

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai diatas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Perbandingan risiko cedera ekstremitas bawah antara atlet olahraga kontak dan olahraga non kontak di klinik JHPC menunjukkan bahwa atlet dengan olahraga kontak memiliki risiko 2,667 kali lebih besar dibandingkan atlet olahraga non kontak.
2. Cedera ekstremitas bawah pada atlet olahraga kontak dan non kontak di klinik JHPC dialami oleh 17 atlet (34%).
3. Cedera *ankle sprain* pada atlet olahraga kontak di klinik JHPC dialami oleh 70% atlet.
4. Cedera *ankle sprain* pada atlet olahraga non kontak di klinik JHPC dialami oleh 30% responden.
5. Sebanyak 14 atlet dengan riwayat *ankle sprain* kontak mengalami cedera ekstremitas bawah.
6. Sebanyak 3 atlet dengan riwayat *ankle sprain* non kontak mengalami cedera ekstremitas bawah.
7. Perbandingan riwayat *ankle sprain* pada kedua kelompok olahraga didominasi olahraga kontak dibandingkan non kontak dengan perbandingan 14:3. Cabang olahraga kontak yang mengalami cedera ekstremitas bawah meliputi sepak bola, bela diri, *handball*, *baseball*, *rugby*, dan *korfball*.

5.2.Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh serta implikasi dari hasil penelitian ini, berikut saran yang dapat diberikan peneliti:

1. Bagi Tempat Penelitian

Klinik *Jakarta High Performance Center* disarankan untuk mengoptimalkan kesiapan atlet dalam kembali berolahraga (*return to sport*) terutama pada atlet olahraga kontak. Optimalisasi dapat dilakukan dengan evaluasi pemantauan pemulihan cedera yang komprehensif baik secara fisik melalui program penguatan otot proksimal, maupun psikologis guna mengatasi kekhawatiran atlet terhadap cedera berulang. Selain itu, klinik disarankan untuk memperbanyak edukasi mengenai pencegahan cedera lanjutan serta melakukan digitalisasi rekam medis guna mempermudah pendataan riwayat cedera dan pemantauan rehabilitasi atlet secara terintegrasi.

2. Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai materi edukasi dan acuan literatur kepustakaan baru dalam pengembangan kurikulum kedokteran pencegahan (*preventive medicine*) bagi mahasiswa, khususnya terkait strategi pencegahan cedera berulang pada populasi aktif seperti atlet.

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat khususnya populasi aktif seperti atlet disarankan untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan terhadap program rehabilitasi total pasca kejadian *ankle sprain* dan tidak mengabaikan cedera pergelangan kaki

yang dianggap ringan karena pencegahan dini merupakan kunci utama dalam memutus rantai risiko cedera lanjutan.

4. Bagi Peneliti dan Peneliti Lain

Mengingat keterbatasan peneliti dalam menggunakan rekam medis berbasis ketras, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi lanjutan dengan metode analitik observasional prospektif atau kohort, serta memperluas jumlah sampel dari berbagai klinik yang menaungi atlet.