

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Project media KIE ini dibuat berdasarkan buku dan jurnal penelitian yang relevan kemudian dituangkan dalam booklet dengan tujuan sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi masyarakat terkait modalitas Fisioterapi berupa *Neck Exercise* untuk menurunkan keluhan nyeri pada *Text Neck Syndrome*. *Text Neck Syndrome* adalah cedera stress berulang dan rasa sakit yang ditimbulkan karena menonton atau mengirim pesan teks secara berlebihan dengan menggunakan smartphone dalam jangka waktu yang lama (Samani. P.,*et al* 2018). *Booklet* diwujudkan dalam bentuk media cetak hard file yang mudah dipahami masyarakat umum dalam menerima informasi dan dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan program latihan *Neck Exercise* untuk menurunkan keluhan nyeri pada *Text Neck Syndrome*.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan Fisioterapis

Dapat dijadikan sebagai pegangan tambahan dalam memberikan modalitas Fisioterapi berupa *Neck Exercise* untuk mengurangi nyeri pada *Text Neck Syndrome*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan untuk selanjutnya project akhir ini dapat dikembangkan menjadi media KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) dengan dilakukannya penelitian.

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat tetap menjaga kesehatan terutama pada pola gaya sehat melalui konsumsi makanan yang bergizi seimbang dan melakukan *Neck Exercise* secara rutin 2-3 minggu atau setiap saat bila diperlukan.

4. Bagi Penulis

Bagi penulis selanjutnya dapat mendistribusikan dan mengevaluasi *booklet* dilakukan dengan cara langsung kepada masyarakat umum setelah pandemi berakhir.