

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Jumlah responden di FK UPN “Veteran” Jakarta periode Maret – April tahun 2018 dari total 136 responden sebanyak 108 orang diantaranya mengatakan pernah mengalami nyeri leher (79,4%), sedangkan 28 orang diantaranya tidak mengeluhkan pernah mengalami nyeri leher (20,6%).
- b. Tidak terdapat hubungan yang bermakna / signifikan antara durasi lama duduk dan nyeri leher pada responden di FK UPN “Veteran” Jakarta periode Maret – April 2018 ($p = 0,07$, $r = 0,15$).
- c. Terdapat hubungan yang bermakna / signifikan namun dengan derajat korelasi yang lemah antara *forward head posture* dengan nyeri leher pada responden di FK UPN “Veteran” Jakarta periode Maret – April 2018 ($p = 0,000$, $r = 0,583$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswa di Institusi Terkait

Bagi mahasiswa di Institusi terkait agar dapat melakukan tindakan pencegahan terjadinya *forward head posture* dan nyeri leher dengan melakukan istirahat sejenak dari duduk dalam jangka waktu yang lama saat melakukan aktivitas belajar dan juga melakukan gerakan relaksasi otot dan memperhatikan postur kepala saat membaca atau beraktivitas menggunakan laptop.

V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini dapat dikembangkan menjadi penelitian lanjutan menggunakan metode lain, seperti *cohort retrospective* sehingga peneliti dapat mengetahui

faktor-faktor lain yang meningkatkan kejadian nyeri leher terutama pada mahasiswa, seperti postur tubuh saat duduk dan beraktivitas menggunakan laptop ataupun membaca.

- b. Penelitian lanjutan diharapkan dapat meneliti faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, yaitu faktor postur tubuh saat duduk, dan faktor psikososial yang merupakan faktor risiko lain terjadinya nyeri leher.
- c. Penelitian lanjutan diharapkan dapat menggunakan instrument yang berbeda dalam mengukur derajat *forward head posture*.

