

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

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

- a. Distribusi frekuensi keluhan *low back pain* pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta didapatkan hasil sebanyak 205 mahasiswa (86,5%) mengalami keluhan LBP.
- b. Persentase durasi duduk pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat selama pembelajaran jarak jauh didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa memiliki durasi duduk ≥ 4 jam (91,1%).
- c. Terdapat hubungan antara durasi duduk dengan keluhan LBP pada Mahasiswa kesehatan Masyarakat selama pembelajaran jarak jauh dengan OR = 4,9;95%CI yang berarti mahasiswa dengan durasi duduk ≥ 4 jam 5 kali lebih berisiko mengalami keluhan LBP.
- d. Tidak ada hubungan antara usia mahasiswa dengan keluhan LBP (*p-value* 0,382).
- e. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara IMT mahasiswa dengan keluhan LBP (*p-value* 0,776).
- f. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan LBP pada mahasiswa (*p-value* 0,780).
- g. Tidak ada hubungan antara variabel kebiasaan olahraga dengan keluhan LBP (*p-value* 0,06).
- h. Terdapat hubungan antara psikologis (stres) dengan keluhan LBP pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat selama pembelajaran jarak jauh. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 186 mahasiswa (89,0%) mengalami stres dan menderita keluhan LBP dengan OR = 3,8, artinya mahasiswa yang mengalami stres 4 kali lebih berisiko menderita keluhan LBP.

V.2 Saran

a. Bagi Responden

- 1) Pada saat mengerjakan tugas atau pun pembelajaran *online* diharapkan mahasiswa menggunakan kursi yang ergonomis, hal ini dilakukan agar mengurangi risiko munculnya rasa nyeri pada bagian punggung bawah akibat duduk yang terlalu lama.
- 2) Melakukan peregangan setiap 20 menit sekali agar tidak terjadi ketegangan pada otot punggung.
- 3) Mahasiswa disarankan untuk lebih baik lagi dalam mengelola stres dengan cara manajemen waktu yang baik terhadap semua kegiatan, apabila membutuhkan tenaga profesional bisa berkonsultasi ke psikolog.
- 4) Mahasiswa diharapkan makan makanan bergizi dan istirahat yang cukup agar mengurangi rasa nyeri pada punggung bawah.

b. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Diharapkan dengan terbitnya hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada institusi terkait keluhan LBP dan menjadi acuan institusi dalam mengatur jam pembelajaran yang efektif dan mampu mencegah dan menanggulangi terjadinya keluhan LBP pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat.

c. Bagi Peneliti Lain

- 1) Diharapkan peneliti lain menggunakan metode pengukuran yang berbeda dengan penelitian ini, seperti penggunaan pemeriksaan secara fisik (Tes Lasegue dan Tes Patrick) dan dapat melakukan pengukuran dan pengumpulan data secara langsung.

Peneliti lain diharapkan melakukan penelitian terhadap seluruh faktor risiko yang mampu memengaruhi terjadinya keluhan LBP, mulai dari faktor individu hingga faktor lingkungan.