

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian tentang potensi cedera ekstremitas bawah pada kegiatan pendidikan dasar militer kadet mahasiswa cohort 4 Universitas Pertahanan RI diperoleh kesimpulan

1. Jenis cedera yang paling sering terjadi adalah cedera pergelangan kaki kiri, disusul cedera telapak kaki kanan, lutut kiri, betis kiri, dan lutut kanan.
2. Ada hubungan signifikan lemah antara kategori latihan dengan potensi cedera dengan nilai hubungan (korelasi) kontingensi sebesar 0,232 dan uji *chisquare* sebesar $0,029 < 0,05$.

5.2 Saran

1. Perlunya memeriksa topik ini dengan lebih spesifik, seperti menggunakan kasus cedera ekstremitas bawah dengan faktor-faktor risiko lainnya, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap kejadian cedera tersebut.
2. Perlunya dukungan institusi untuk memperhatikan kesehatan kadet mahasiswa terutama dalam hal pencegahan cedera ekstremitas bawah, dengan memastikan adopsi metode latihan yang aman dan pemantauan yang cermat terhadap kegiatan fisik kadet.