

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dari penelitian faktor-faktor pemicu cephalgia pada mahasiswa fakultas kedokteran selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada Pandemi COVID-19, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Angka kejadian nyeri kepala pada mahasiswa fakultas kedokteran selama PJJ dalam pandemi COVID-19 adalah 77% dengan jenis nyeri kepala tipe tegang 79,22% dan migrain 20,78%.
2. Faktor pemicu yang memicu nyeri kepala pada mahasiswa fakultas kedokteran selama PJJ dalam pandemi COVID-19 terbanyak adalah penggunaan media elektronik dalam waktu panjang 59%, diikuti oleh stres pada 51%, kualitas tidur yang buruk 56,45%, dan tidur berlebih 18%.

5.2 Saran

1. Disarankan untuk peneliti selanjutnya, meneliti dengan metode analitik observasional dan diharapkan mengikutsertakan variabel-variabel lain yang diduga menjadi faktor pemicu nyeri kepala selama PJJ yang tidak dapat diteliti dalam penelitian ini serta lebih memperhatikan variabel-variabel perancu yang dapat menimbulkan bias pada hasil penelitian.
2. Untuk peneliti selanjutnya disarankan agar meneliti penggunaan jenis media elektronik terbanyak yang dapat memicu serangan nyeri kepala selama PJJ.
3. Mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Maranatha disarankan juga untuk mengurangi penggunaan media elektronik dan melakukan istirahat secara rutin (termasuk tidur) agar mengurangi kejadian nyeri kepala.

4. Disarankan juga untuk mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Maranatha melakukan manajemen stres, kecemasan dan depresi agar mengurangi kejadian nyeri kepala.

