

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Hanya sebagian kecil responden yang mengalami nyeri punggung bawah secara objektif, namun mayoritas responden mengalami nyeri punggung bawah secara subjektif.
2. Tidak terdapat hubungan antara posisi duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah secara objektif, namun terdapat hubungan antara posisi duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah secara subjektif.
3. Tidak terdapat hubungan antara lama duduk dengan kejadian nyeri punggung bawah secara subjektif dan objektif saat perkuliahan daring dan luring.

7.2 Saran

1. Penelitian berikutnya sebaiknya dilakukan dengan metode kohort agar penelitian dapat dilakukan lebih baik dengan mengamati subyek penelitian dan meminimalisasi hasil yang bias.
2. Fakultas/universitas dapat mengevaluasi kursi untuk perkuliahan dengan memperhatikan aspek penting kursi ergonomis seperti menyokong lumbal, memiliki sudut kemiringan sandaran minimal 105 derajat, dan mendukung lengkung anatomis tulang belakang.
3. Pencegahan terhadap nyeri punggung bawah seperti posisi duduk yang ideal pada setiap individu sebaiknya dilakukan sedini mungkin.