

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan beberapa kesimpulan, antara lain sebagai berikut :

- a. Distribusi frekuensi keluhan MSDs pada Siswa SMAN 20 Jakarta menunjukkan hasil sebesar 181 siswa (85%) merasakan keluhan MSDs. Mayoritas responden berusia ≤ 17 sebesar 52% siswa, dengan jenis kelamin laki laki sebanyak 88 siswa dan perempuan sebanyak 125 siswa. Mayoritas responden memiliki IMT kategori normal sebesar 55,4%, dengan durasi duduk ≥ 4 Jam sebesar sebesar 64,3% dan posisi duduk yang tidak ergonomis sebesar 59,2%. Lebih banyak siswa yang melakukan olah raga < 3 kali seminggu sebesar 67,1% dan tergolong kedalam kategori stress sedang sebesar 82,2%.
- b. Tidak ada hubungan antara faktor individu (usia, jenis kelamin, IMT, kebiasaan olahraga dan psikologis) dengan keluhan MSDs dengan masing-masing *p-value* = usia (0,652), jenis kelamin (0,618), IMT (0,133), kebiasaan olahraga (0,688), dan psikologis (0,976).
- c. Tidak ada hubungan yang berarti antara posisi duduk dengan keluhan MSDs (*p-value* = 0,181).
- d. Persentase durasi duduk Siswa SMAN 20 Jakarta menunjukkan mayoritas siswa memiliki durasi duduk ≥ 4 jam (64,3%).
- e. Ada hubungan bermakna antara variabel durasi duduk dengan keluhan MSDs (*p-value* = 0,008) dan OR = 1,03 (95% CI: 0.77-1.39), yang berarti siswa yang memiliki durasi duduk ≥ 4 jam memiliki resiko 1,03 kali lebih besar untuk merasakan keluhan MSDs.

V.2 Saran

- a. Bagi Responden

- 1) Melakukan peregangan setiap 20 menit sekali agar tidak ada otot yang tegang.
 - 2) Diharapkan siswa mampu memanajemen waktu duduk dalam sehari.
- b. Bagi SMAN 20 Jakarta
- 1) Diharapkan sekolah mampu melakukan evaluasi atas adanya dampak yang mungkin timbul dari adanya perubahan metode belajar dari offline menjadi online.
 - 2) Disarankan bagi sekolah untuk mempertimbangkan pembuatan kebijakan pada setiap pergantian pelajaran guru selanjutnya harus mengajak siswa untuk melakukan peregangan untuk meminimalisir adanya keluhan MSDs pada siswa dan guru.
- c. Bagi Peneliti lain
- 1) Diharapkan peneliti lain mampu untuk melakukan penelitian langsung untuk melakukan pengukuran fisik sehingga hasil lebih akurat.
 - 2) Menganalisis semua faktor yang penyebab timbulnya keluhan MSDs.