

BAB 7 **PENUTUP**

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang hubungan antara aktivitas fisik, durasi duduk, dan indeks massa tubuh dengan nyeri punggung bawah pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas angkatan 2022, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Lebih dari separuh mahasiswa kedokteran Universitas Andalas angkatan 2022 pernah mengalami nyeri punggung bawah dan sebagian besar tingkat disabilitas adalah tidak ada disabilitas.
2. Distribusi frekuensi nyeri punggung bawah berdasarkan usia terbanyak adalah usia 21 tahun dan berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan.
3. Distribusi frekuensi aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022 terbanyak adalah tingkat aktivitas fisik rendah.
4. Distribusi frekuensi durasi duduk pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022 terbanyak adalah durasi duduk lebih dari 5 jam.
5. Distribusi frekuensi indeks massa tubuh pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022 terbanyak adalah kategori normal.
6. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah, tetapi tidak ditemukan hubungan bermakna dengan tingkat disabilitas NPB.
7. Terdapat hubungan signifikan antara durasi duduk dengan nyeri punggung bawah, tetapi tidak ditemukan hubungan bermakna dengan tingkat disabilitas NPB.
8. Tidak terdapat hubungan bermakna antara IMT dengan nyeri punggung bawah, dan juga tidak ditemukan hubungan bermakna dengan tingkat disabilitas NPB.

7.2 Saran

1. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor risiko lainnya yang dapat berkaitan dengan mahasiswa kedokteran seperti posisi duduk, faktor stres, durasi belajar, dan faktor risiko lainnya.
2. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengukur tingkat aktivitas fisik dan durasi duduk secara objektif menggunakan alat terstandar seperti *accelerometer*.
3. Diharapkan mahasiswa kedokteran, tenaga kesehatan, dan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen faktor risiko nyeri punggung bawah yang dapat diubah seperti durasi duduk, aktivitas fisik, dan indeks massa tubuh. Serta juga meningkatkan latihan fisik terutama pada otot inti punggung untuk mencegah terjadinya episode nyeri punggung bawah kedepannya.

