

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut :

- a. Sebanyak lebih dari dua pertiga atau 66,7% dari pengendara motor usia dewasa produktif di lingkungan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta mengalami keluhan nyeri leher terlepas dari status nya sebgai mahasiswa, dosen, ataupun tenaga pendidik/staf.
- b. Faktor usia dan pekerjaan/jabatan ditemukan memiliki hubungan signifikan terhadap nyeri leher pada pengendara motor usia dewasa produktif di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2023.
- c. Faktor pekerjaan/jabatan dan durasi tidur yang kurang dari 7 (tujuh) jam per hari merupakan faktor yang paling berhubungan terhadap nyeri leher pada pengendara motor usia dewasa produktif di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2023.

B. Saran

B.1. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Keishia Natasha, 2024

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI NYERI LEHER PADA PENGENDARA MOTOR USIA DEWASA PRODUKTIF DI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA TAHUN 2023

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Sarjana Kedokteran
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut menggunakan metode sampling yang lebih representatif dan mengurangi bias penelitian yang ada. Penelusuran lebih lanjut diperlukan untuk faktor-faktor yang belum terepresentasikan dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan model penelitian atau diagnostik nyeri leher pada pengendara motor usia dewasa produktif yang lebih baik kemampuan kalibrasi dan diskriminatifnya.

Penelitian selanjutnya dapat dikembangkan menggunakan desain *case control* sebagai penelitian yang dapat lebih memberikan informasi terkait faktor risiko atau paparan yang berpengaruh terhadap nyeri leher serta menemukan hubungannya patofisiologisnya seiring waktu. Penting bagi peneliti selanjutnya untuk memastikan setiap kelompok faktor risiko yang diteliti terwakili dalam data penelitiannya. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode seperti *cluster sampling* atau *stratified random sampling* untuk mengatasi masalah ini. Kategori usia atau skor *Perceived Stress Scale (PSS-10)* mungkin dapat dianalisis sebagai jenis data *continuous* dalam model yang dikembangkan.

B.2. Saran untuk Responden

Saran untuk responden yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini adalah melakukan aktifitas fisik secara reguler terlepas dari usia, jenis kelamin, pekerjaan, maupun status perkawinan sebagai strategi preventif terhadap kemunculan nyeri leher ataupun gangguan muskuloskeletal lainnya.

Peningkatan aktivitas fisik juga diharapkan dapat menurunkan berat badan dan beban tumpuan pada tulang belakang. Bagi pengendara motor untuk tetap menggunakan helm dan menaati peraturan yang berlaku dalam berkendara. Mengusahakan tidur minimal 7 (tujuh) jam dalam satu hari.

Bagi responden dengan aktivitas kerja dengan durasi duduk yang tinggi, peneliti menyarankan untuk melakukan istirahat dan peregangan secara periodik serta menjadikan postur duduk yang baik sebagai kebiasaan.