

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Gambaran distribusi usia pasien akut *ankle sprain* di RS Bhayangkara Tingkat I Puskokkes Polri tahun 2022-2023 terbanyak berada pada kelompok usia dewasa (19-44 tahun), yaitu 98 orang (79%).
- b. Gambaran distribusi jenis kelamin pasien akut *ankle sprain* di RS Bhayangkara Tingkat I Puskokkes Polri tahun 2022-2023 terbanyak berada pada laki-laki, yaitu 65 orang (52.4%).
- c. Gambaran distribusi pekerjaan pasien akut *ankle sprain* di RS Bhayangkara Tingkat I Puskokkes Polri tahun 2022-2023 terbanyak berada pada non-anggota Polri, yaitu 67 orang (54%).
- d. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan kejadian akut *ankle sprain* ( $p > 0.05$ ) pada pasien akut *ankle sprain* di RS Bhayangkara Tingkat I Puskokkes Polri tahun 2022-2023.
- e. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kejadian akut *ankle sprain* ( $p > 0.05$ ) pada pasien akut *ankle sprain* di RS Bhayangkara Tingkat I Puskokkes Polri tahun 2022-2023.

- f. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pekerjaan dengan kejadian akut *ankle sprain* ( $p>0.05$ ) pada pasien akut *ankle sprain* di RS Bhayangkara Tingkat I Puskokkes Polri tahun 2022-2023.

## 5.2 Saran

### 5.2.1. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi kelompok pra lanjut usia dapat lebih berhati-hati dalam beraktivitas. Selain itu, diharapkan rutin untuk melatih kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas yang sesuai dengan usia. Bagi laki-laki sebagai faktor risiko, dapat melakukan pemanasan dan pendingin saat sebelum dan setelah berolahraga. Perhatikan teknik berolahraga dan pertahankan postur tubuh yang benar. Bagi anggota Polri dapat melakukan latihan kekuatan otot dan keseimbangan, serta menggunakan alas kaki yang nyaman untuk bertugas.

### 5.2.2. Bagi Instansi

Diharapkan tenaga profesional di RS Bhayangkara Tingkat I Puskokkes Polri dapat melakukan program pencegahan cedera, khususnya *ankle sprain* kepada anggota Polri. Hal ini dapat dilakukan dengan mengedukasi dan *training* mengenai pola hidup dan menyediakan alas kaki yang nyaman untuk bertugas. Sebaiknya alas kaki dapat disesuaikan dengan satuan Kepolisian dan dipastikan setiap anggota mendapatkan alas kaki yang sesuai dengan ukurannya. Insole yang empuk, memiliki permukaan halus dan

lembut, serta dapat meredam nyeri menjadi pilihan alternatif alas kaki untuk anggota Polri. Harapannya agar angka kejadian, kekambuhan, dan keparahan *ankle sprain* pada anggota Polri dapat teratasi.

### 5.2.3. Bagi Institusi

Diharapkan dapat melakukan edukasi kepada mahasiswa ataupun masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, serta penatalaksanaan dini dari *ankle sprain*. Edukasi yang diberikan dapat berupa anjuran untuk melatih kekuatan otot dengan memperhatikan teknik berolahraga yang sesuai. Sebelum itu, dapat dilakukan pemanasan dan pendinginan setelah berolahraga. Selain itu, pemilihan alas kaki yang tepat juga sangat penting untuk kenyamanan dan keamanan dalam beraktivitas. Apabila seseorang mengalami cedera, sebagai tatalaksana dini dapat diedukasi untuk melakukan metode *Rest, Ice, Compression, Elevation* (RICE).

### 5.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor risiko lainnya. Seperti IMT, kebiasaan olahraga, kelainan anatomi pasien, dan derajat keparahan *ankle sprain* melalui hasil MRI. Sebaiknya penelitian dilakukan menggunakan data primer agar menghasilkan informasi yang valid. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian mengenai penggunaan jenis alas

kaki pada anggota Polri dan menggunakan desain penelitian *cohort*.