

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran jarak jauh diperoleh simpulan:

- a. Diketahui responden yang mengalami keluhan *low back pain* sebanyak 318 responden (74,8%). Dari 425 responden mayoritas responden yaitu (52,5%) memiliki durasi belajar kurang dari atau sama dengan 3 jam, sebanyak 297 responden (69,9%) belajar dengan posisi tidak ergonomis. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 332 dari 425 responden (78,1%), berusia  $\leq 20$  yaitu sebanyak 287 responden (67,5%). Berdasarkan IMT mayoritas responden berada pada kategori normal yaitu sebanyak 281 dari 425 responden (66,1%), 238 responden (56,0%) memiliki aktivitas fisik yang rendah. Dari total sampel yang diambil, hanya ada 24 dari 425 responden (5,6%) yang memiliki kebiasaan merokok, dan mayoritas responden mengalami stres ringan 113 responden (26,6%).
- b. Tidak terdapat hubungan antara durasi belajar dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta, p-value = 0,678.
- c. Terdapat hubungan antara posisi belajar dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta, p-value = 0,000.
- d. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta, p-value = 0,020.
- e. Tidak terdapat hubungan antara usia dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta, p-value = 0,210.

- f. Tidak terdapat hubungan antara Indeks massa tubuh dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta, p-value = 0,504.
- g. Tidak terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta, p-value = 0,656.
- h. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta, aktivitas fisik tingkat sedang didapatkan p-value = 0,318 dan aktivitas fisik tingkat rendah didapatkan p-value = 0,915.
- i. Terdapat hubungan antara stres dengan keluhan *Low back pain* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta, stres ringan didapatkan p-value = 0,00, stres sedang didapatkan p-value = 0,001 dan stres berat didapatkan p-value 0,002.

## V.2 Saran

Berdasarkan uraian simpulan di atas, terdapat saran yang diberikan peneliti, yaitu:

- a. Bagi Responden
  - 1) Pada penelitian ini posisi belajar yang tidak ergonomis menjadi factor risiko terjadinya LBP pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta sehingga harus dikendalikan berdasarkan hierarki of *control* yaitu substitusi mengganti kursi belajar tanpa sandaran menjadi menggunakan kursi yang terdapat sandaran dan mengganti meja untuk belajar menggunakan meja belajar yang ergonomis. Administratif kontrol dengan cara mengatur durasi istirahat dan peregangan saat melakukan pembelajaran dan adanya edukasi mengenai informasi mengenai faktor risiko *low back pain* selama PJJ.
  - 2) Sebaiknya mahasiswa mengelola stres dengan cara membagi waktu belajar dengan istirahat, setiap satu jam dibagi menjadi 40 menit pembelajaran dan 20 menit istirahat, lalu melakukan olahraga karena dengan olahraga dapat menurunkan hormon kortisol yang dapat

menyebabkan stres, dan memilah informasi mengenai COVID-19 dengan memastikan informasi yang diperoleh reliabel, dan tetap menjaga komunikasi dengan teman melalui social media agar terhindar dari stres yang dapat memicu terjadinya keluhan *low back pain*.

b. Bagi UPN Veteran Jakarta

Sebaiknya UPN Veteran Jakarta dapat memberikan fasilitas untuk diadakannya edukasi mengenai faktor risiko terjadinya LBP pada mahasiswa dan cara mencegahnya agar para mahasiswa dapat terhindar dari keluhan *low back pain*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Disarankan untuk melaksanakan kegiatan observasi dan pengukuran secara langsung kepada mahasiswa untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat mengenai gambaran mengenai faktor risiko yang mempengaruhi dan keluhan *low back pain* pada mahasiswa.
- 2) Pengambilan sampel sebaiknya dilakukan secara random agar penyebaran kuesioner merata di seluruh fakultas dan dapat digeneralisasikan ke populasi.