

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian “Efek Postur Duduk, Lama Duduk, dan Ukuran Laptop Terhadap Nyeri Leher Selama Pembelajaran Daring” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari 56 responden mahasiswa kedokteran di DKI Jakarta semuanya mengalami nyeri muskuloskeletal selama pembelajaran daring. Responden paling banyak mengalami nyeri leher bawah.
- b. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari 56 responden mahasiswa kedokteran di DKI Jakarta, responden paling banyak memiliki postur duduk risiko rendah (skor 3-4), responden paling banyak memiliki lama duduk menggunakan laptop selama lebih dari atau sama dengan 8 jam dalam sehari, dan responden paling banyak memakai laptop dengan layar berukuran lebih dari atau sama dengan 14 inchi.
- c. Berdasarkan hasil analisis data tidak ditemukan efek postur duduk terhadap nyeri leher baik nyeri leher atas maupun nyeri leher bawah pada mahasiswa kedokteran di DKI Jakarta selama pembelajaran daring.
- d. Berdasarkan hasil analisis data tidak ditemukan efek lama duduk terhadap nyeri leher baik nyeri leher atas maupun nyeri leher bawah pada mahasiswa kedokteran di DKI Jakarta selama pembelajaran daring.
- e. Berdasarkan hasil analisis data tidak ditemukan efek ukuran laptop terhadap nyeri leher baik nyeri leher atas maupun nyeri leher bawah pada mahasiswa kedokteran di DKI Jakarta selama pembelajaran daring.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Subjek Penelitian**

Bagi subjek penelitian disarankan memperhatikan postur duduk, lama duduk, dan ukuran laptop saat penggunaan laptop serta diselingi istirahat tiap 30 menit dengan melakukan peregangan otot selama pembelajaran daring.

### **V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya meneliti pada jumlah sampel yang lebih besar. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti faktor yang sama pada sampel yang lebih heterogen misalnya terhadap mahasiswa antar fakultas lain, antar tingkat, atau daerah selain DKI Jakarta.

### **V.2.3 Bagi Masyarakat**

Bagi masyarakat disarankan memperhatikan memperhatikan postur duduk, lama duduk, dan ukuran laptop saat penggunaan laptop serta diselingi istirahat tiap 30 menit dengan melakukan peregangan otot

### **V.2.4 Bagi Institusi Pendidikan**

Bagi Institusi pendidikan sebaiknya memberikan informasi kepada mahasiswa tentang bagaimana penggunaan laptop yang aman, lebih memperhatikan lama perkuliahan daring terhadap mahasiswa dan efeknya terhadapnya terhadap kesehatan mahasiswa.