

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden pada anggota UKM Bela Diri Universitas Jenderal Soedirman didominasi oleh perempuan. Adapun rentang usia keseluruhan responden adalah 17 hingga 23 tahun dengan nilai tengah 20 tahun. Latar belakang akademik mayoritas berasal dari Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, dengan keikutsertaan terbesar pada cabang Taekwondo dan Gokasi, serta pengalaman cedera yang paling sering dialami atau disaksikan adalah terkilir (*sprain*). Secara deskriptif, gambaran tingkat pengetahuan anggota mayoritas berada pada kategori baik, meskipun masih ditemukan kesalahpahaman spesifik pada aspek teknis mengenai penggunaan kompres hangat dan pijat yang dianggap tepat untuk cedera akut. Sementara itu, gambaran sikap anggota menunjukkan hasil yang sangat dominan pada kategori positif, yang mencerminkan tingginya kesiapan mental dan kepedulian terhadap pelaksanaan pertolongan pertama. Secara statistik, terbukti terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara tingkat pengetahuan dengan sikap pertolongan pertama trauma muskuloskeletal, yang bermakna bahwa semakin baik pengetahuan anggota cenderung semakin positif pula sikap yang dimiliki.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, diajukan beberapa saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Responden

Responden disarankan untuk memperbaiki pemahaman dan kesiapan sikap dalam pertolongan pertama trauma muskuloskeletal agar senantiasa berpedoman pada prinsip yang aman, serta aktif memperbarui wawasan melalui pelatihan cedera olahraga guna meminimalkan risiko kesalahan penanganan.

#### 2. Bagi Pengurus UKM Bela Diri Unsoed

Pengurus disarankan menyusun program pelatihan terstruktur dengan mengintegrasikan materi pertolongan pertama ke dalam kurikulum rutin

latihan, bukan sekadar materi tambahan. Selain itu, perlu diinisiasi kolaborasi dengan organisasi kesehatan kampus untuk menyelenggarakan simulasi penanganan cedera secara berkala guna menciptakan lingkungan latihan yang aman dan suportif.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Menyediakan fasilitas peralatan P3K yang memadai di setiap lokasi latihan UKM bela diri. Memberikan dukungan kebijakan bagi UKM untuk mewajibkan sertifikasi atau pelatihan dasar pertolongan pertama bagi para pelatih atau pengurus inti UKM olahraga.

### 4. Bagi Penerapan Praktik Keperawatan

Temuan ini disarankan menjadi dasar penyusunan materi edukasi yang relevan dalam promosi kesehatan komunitas. Tenaga kesehatan dapat memprioritaskan penyediaan informasi spesifik untuk meluruskan miskonsepsi penanganan cedera di kalangan pegiat olahraga, sehingga peran pencegahan komplikasi menjadi lebih efektif.

### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel observasi keterampilan (*skills*) untuk membuktikan keselarasan antara pengetahuan dengan kemampuan praktik nyata. Penggunaan metode kualitatif juga direkomendasikan untuk menggali alasan budaya di balik pemilihan metode penanganan tradisional, guna memperkaya kerangka teori perilaku kesehatan.