

BAB V

PENUTUP

V.1 Simpulan

Berdasar hasil penelitian memperoleh kesimpulan, antara lain sebagai berikut:

- a. Distribusi frekuensi MSDs pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta memperoleh hasil sebesar 37,2% responden mengalami keluhan MSDs.
- b. Frekuensi responden berusia ≥ 20 Tahun sebesar 68,6% dan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebesar 86,5%. Hasil IMT responden paling banyak oleh kategori normal sebesar 64,6% dan lebih banyak responden yang melakukan kebiasaan olahraga kurang (< 3 kali seminggu) sebesar 78%.
- c. Frekuensi durasi duduk lebih banyak oleh responden dengan durasi duduk ≥ 4 jam sebesar 64,1% dan distribusi frekuensi postur tubuh didapatkan hasil yang hampir sama antara postur tubuh baik 50,2% dan postur tubuh buruk 49,8%.
- d. Menunjukkan adanya hubungan antara usia terhadap MSDs pada mahasiswa kesehatan masyarakat dengan nilai $p = 0,012$. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin terhadap MSDs dengan nilai $p = 0,058$. Tidak ada hubungan antara IMT mahasiswa terhadap MSDs. Tidak ada hubungan antara variabel kebiasaan olahraga terhadap MSDs pada mahasiswa kesehatan masyarakat dengan nilai $p = 0,211$.
- e. Menunjukkan adanya hubungan antara durasi duduk terhadap MSDs pada mahasiswa kesehatan masyarakat dengan nilai $p = 0,000$. Hasil analisis bivariat pada variabel postur tubuh memperoleh nilai $p = 0,000$ sehingga dinyatakan adanya hubungan antara postur tubuh terhadap MSDs.

V.2 Saran

a. Bagi Responden

1. Dapat melakukan pengendalian risiko dengan mengganti kursi yang menggunakan kursi yang dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan duduk penggunanya.
2. Mahasiswa dari semua kalangan usia diharapkan melakukan posisi duduk yang baik pada saat kegiatan belajar atau perkuliahan agar dapat mengurangi risiko munculnya rasa nyeri pada sistem muskuloskeletal akibat postur tubuh yang kurang baik.
3. Dapat melakukan pengendalian risiko dengan kontrol administrasi, seperti melakukan peregangan tubuh setiap 20 menit sekali agar tidak terjadi ketegangan pada otot untuk memperbaiki postur tubuh dan mahasiswa diharapkan dapat mengelola manajemen waktu yang baik terhadap frekuensi dan durasi duduk saat belajar atau menggunakan laptop.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada institusi pendidikan mengenai keluhan MSDs dan menjadi acuan institusi dalam mengatur jam pembelajaran yang efektif untuk mempertimbangkan pembuatan kebijakan pada setiap kegiatan belajar, setiap tenaga pengajar dapat mengajak mahasiswa untuk melakukan peregangan tubuh agar meminimalisir adanya keluhan MSDs.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Untuk peneliti lain, diharapkan bisa menggunakan metode pengukuran berbeda dari penelitian ini, serta dapat melakukan pengumpulan data secara langsung, contohnya seperti menggunakan RULA atau REBA.
2. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terhadap seluruh faktor risiko yang dapat memengaruhi timbulnya keluhan MSDs.