

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

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

- a. Sebanyak 45,1% dari total responden mengalami nyeri kaki.
- b. Faktor usia dan Indeks Massa Tubuh (IMT) ditemukan memiliki hubungan yang signifikan terhadap nyeri kaki pada dosen dan tenaga pendidik di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- c. Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian nyeri kaki pada dosen dan tenaga pendidik. Mereka dengan IMT yang lebih tinggi memiliki kemungkinan 2,150 kali lebih besar untuk mengalami nyeri kaki dibandingkan dengan mereka yang memiliki IMT lebih rendah (OR = 2,150; p = 0,002; 95% CI: 1,319-3,504)

V.2 Saran

V.2.1 Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian lanjutan sangat diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang belum sepenuhnya terwakili dalam penelitian ini, seperti jenis olahraga yang dilakukan, durasi olahraga, dan durasi pemakaian alas kaki. Desain studi kasus kontrol dapat menjadi pendekatan yang tepat untuk penelitian berikutnya karena memungkinkan peneliti untuk lebih mendalam dalam mengidentifikasi faktor risiko atau paparan yang berpengaruh terhadap nyeri kaki. Peneliti berharap dengan digunakannya desain ini dapat menemukan hubungan patofisiologis yang

lebih jelas, serta dapat dianalisis dampaknya dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga dapat mempertimbangkan aspek-aspek lain seperti interaksi antar faktor atau variabel yang mungkin memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi nyeri kaki.

V.2.2 Saran untuk Responden

Sebagai bagian dari upaya pencegahan nyeri kaki, responden disarankan untuk mengadopsi pola hidup sehat yang dapat menjaga kestabilan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hal ini sangat penting mengingat Indeks Massa Tubuh (IMT) berhubungan langsung dengan penurunan risiko nyeri kaki. Peningkatan aktivitas fisik juga diharapkan dapat menurunkan berat badan dan beban tumpuan pada kaki sehingga risiko terjadinya nyeri kaki dapat menurun dan kualitas hidup meningkat.