

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mayoritas responden adalah perempuan yaitu sebanyak 115 orang (73.2%) dan rata-rata usia responden adalah 19.57 ± 1.25 tahun.
- b. Hasil data yang diperoleh dari 157 orang menunjukkan bahwa 81 orang (51.6%) mengalami kejadian nyeri punggung bawah
- c. Terdapat 77 orang (49%) tidak mengalami kecemasan, 45 orang (28.7%) mengalami kecemasan ringan, 21 orang (13.4%) mengalami kecemasan sedang, 13 orang (8.3%) mengalami kecemasan berat dan 1 orang (0.6%) mengalami kecemasan berat sekali.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap kejadian nyeri punggung bawah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2021 ($p\text{-value} = 0.030$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian diharapkan dapat lebih memperhatikan kesehatan mental dan menghindari perasaan stress dan cemas yang dapat dilakukan dengan menjalani gaya hidup sehat, rutin berolahraga, istirahat yang cukup, melakukan hobi, dan berkomunikasi dengan keluarga dan teman. Jika stress atau kecemasan mulai terasa lebih berat dan mengganggu, langkah awal adalah jangan segan untuk berkeluh kesah kepada orang-orang terdekat yang terpercaya. Apabila masih kurang berhasil maka dapat meminta bantuan pihak yang profesional dan memiliki kompetensi seperti ahli kejiwaan. Selama proses perkuliahan, mahasiswa juga

diharapkan dapat diselingi perubahan posisi saat duduk, istirahat dan melakukan peregangan otot untuk mencegah terjadinya nyeri punggung bawah.

V.2.2 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan dapat lebih mengetahui informasi yang berhubungan dengan menjaga kesehatan mental saat masa pandemi sehingga dapat dilakukan pencegahan sejak dini terhadap masalah penyerta yang dapat ditimbulkan akibat kecemasan seperti nyeri punggung bawah. Saat mencari informasi seputar pandemi sebaiknya lebih bijak dalam menyeleksi informasi yang telah didapatkan dan hendaklah berasal dari sumber yang terpercaya dan diyakini kredibilitasnya (Vibriyanti, 2020). Hubungan yang hangat dan suportif serta dukungan baik emosional, moril, ataupun materil dari orang-orang di lingkungan terdekat, terutama keluarga dan teman sangat diperlukan untuk mengurangi *stressor* yang dapat memicu kecemasan sehingga tidak berdampak pada intensitas nyeri punggung bawah.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi terjadinya kecemasan dan nyeri punggung bawah pada mahasiswa kedokteran. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas orientasi kancan penelitian yang tak hanya di Fakultas Kedokteran.

V.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat mengambil tindakan preventif dan edukatif bagi para mahasiswa sehingga dapat menciptakan lingkungan yang sehat untuk membantu kelancaran kehidupan perkuliahan mahasiswa, seperti faktor risiko terjadinya nyeri punggung bawah dan posisi ergonomis, serta mempertimbangkan kurikulum pembelajaran yang tidak memberatkan mahasiswa. Pendeteksian dini, penyediaan layanan konseling, pentingnya peran pembimbing akademik dan edukasi seputar gangguan psikologis seperti kecemasan dan cara mengatasinya perlu dilakukan terlebih saat masa pandemi COVID-19.