

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara kelelahan dengan keluhan fisik pada siswa SMA yang mengikuti pembelajaran daring di SMAN 10 Bandung maka ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan pada siswa SMAN 10 Bandung untuk mengetahui tingkat kelelahan dengan keluhan fisik yang di rasakan siswa SMA yang mengikuti pembelajaran daring yaitu siswa mengalami kelelahan dan keluhan fisik dengan kategori sedang. Dengan didapatkan  $P$ -Value  $0,000 > 0,05$  dengan nilai  $r$  hitung  $0,556$  maka dapat di simpulkan bahwa pada hasil yang di dapatkan bahwa terdapat hubungan positif antara kelelahan dengan keluhan fisik yang dirasakan oleh siswa SMA yang mengikuti pembelajaran daring di SMAN 10 Bandung

Sehingga dari hasil penelitian ini menunjukan bahwa kelelahan menjadi faktor terjadinya keluhan fisik.

#### **6.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, makadari itu saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Siwa SMAN 10 Bandung disarankan untuk lebih memperhatikan posisi dan penggunaan peralatan yang dapat menjaga postur tubuh tetap baik dan terjaga

2. Memberikan waktu untuk tubuh dapat beristirahat yang cukup untuk dapat memulai aktivitas dan pekerjaan berikutnya
3. Menciptakan suasana lingkungan saat belajar di rumah dengan aman dan nyaman
4. Merubah metode seperti mengerjakan tugas untuk dapat lebih efektif dan efisien.