

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 62 sampel rekam medis mengenai hubungan antara usia, jenis kelamin, dan indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian cedera ACL disertai cedera *meniscus* pada pasien prajurit TNI di RSPAD Gatot Soebroto Jakarta periode Januari – Oktober 2024, ditemui kesimpulan sebagai berikut.

1. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia, jenis kelamin, dan IMT dengan kejadian cedera ACL disertai cedera *meniscus* pada pasien prajurit TNI di RSPAD Gatot Soebroto
2. Hasil distribusi data usia menunjukkan mayoritas pasien yang mengalami cedera ACL disertai cedera *meniscus* dan cedera ACL tanpa penyerta pada adalah pasien yang tergolong kelompok dengan usia dewasa (19 – 44 tahun) dengan rata-rata usia 29 tahun.
3. Hasil distribusi data jenis kelamin menunjukkan mayoritas pasien yang mengalami cedera ACL disertai cedera *meniscus* dan cedera ACL tanpa penyerta adalah pasien dengan jenis kelamin laki-laki.
4. Hasil distribusi data IMT menunjukkan mayoritas pasien yang mengalami cedera ACL disertai cedera *meniscus* dan cedera ACL tanpa penyerta adalah pasien yang memiliki berat badan normal (18,5 – 24,9 kg/m²) dengan rata-rata 24,56 kg/m².
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan kejadian cedera ACL disertai cedera *meniscus* pada pasien prajurit TNI di RSPAD Gatot Soebroto.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kejadian cedera ACL disertai cedera *meniscus* pada pasien prajurit TNI di RSPAD Gatot Soebroto.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara IMT dengan kejadian cedera ACL disertai cedera *meniscus* pada pasien prajurit TNI di RSPAD Gatot Soebroto.

8. Signifikansi hubungan antara usia, jenis kelamin, dan IMT dengan kejadian cedera ACL disertai cedera *meniscus* tidak dapat dinilai karena ketiga faktor risiko tersebut memiliki nilai signifikansi ($p > 0,05$) sehingga tidak memenuhi kriteria untuk dilakukan penghitungan dengan analisis multivariat uji regresi logistik.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Bagi Prajurit TNI

Cedera ACL disertai cedera *meniscus* merupakan kejadian yang tidak diharapkan dan dapat memengaruhi kualitas hidup serta pekerjaan seorang prajurit. Namun, hal tersebut dapat dicegah dengan mengetahui faktor risiko yang ada. Membekali diri dengan pengetahuan terkait berbagai faktor risiko dan penyebab utama dapat membantu prajurit lebih berhati-hati saat melakukan berbagai aktivitas fisik yang berpotensi menyebabkan cedera ACL disertai cedera *meniscus*. Hal lain yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan pemanasan dengan *stretching*, terutama untuk bagian tungkai kaki. Pemanasan dapat membantu mempersiapkan otot dan ligamen sebelum melakukan berbagai aktivitas fisik dan membantu mengurangi risiko terjadinya cedera. Prajurit TNI perlu memastikan diri untuk mendapatkan istirahat yang cukup setelah beraktivitas panjang serta menjaga asupan makanan dan pola tidur yang baik untuk membantu proses *recovery*. Selain itu, prajurit TNI dianjurkan mengerti tata laksana akut pada cedera ACL disertai cedera *meniscus* berupa *RICE*, yaitu *rest*, *ice*, *compression*, dan *elevation* serta segera menuju ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk tatalaksana lanjutan.

5.2.2 Saran Bagi RSPAD Gatot Soebroto

RSPAD Gatot Soebroto dapat meningkatkan pelayanan medis dengan berfokus pada program preventif dan rehabilitatif. Program preventif dapat dilakukan melalui kerja sama dengan kesatuan TNI dalam pemberian penyuluhan kepada para prajurit terkait penyebab dan faktor risiko terkait kejadian cedera ACL disertai cedera *meniscus*. Program rehabilitatif dapat difokuskan selama masa penyembuhan pasien dengan cedera ACL disertai cedera *meniscus* pasca tatalaksana. Program rehabilitatif yang ditujukan meliputi penyesuaian aktivitas fisik selama proses pemulihan serta fisioterapi untuk optimalisasi penyembuhan cedera. Hal ini bertujuan untuk mempercepat proses penyembuhan dan menghindari cedera berulang pada sendi lutut.

5.2.3 Saran Bagi FK UPN Veteran Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian ini, FK UPN Veteran Jakarta dapat melakukan kegiatan promotif bagi lingkungan FK UPN Veteran Jakarta secara khusus dan untuk masyarakat luas secara umum. Pembekalan bagi mahasiswa dalam menangani tatalaksana awal bagi pasien dengan cedera akut dan kronis perlu ditekankan. Terlebih mengetahui penyebab dan faktor risiko terkait cedera ACL disertai cedera *meniscus* sebagai langkah awal dalam pencegahan cedera.

5.2.4 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini adalah satu di antara penelitian terkait cedera ACL disertai cedera *meniscus*, terkhususnya di Indonesia. Penulis berharap penelitian ini dapat dilanjutkan dengan berfokus pada faktor risiko lain seperti riwayat pekerjaan, aktivitas fisik, dan mekanisme/biomekanik dari cedera ACL disertai cedera *meniscus* dengan subjek penelitian yang lebih beragam untuk memperkaya literatur ilmiah dan memperluas kebermanfaatan hasil penelitian bagi seluruh kelompok masyarakat.