

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

- 7.1.1. Pada anggota UKM olahraga didapatkan usia subyek terbanyak usia 18 tahun sejumlah 29 orang (30,5%).
- 7.1.2. Pada anggota UKM olahraga jenis kelamin laki – laki merupakan jenis kelamin terbanyak yang mengalami cedera olahraga sejumlah 68 orang (71,6%).
- 7.1.3. Pada anggota UKM olahraga termasuk dalam kelompok tingkat pengetahuan kurang sejumlah 44 orang (46,3%).
- 7.1.4. Pada anggota UKM olahraga paling banyak melakukan 2 penerapan penanganan cedera yaitu melakukan *rest* dan *ice* sejumlah 34 orang (35,8%).

7.2. Saran

- 7.2.1 Bagi anggota UKM olahraga
Bagi anggota UKM olahraga disarankan untuk mengetahui cara penanganan cedera awal, agar dapat mengantisipasi apabila terjadi cedera pada diri sendiri. Penanganan awal yang baik akan mempengaruhi proses kesembuhan.
- 7.2.2 Bagi Pelatih
Bagi pelatih disarankan untuk mengetahui cara penanganan cedera awal, agar dapat mengantisipasi apabila terjadi cedera pada murid ajar atau pada diri sendiri. Pelatih memiliki peranan yang besar dalam sebuah kelompok olahraga.

Maka dari itu, peran pelatih dalam melakukan penanganan cedera sangatlah penting.

7.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan pada peneliti selanjutnya mungkin dapat menggunakan desain *case control* atau *cohort* dalam pengambilan data dan hendaknya menggali faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan pada subyek.

DAFTAR PUSTAKA

1. Giriwijoyo S. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). I. Kamsyach A, editor. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya; 2012. 37 p.
2. Setio Nugroho B. Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle dan Terapi Latihan di Persatuan Sepakbola Telaga Utama. Medikora [Internet]. 2016;1(15):23–38. Available from: <http://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/viewFile/10070/53>
3. Supartono B. Media Informasi RSON Rumah Sakit Olahraga Nasional. 2015;II(V):14. Available from: [http://kemenpora.go.id/data_kliping/files/Majalah RSON/Majalah RSON Edisi 5.pdf](http://kemenpora.go.id/data_kliping/files/Majalah_RSON/Majalah_RSON_Edisi_5.pdf)
4. Sukadiyanto. Perbedaan Reaksi Emosi Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta; 1994.
5. Slamet S. Konsep - konsep olahraga [Internet]. Universitas Pendidikan Indonesia. 2012 [cited 2017 May 18]. p. 22. Available from: http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/197603082005011-SUHERMAN_SLAMET/modul_bermain_08/bab_6_teor_bermain.pdf

6. Wibowo H. Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga. 2nd ed. Damayanti R, editor. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2008. 11-12, 25-33, 61-70; 62-67p.
7. Alizadeh MH. The Epidemiology of Futsal Injuries Via Sport Medicine Federation Injury Surveillance System of Iran in 2010 [Internet]. Elsevier. 2013 [cited 2017 Mar 21]. p. 956–951. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813021277>
8. Rahmadian R. Penatalaksanaan Orthopedi Terkini Untuk Dokter Layanan Primer. I. Jakarta: Mitra Wacana Media; 2014. 49, 57-58p.
9. Abidin Z. Pemahaman Dasar Sports Science & Penerapan IPTEK Olahraga. Kom Olahraga Nas Indones [Internet]. 2012;16. Available from: <https://www.koni.or.id/index.php/id/buku/send/5-buku-olahraga/12-pemahaman-dasar-sport-scienc-dan-penerapan-iptek-olahraga>
10. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Notoatmodjo S, editor. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
11. Afriwadi. Ilmu Kedokteran Olahraga. I: Dany F, editor. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2010. 115; 116-120; 124–126 p.
12. Artha JT. Cedera Pada Atlet Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta. Univ Negeri Yogyakarta [Internet]. 2012; Available from: <http://eprints.uny.ac.id/14454/>
13. Intan Arovah N. Diagnosis dan Manajemen Cedera Olahraga. Univ Negeri Yogyakarta [internet].:6. Available from: <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300162/penelitian/12.+Diagnos+dan+Manajemen+cedera+olahraga.pdf>

14. Swales C, Bulstrode C. *Reumatology, Orthopaedics, and Trauma at a Glance Second Edition*. II. Syamsir HM, editor. Jakarta: Penerbit Erlangga; 2015. 44-45, dan 47 p.
15. Aji BP. Identifikasi Cedera dan Penanganan Cedera Saat Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar se - Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga. Univ Negeri Yogyakarta [Internet]. 2013;25. Available from: <http://eprints.uny.ac.id/14040/1/20>. Baskoro Pandu Aji_09604221017.pdf
16. Free F. Flex-Free Musculoskeletal Rehabilitation Clinic [Internet]. 2016 [cited 2017 Jun 6]. Available from: <http://www.flexfreeclinic.com/detail-artikel/cedera-lutut-dan-cedera-lutut-yang-sering-69>
17. Guthrie K. *Life in The Flashlane*. 2010. Thygerson A. *Pertolongan Pertama*. V. Astikawi R, editor. Jakarta: Penerbit Erlangga; 2011. 82-85 p.
18. Notoatmodjo S. *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*. I. Notoatmodjo S, editor. Jakarta: Rineka Cipta; 2007. 144-146 p.
19. Notoatmodjo S. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. I. Notoatmodjo S, editor. Jakarta: Rineka Cipta; 2003.
20. Mubarak,WI. *Promosi kesehatan sebuah pengantar proses belajar mengajar dalam pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2007.
21. Nurhanifah D. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan di Sekolah Pada Siswa Kelas VII. *Caring Nurs J* [Internet]. 2017;1(1):19. Available from: Suftini. *Cedera Pada Extremitas Superior*. Univ Sumatera Utara [Internet]. 2004;1–6. Available from:

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/3537/anatomi-sufitni2.pdf;sequence=1>

22. Rizal A, Delsi H, Ardian R. Penatalaksanaan Orthopedi Terkini. In: Hardisman, editor. I. Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media; 2014. P. 58-60.
23. Efendi F, dkk. Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan [Internet]. Nursalam, editor. Jakarta: Salemba Medika;2009. 102-103 p. Available from: https://books.google.de/books/about/Keperawatan_Kesehatan_Komunitas_Teori_da.html?hl=id&id=LKpz4vwQyT8C&redir_esc=y
24. Nurwijayanti S. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama RICE Pada Sprain Terhadap Pengetahuan Masyarakat Dukuh Morodipan Gonilan Kartasura Sukoharjo. Stikes Husada Kusuma Surakarta [Internet]. 2016;5. Available from: <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/33/01-gdl-sucinurwij-1635-1-artikelp-i.pdf>
25. Wicaksono A. Persepsi Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Negeri se-Kecamatan Sewon Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Rest, Ice, Compression, Elevation. Univ Negeri Yogyakarta [Internet]. 2013;72. Available from: <http://eprints.uny.ac.id/14942/1/Asep%20Wicaksono%20%2809603141049%29.pdf>
26. Nurhanifah D. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan di Sekolah Pada Siswa Kelas VII. Caring Nurs J [Internet]. 2017;1(1):19. Available from: <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/6/6>

27. Suyudi I. Pola Cedera Olahraga Dalam Olahraga Beladiri. Univ Negeri Makassar. :18. Robin F. Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Se Kecamatan Minggir Tentang Penanganan Dini Cedera Dalam Pembelajaran Dengan Metode RICE. Univ Negeri Yogyakarta [Internet]. 2016;48. Available from: http://eprints.uny.ac.id/42828/1/skripsi_fajar_robin_pinanditto.pdf
28. Simatupang N. Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Pedagog Keolahragaan [Internet]. 2016;2:8. Available from: <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/issue/view/732/showToc>
29. Robin F. Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Se Kecamatan Minggir Tentang Penanganan Dini Cedera Dalam Pembelajaran Dengan Metode RICE. Univ Negeri Yogyakarta [Internet]. 2016;48. Available from: http://eprints.uny.ac.id/42828/1/skripsi_fajar_robin_pinanditto.pdf
30. Nurwijayanti S. Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Seksual Remaja Pada Anak Jalanan di Yayasan Girlan Nusantara Sleman Yogyakarta. Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Aisiyah Yogyakarta [Internet]. 2012;7. Available from: <http://digilib.unisayogya.ac.id/1557/1/2>. NASKAH PUBLIKASI_Hasrun Ningsih.pdf
31. Bantuan Medis T. Modul Penanganan Cedera Olahraga. Univ Indones [Internet]. 2015;2. Available from: <https://tbmfkui.org/wp-content/uploads/2015/08/Modul-Penanganan-Cedera-Olahraga-TBM-BEM-IKM-FKUI.pdf>

32. Bahruddin M. Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet (PPLM) dan (UKM) Ikatan Pencak Sila Indonesia Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013. Univ Negeri Surabaya [Internet]. 2013;12. Available from: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/7206>
33. Thygerson A. *Pertolongan Pertama*. V. Astikawi R, editor. Jakarta: Penerbit Erlangga; 2011. 82-85 p.
34. Suftini. Cedera Pada Extremitas Superior. Univ Sumatera Utara [Internet]. 2004;1-6. Available from: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/3537/anatomi-suftini2.pdf;sequence=1>
35. Free F. Kompres Hangat atau Dingin pada Cedera Otot. 2016 Dec;1. Available from: <http://www.flexfreeclinic.com/detail-artikelx/133-Kompres-Hangat-atau-Dingin-pada-Cedera-Otot>
36. Media C. Examples and Differences Between Chronic and Acute Injury [Internet]. Singapore Sports and Orthopaedic Clinic. 2013 [cited 2017 Dec 13]. p. 1. Available from: <https://www.orthopaedics.com.sg/examples-and-differences-between-chronic-and-acute-injury/>
37. Rahmadian R. *Penatalaksanaan Orthopedi Terkini Untuk Dokter Layanan Primer*. I. Jakarta: Mitra Wacana Media; 2014. 49, 57-58p.
38. Michelle crew. Physio Professionals [Internet]. 2013 [cited 2017 Dec 13]. Available from: <http://physioprofessionals.com.au/2014/10/22/michelle-crew-physiotherapist-specialising-in-shoulder-injuries-and-pain/>

39. Supartono, Basuki Dr. Penatalaksanaan Cedera Olahraga. Available from: <http://jih.co.id/wp-content/uploads/2016/02/01-Penatalaksanaan-Cedera-Olahraga.pdf>
40. Setiawan, Arif.. Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. Universitas Negeri Semarang. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. 1:1. 2011 Available from : <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:RP5VvLazch0J:https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/download/1142/1068+&cd=2&hl=en&ct=clnk&gl=id>