

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

1. Indeks massa tubuh (IMT) pada remaja saat pembelajaran daring di SMPN 2 Pebayuran Kabupaten Bekasi sebagian besar normal yaitu 148 remaja atau (54,4%).
2. Keluhan *low back pain* pada remaja saat pembelajaran daring di SMPN 2 Pebayuran Kabupaten Bekasi, hampir seluruhnya remaja yaitu 233 remaja (85,7%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh (IMT) terhadap keluhan *low back pain* menunjukkan nilai *P value* 0,002 nilai *alpha* ( $<0,05$ ).

#### **6.2 Saran**

1. Bagi universitas bhakti kencana  
Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk menerapkan pola makan, pola aktifitas fisik dan posisi duduk yang benar selama pembelajaran daring agar tidak terjadi keluhan *low back pain* dan memberikan edukasi kepada mahasiswa ketika proses pembelajaran daring.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya tidak hanya meneliti indeks massa tubuh (IMT)

saja tetapi terdapat juga faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keluhan low back pain yang meliputi faktor eksternal dan internal yaitu posisi duduk, lama duduk, dan merokok sesuai dengan fenomena yang terjadi.

### 3. Bagi SMPN 2 Pebayuran

Dengan penelitian ini diharapkan siswa dapat mengetahui dan menghindari posisi duduk buruk, hindari lebih dari 20-30 menit. melalui penyuluhan dari sekolah untuk mengetahui pencegahan keluhan *Low Back Pain* saat pembelajaran daring dan memberikan edukasi kepada siswa ketika proses pembelajaran daring.

### 4. Bagi Perawat Komunitas

Denga Penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai dasar bagi perawat dalam melakukan promosi kesehatan pola duduk dan pola aktifitas fisik yang benar, Khususnya pada siswa yang mengalami keluhan low back pain saat pembelajaran daring dan memberikan informasi dan edukasi pentingnya pencegahan *low back pain*