

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan pengetahuan dan sikap dengan penatalaksanaan *sprain* dan *strain* pada mahasiswa unit kegiatan olahraga sebanyak 118 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari setengah mahasiswa unit kegiatan olahraga didominasi oleh laki-laki dengan usia terbanyak yaitu 22 tahun. Terdapat 4 UKO (UKO UNAND, JSC, FATERNA,dan FKG) yang menjadi responden pada penelitian dengan kriteria pernah mengalami *sprain* dan *strain*. Responden terbanyak berasal dari JSC.
2. Lebih dari setengah mahasiswa UKO memiliki pengetahuan yang kurang dalam penatalaksanaan *sprain* dan *strain*. Sedangkan hanya sedikit mahasiswa dengan pengetahuan baik.
3. Sikap mahasiswa UKO tentang penatalaksanaan *sprain* dan *strain* hampir seluruhnya dalam kategori cukup, namun tidak satupun mahasiswa yang memiliki sikap yang kurang.
4. Lebih dari setengah mahasiswa UKO memiliki penatalaksanaan kurang dan hanya sedikit mahasiswa UKO memiliki penatalaksanaan yang baik.

5. Pengetahuan berhubungan dengan penatalaksanaan *sprain* dan *strain* pada mahasiswa UKO di Universitas Andalas
6. Sikap berhubungan dengan penatalaksanaan *sprain* dan *strain* pada mahasiswa UKO di Universitas Andalas

B. Saran

1. Bagi mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga (UKO)

Bagi mahasiswa Unit kegiatan olahraga (UKO) melihat tingginya persentase pengetahuan kurang terkait penatalaksanaan *sprain* dan *strain* maka diperlukan pendidikan kesehatan atau edukasi kesehatan mengenai penatalaksanaan cedera olahraga seperti *sprain* dan *strain* dengan teknik RICE, baik itu diselenggarakan oleh UKO melalui program rutin dan mengundang narasumber yang professional. Pada persentase sikap yang cukup dapat ditingkatkan dengan pemberian poster kesehatan terkait penatalaksanaan *sprain* dan *strain* melalui *platform* instagram UKO. Selanjutnya penatalaksanaan *sprain* dan *strain* yang kurang pada mahasiswa UKO dapat ditingkatkan dengan penyediaan P3K salah satunya seperti elastis bandage atau balutan elastis secara pribadi dan penyediaan P3K untuk keperluan di lapangan oleh pembina maupun pengelola lapangan sehingga dapat dilakukannya penatalaksanaan dengan segera.

2. Bagi keperawatan

Bagi keperawatan khususnya perawat yang memiliki tugas dan tanggung jawab untuk memberikan pendidikan kesehatan agar lebih meningkatkan edukasi mengenai penatalaksanaan *sprain* dan *strain*. Selain itu, juga dapat menyelenggarakan pelatihan kesehatan terkait penatalaksanaan *sprain* dan *strain*. Pemberian informasi mengenai penatalaksanaan cedera olahraga bisa menggunakan media seperti poster yang dapat disebarluaskan di internet.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh penatalaksanaan *sprain* dan *strain* dengan menggunakan metode RICE dengan lama penyembuhan *sprain* dan *strain*. Selain itu diharapkan untuk dapat menambah variabel penelitian lain seperti persepsi untuk penelitian selanjutnya dengan populasi yang lebih luas. Jika peneliti ingin mengembangkan penelitian mengenai pengetahuan *sprain* dan *strain* lebih lanjut, diharapkan agar dapat menggunakan kuesioner yang lebih sederhana.