

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

1. Berdasarkan hasil dan analisis yang telah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa sistem pola latihan *cramming* cenderung beresiko terhadap *carpal tunnel syndrome* pada pemain biola, namun akan lebih baik jika dicek secara rutin ke dokter saraf. Faktor-faktor yang berkaitan dengan terjadinya *carpal tunnel syndrome* dan keluhan yang dirasakan saat melakukan sistem latihan *cramming* hampir menyerupai gejala dari *carpal tunnel syndrome*. Sehingga hal ini beresiko akan terjadinya *carpal tunnel syndrome* bila tidak melakukan pola latihan yang baik.
2. Pola latihan yang singkat dan durasi waktu menuntut akan daya kerja pada tubuh yang membuat jari-jari kelelahan akibat waktu yang berlebihan. Cara mengatasinya yaitu dengan pola latihan yang baik, seperti latihan kurang lebih sebulan, upaya meningkatkan mobilitas tubuh dan mencegah resiko gejala *carpal tunnel syndrome*. Pada intinya latihan selama 15 menit dan istirahat 5 menit agar tidak terjadi kompresi pada saraf.

#### **B. SARAN**

Saran terhadap peneliti selanjutnya agar menggunakan mix method kualitatif dan kuantitatif, sehingga dalam pengelolaan data lebih maksimal dan lebih terstruktur dalam penulisannya. Kurangnya penelitian ini karena cuma

menggunakan metode kualitatif. Akan lebih baik lagi jika penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, karena pengelolaan datanya akan lebih terstruktur lagi.

Saran bagi penulis semoga kedepanya dapat melakukan penelitian yang lebih baik lagi, lebih tertata dari segi bahasa dan lebih memperhitungkan waktu dalam mengerjakan sebuah penelitian.



## DAFTAR PUSTAKA

- Firmansyah, D., Umar, W. R., & Rahayu, A. S. (2018). Dampak sistem *cramming* terhadap tingkat plagiarisme tugas mahasiswa IKIP Siliwangi. *Parole: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 1(4), 497-502.
- Bejjani, F. J. (1987). *A comparative electromyographic and acoustic analysis of violin vibrato in healthy professional violinists*. New York University.
- Farahdhiya, F. A., Jayanti, S., & Ekawati, E. (2020). Hubungan durasi, frekuensi, gerakan repetitif dan postur pergelangan tangan dengan carpal tunnel syndrome pada violinis chamberstring orkestra. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(5), 657-664.
- Fahrurrozi Fiqi, S., Kurniawati, D., Ft, S., Santoso, T. B., & Fis, S. (2016). *Hubungan Durasi Bermain Gitar Dengan Risiko Carpal Tunnel Syndrome* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- SURYATI, N. R. (2022). *ANALISA INTERVENSI MANUAL THERAPY PADA PASIEN CARPAL TUNNEL SYNDROME:(REVIEW LITERATUR)* (Doctoral dissertation, Universitas Binawan).
- O'Connor, G., & McNamara, B. (2009). A review of neurological abnormalities associated with the practise of music. *Irish Medical Journal*, 102(5), 156-157.
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2020). *Guyton and Hall textbook of medical physiology e-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Rambe, A. S. (2004). Sindrom Terowongan Parpal (Carpal Tunnel Syndrome).
- Lisay, E. K. R., Polii, H., & Doda, V. (2017). Hubungan durasi kerja dengan keluhan carpal tunnel syndrome pada juru ketik di Kecamatan Malalayang Kota Manado. *JKK (Jurnal Kedokteran Klinik)*, 1(2), 046-052.

Gitaranda Yulia, D.P (2018). Strategi pembelajaran biola pada anak *beethoven music chourse* kabupaten temanggung.

<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jsm>

Suzuki, Shinichi. (1984). *Nurtured by Love*, USA: Nineteenth Printing

Agung, Fadhila (2020). *Jurnal Kesehatan masyarakat*. Hubungan durasi, frekuensi, Gerakan repetitif dan postur pergelangan tangan dengan carpal tunnel syndrome pada violinis chamberstring orchestra.

