

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- Prevalensi keluhan nyeri punggung bawah dalam dua minggu terakhir pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi didapatkan keluhan nyeri punggung bawah ringan sebesar 66,7% dan keluhan nyeri punggung bawah sedang sebesar 18,9%.
- Terdapat pengaruh yang signifikan antara keluhan nyeri punggung bawah dengan posisi belajar pada masa pembelajaran online selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi dengan besaran mahasiswa yang melakukan posisi belajar kurang tepat mengalami keluhan nyeri punggung bawah sebesar 5,283 kali lipat dibanding mahasiswa yang melakukan posisi belajar tepat.

5.2 Saran

- Bagi Institusi Pendidikan
Institusi pendidikan hendaknya memberikan pengarahan dan program pendidikan yang mengajarkan tentang mekanika tubuh, cara melindungi punggung dan posisi belajar yang tepat pada mahasiswa kedokteran.
- Bagi Pembaca
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi penambah wawasan dalam pengembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan khususnya mengenai kejadian nyeri punggung bawah.

- Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya dalam pemantauan postur tubuh dapat dilakukan secara objektif dengan menggunakan video dan penilaian dilakukan oleh dokter ahli terkait postur ergonomi.