

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara durasi dan postur tubuh saat duduk dengan keluhan nyeri muskuloskeletal pada mahasiswa fakultas keperawatan unand, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi jenis kelamin pada mahasiswa fakultas keperawatan unand sebagian besar perempuan.
2. Distribusi frekuensi keluhan nyeri muskuloskeletal pada mahasiswa fakultas keperawatan unand sebagian besar nyeri sedang dan nyeri berat.
3. Keluhan terbanyak yang dirasakan oleh mahasiswa fakultas keperawatan unand yaitu pada bagian leher dan pinggang.
4. Distribusi frekuensi durasi duduk mahasiswa fakultas keperawatan unand sebagian besar berdurasi 6 sampai 12 jam.
5. Distribusi frekuensi postur tubuh mahasiswa fakultas keperawatan unand ketika duduk sebagian besar leher menunduk, dan badan membungkuk.
6. Terdapat hubungan antara durasi duduk dengan keluhan nyeri musculoskeletal pada mahasiswa fakultas keperawatan unand dengan nilai $p = 0,000$.
7. Terdapat hubungan antara postur tubuh saat duduk dengan keluhan nyeri muskuloskeletal pada mahasiswa fakultas keperawatan unand dengan nilai $p = 0,002$.

8. Kelemahan dari penelitian ini adalah tidak dilakukan observasi secara langsung sehingga subjektivitas mahasiswa menjadi sangat tinggi.

B. Saran

Terdapat beberapa hal yang dapat disarankan peneliti berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan kesimpulan di atas, yaitu:

1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat melanjutkan penelitian ini dalam jangkuan yang lebih luas, dapat menambah variabel-variabel lain seperti usia, indeks massa tubuh, intensitas olahraga dan lain sebagainya.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Sebagai bahan evaluasi bagi institusi pendidikan untuk memberikan *icebreaking* atau olahraga kecil yang dapat dilakukan secara virtual disela pembelajaran online agar mencegah terjadinya keluhan nyeri muskuloskeletal yang berkelanjutan.

3. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa diharapkan dapat memperhatikan posisi duduk yang baik ketika pembelajaran online, menggunakan meja serta sandaran kursi dan memberikan waktu istirahat untuk tubuh agar tidak terjadi keluhan pada bagian tubuh mahasiswa terutama bagian muskuloskeletal