

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian terhadap 110 sampel rekam medis mengenai hubungan kejadian *ankle sprain* dengan faktor risiko yang mempengaruhinya pada pasien anggota Polri aktif di RS Bhayangkara TK.I PUSDOKKES Polri, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kejadian *ankle sprain* dengan faktor risiko yang mempengaruhinya pada pasien anggota Polri aktif di RS Bhayangkara TK.I PUSDOKKES Polri, dengan hubungan yang paling bermakna yaitu kepangkatan Polri.
2. Mayoritas pasien anggota Polri aktif di RS Bhayangkara TK.I PUSDOKKES Polri berusia dewasa awal (26 – 35 tahun), berjenis kelamin laki-laki, berpangkat non-perwira, dan tidak memiliki riwayat cedera kaki.
3. Mayoritas pasien anggota Polri aktif di RS Bhayangkara TK.I PUSDOKKES Polri mengalami *ankle sprain*.
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan kejadian cedera *ankle sprain* pada pasien anggota Polri aktif di RS Bhayangkara TK.I PUSDOKKES Polri.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kejadian cedera *ankle sprain* pada pasien anggota Polri aktif di RS Bhayangkara TK.I PUSDOKKES Polri.

6. Terdapat hubungan yang bermakna antara kepangkatan Polri dengan kejadian cedera *ankle sprain* pada pasien anggota Polri aktif di RS Bhayangkara TK.I PUSDOKKES POLRI.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat cedera kaki dengan kejadian cedera *ankle sprain* pada pasien anggota Polri aktif di RS Bhayangkara TK.I PUSDOKKES POLRI.
8. Faktor risiko yang paling mempengaruhi kejadian *ankle sprain* adalah kepangkatan Polri bahwa semakin rendah kepangkatan Polri akan meningkatkan risiko terjadinya *ankle sprain*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Bagi Masyarakat

Diharapkan melalui penelitian ini, masyarakat umum khususnya anggota Polri aktif dapat memperbaiki pola hidup mereka untuk dapat menurunkan risiko terjadinya cedera *ankle sprain*. Selain itu, peneliti berharap masyarakat lebih waspada dalam melakukan aktivitas fisik berat terutama yang dominan menggunakan kaki. Perlu adanya latihan dalam penguatan otot dan keseimbangan sebelum melakukan aktivitas fisik serta pendinginan setelah melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kestabilan pada pergelangan kaki. Terlebih lagi bagi masyarakat yang sudah pernah mengalami cedera *ankle sprain* sebelumnya diharapkan dapat lebih waspada lagi saat melakukan aktivitas fisik berlebihan untuk dapat mencegah risiko rekurensi penyakit dan mencegah risiko berkembang menjadi *chronic ankle instability* (CAI). Kombinasi latihan peregangan, kekuatan, serta proprioseptif diperlukan dalam mencegah terjadinya kejadian *ankle sprain*

berulang. Kemudian, bagi individu yang berisiko terkena *ankle sprain* lebih disarankan melakukan olahraga yang tidak memerlukan adanya pergerakan mendadak dari sendi *ankle* seperti olahraga angkat beban, berenang, dan bersepeda.

5.2.2 Saran Bagi RS Bhayangkara TK.I PUSDOKKES POLRI

Diharapkan melalui penelitian ini, RS Bhayangkara TK.I PUSDOKKES POLRI dapat terus meningkatkan pengetahuan serta program untuk pencegahan *ankle sprain* terutama bagi individu yang memiliki risiko terkena lebih tinggi yaitu pada anggota Polri non-perwira sehingga dapat mengurangi disabilitas akibat cedera serta biaya yang harus dikeluarkan akibat cedera oleh organisasi kepolisian. Selain itu, RS Bhayangkara TK.I PUSDOKKES POLRI dapat melengkapi rekam medis terkait data mengenai riwayat olahraga, riwayat aktivitas fisik, riwayat cedera sebelumnya, termasuk derajat *ankle sprain*. Hal ini penting untuk mempermudah identifikasi faktor risiko dan penyusunan rencana pencegahan yang lebih tepat.

5.2.3 Saran Bagi FK UPN Veteran Jakarta

Diharapkan melalui penelitian ini, FK UPN Veteran Jakarta dapat menekankan materi pembelajaran terkait pencegahan serta program pelatihan yang mudah dan dapat mencegah terjadinya *ankle sprain* sehingga mahasiswa memiliki pemahaman yang mendalam untuk dapat memberikan intervensi terkait cedera *ankle sprain* baik melalui edukasi pentingnya menjaga pola hidup yang sehat maupun melalui teknik latihan pengkondisian otot dengan pemanasan dan pendinginan sebelum melakukan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya *ankle sprain*. Selain itu, edukasi terkait pencegahan seperti pelatihan gerakan-gerakan yang dapat meningkatkan kestabilan *ankle* saat

melakukan aktivitas fisik juga dapat dijadikan topik dalam Program Kreativitas Mahasiswa (PKM).

5.2.4 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan melalui penelitian ini, peneliti selanjutnya dapat menganalisis faktor-faktor risiko lain yang diperoleh menggunakan data primer yang dapat mempengaruhi kejadian *ankle sprain* seperti indeks massa tubuh, tingkat aktivitas fisik, anatomi kaki, kekuatan otot kaki, jenis sepatu yang digunakan dan faktor lain yang mempengaruhi terjadinya *ankle sprain* sehingga mampu mengidentifikasi lebih banyak faktor yang mempengaruhi cedera *ankle sprain*. Selain itu, untuk peneliti yang ingin melakukan penelitian kepada anggota Polri diharapkan untuk mengategorikan kepangkatan Polri tidak hanya dari golongan perwira dan non-perwira saja sehingga beban aktivitas fisiknya lebih jelas.