaku sehat untuk mencegah risiko neck pain.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain yang dapat memengaruhi kejadian neck pain pada remaja, seperti postur tubuh, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres, kecanduan gadget, dan faktor ergonomi. Selain itu, disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, melibatkan responden dari berbagai sekolah, serta menerapkan desain longitudinal atau cohort study untuk memperoleh hasil yang lebih mendalam.