

BAB VII

KESIMPULAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan posisi dan durasi lama duduk dengan nyeri punggung bawah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, maka disimpulkan bahwa:

1. Distribusi frekuensi karakteristik usia yang mengisi kuesioner dengan usia terbanyak terdapat di usia 21 tahun. Karakteristik jenis kelamin terbanyak berada pada perempuan. Karakteristik indeks massa tubuh terbanyak berada di normal.
2. Distribusi frekuensi posisi duduk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah berdasarkan risiko didapatkan posisi duduk dengan risiko sangat tinggi.
3. Distribusi frekuensi durasi lama duduk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah berdasarkan durasi duduk didapatkan durasi duduk >4 jam.
4. Distribusi frekuensi nyeri punggung bawah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah berdasarkan nyeri punggung bawah didapatkan nyeri punggung bawah kategori ringan.
5. Terdapat adanya hubungan antara posisi duduk dengan nyeri punggung bawah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dengan $p=0.015$
6. Terdapat adanya hubungan antara durasi lama duduk dengan nyeri punggung bawah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dengan $p=0.025$

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Institusi

Kepada institusi pendidikan diharapkan untuk mengadakan sosialisasi mengenai bagaimana posisi duduk yang benar dan durasi lama duduk yang benar untuk mencegah timbulnya nyeri punggung bawah

7.2.2 Bagi Mahasiswa

Kepada para mahasiswa diharapkan dapat melakukan tindakan preventif dengan menjaga posisi duduk yang benar dan durasi lama duduk untuk mengurangi faktor kejadian nyeri punggung bawah.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor risiko lain yang dapat mempengaruhi kejadian nyeri punggung bawah.