

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dari skripsi berjudul tingkat pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan cedera muskuloskeletal pada penggiat olahraga kebugaran di kota jambi dengan responden berjumlah 80 orang penggiat olahraga di tempat kebugaran, maka peneliti dapat menarik kesimpulan dari penelitian ini bahwa:

1. Tingkat pengetahuan para penggiat olahraga kebugaran mengenai penanganan dan pencegahan cedera muskuloskeletal di olahraga kebugaran, mayoritas memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi yaitu sebanyak 60 orang (75%).
2. Tingkat pengalaman cedera yang tidak pernah mengalami sebanyak 44 orang (55%).
3. Rata-rata usia responden adalah 16-25 tahun, dengan jumlah responden sebanyak 52 responden (65%).
4. Mayoritas responden dari penelitian ini adalah berjenis kelamin pria yaitu berjumlah 55 responden (68,8%).
5. Tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah S1/Sederajat yang berjumlah 50 responden (62,5%).
6. Rerata responden memiliki masa waktu olahraga selama kurang dari 3 bulan, yaitu sebanyak 44 responden (55%).
7. Frekuensi latihan olahraga rata-rata responden adalah 2-4 kali latihan olahraga dalam 1 minggu, yaitu sebanyak 44 responden (55%).
8. Durasi olahraga responden sebagian besar adalah lebih dari 30 menit dalam 1 kali latihan dengan jumlah 57 responden (71,3%)..
9. Pola olahraga responden cenderung ke latihan sedang yaitu berjumlah 47 responden (58,8%)
10. Pada gerakan olahraga rerata responden melakukan latihan *upper body* (bahu, dada, punggung) dengan jumlah 50 responden (62,5%)

5.2 Keterbatasan Penelitian

Dari penelitian ini peneliti memiliki beberapa faktor dan keterbatasan yang dialami di dalam pengalaman proses penelitian skripsi ini. Dari keterbatasan ini diharapkan peneliti – peneliti lain dapat lebih memperhatikan kembali agar dapat lebih menyempurnakan

penelitiannya, karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang harus terus diperbaiki dalam penelitian - penelitian selanjutnya. Beberapa keterbatasan di dalam penelitian ini, antara lain:

1. Jumlah responden yang hanya berjumlah 80 orang, ini tentunya masih kurang untuk menggambarkan hasil yang sesungguhnya.
2. Target penelitian ini hanya di fokuskan terhadap tingkat pengetahuan penggiat olahraga kebugaran mengenai penanganan dan pencegahan cedera muskuloskeletal di lingkup olahraga kebugaran.
3. Dalam proses pengambilan data dilakukan dengan kuesioner tertutup yang dimana ini tidak dapat menggambarkan pendapat dari penggiat olahraga kebugaran secara mendetail dan sesungguhnya dikarenakan beberapa faktor seperti kejujuran di dalam proses pengisian kuesioner.

5.3 Saran

5.3.1 Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk dapat melakukan penyuluhan mengenai penanganan dan pencegahan cedera di lingkup olahraga terutama olahraga kebugaran dan dapat menciptakan masyarakat yang tinggi akan kesadaran dalam risiko cedera dalam berolahraga.

5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dengan tingkat pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan cedera dalam olahraga kebugaran dan juga diharapkan bagi peneliti lain untuk dapat memperluas penelitian dan menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi lanjutan sehingga dapat diperoleh informasi dan hasil yang lebih rinci terkait tingkat pengetahuan mengenai penanganan dan pencegahan cedera pada olahraga kebugaran.

5.3.3 Bagi Penggiat Olahraga Kebugaran

Diharapkan dari penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan cedera olahraga pada penggiat olahraga kebugaran saat berolahraga dan dapat meneruskan pengetahuan ini untuk para penggiat olahraga yang lain.