

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai hubungan posisi duduk dengan kejadian *low back pain* pada mahasiswa keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung selama pembelajaran daring masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan selama pembelajaran daring menggunakan posisi duduk menyandar serta sebagian besar mahasiswa tidak mengalami kejadian *low back pain*. Sementara itu, hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara posisi duduk dengan kejadian *low back pain* pada mahasiswa keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung selama pembelajaran daring masa pandemi COVID-19.

B. Saran

Posisi duduk ergonomis pada mahasiswa saat pembelajaran daring sangat penting digunakan saat aktivitas dimulai. Penelitian ini kebanyakan menunjukkan hasil posisi duduk yang sesuai saat pembelajaran daring yaitu posisi duduk menyandar, sehingga hasil menunjukkan tidak ada hubungan antara posisi duduk dengan kejadian *low back pain*. Meskipun beberapa jurnal mengatakan ada hubungan tetapi hal ini dikarenakan ada beberapa faktor resiko yang bisa menyebabkan *low back pain*. Posisi duduk ini sangat dianjurkan untuk digunakan mahasiswa ketika pembelajaran daring akan tetapi posisi duduk menetap serta lama lebih dari 20-30 menit sangat tidak dianjurkan.

Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam berkenaan dengan setiap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi baik

posisi duduk maupun kejadian *low back pain* terutama pada masa pembelajaran daring masa pandemi COVID-19. Dan perlu dikaji mengenai faktor yang lebih dominan yang mempengaruhi kejadian *low back pain* selama pembelajaran daring.