

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Setengahnya posisi duduk mahasiswa saat pembelajaran daring pada mahasiswa Fakultas Keperawatan yaitu 45 atau (50.0%) mahasiswa dengan posisi duduk buruk.
2. Sebagian besar lama duduk saat pembelajaran daring pada mahasiswa fakultas keperawatan yaitu 65 atau (72.2%) mahasiswa memiliki lama duduk yang beresiko.
3. Sebagian besar mahasiswa yang ada keluhan nyeri punggung bawah
Keluhan nyeri punggung bawah pada mahasiswa Fakultas Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana, sebagian besar mahasiswa yaitu 53 atau (58.9%) mahasiswa yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara posisi duduk dan keluhan nyeri punggung bawah menunjukkan nilai P_{value} 0,003 nilai α ($< 0,05$),
5. Tidak ada hubungan antara lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah menunjukkan nilai P_{value} 0.193 nilai α ($>0,05$).

6.2 Saran

Dari hasil penelitian ini, penulis memberikan saran untuk penulis selanjutnya baik itu bagi mahasiswa, instansi pendidikan sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa diharapkan dapat mengetahui dan menghindari posisi duduk yang buruk, hindari posisi yang sama lebih dari

20-30 menit. Bila membutuhkan duduk yang lebih dari >1,5 maka mahasiswa diperlukan waktu untuk melakukan gerakan kecil atau merelaksasikan badan, agar otot atau tulang dapat melakukan peregangan agar tidak kaku saat pembelajaran berlangsung.

2. Bagi perawat dengan penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai dasar dalam pengembangan asuhan keperawatan khususnya pada mahasiswa yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah saat pembelajaran daring.
3. Bagi akademik dengan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk menerapkan posisi dan lama duduk yang benar selama pembelajaran daring agar tidak terjadinya keluhan nyeri punggung bawah dan memberikan edukasi kepada mahasiswa ketika proses pembelajaran daring.
4. Bagi peneliti selanjutnya tidak hanya meneliti posisi dan lama duduk saja tetapi juga faktor- faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri punggung bawah sesuai dengan fenomena yang terjadi.