

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap hasil penelitian mengenai karakteristik fraktur stress pada siswa Pendidikan Komando di Pusat Pendidikan Latihan Pasukan Khusus, beberapa kesimpulan penting dapat diambil:

Usia 20-25 tahun menjadi faktor risiko signifikan terjadinya fraktur stress pada populasi ini. Siswa yang berusia 20-25 tahun memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami fraktur stress daripada kelompok usia lainnya.

Lokasi fraktur yang dominan terjadi adalah pada bagian Tibia Sinistra, menunjukkan adanya kecenderungan spesifik terhadap area tersebut dalam kasus fraktur stress pada siswa Pendidikan Komando.

Meskipun tidak terdapat korelasi yang signifikan antara berat badan di luar rentang normal dengan kejadian fraktur stress pada populasi ini, pemahaman lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain seperti intensitas latihan, teknik pelatihan, dan pola istirahat perlu dipertimbangkan dalam upaya pencegahan cedera.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan-temuan yang telah diidentifikasi, terdapat beberapa saran yang dapat diusulkan untuk pengembangan penelitian selanjutnya atau implementasi praktis:

- a. Studi Lebih Lanjut: Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan representatif diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini. Melibatkan faktor-faktor tambahan seperti pola makan, teknik pelatihan, dan faktor lingkungan lainnya dapat memberikan

pemahaman yang lebih komprehensif terkait risiko fraktur stress pada siswa Pendidikan Komando.

- b. Pengembangan Protokol Pencegahan: Berdasarkan temuan ini, penting untuk mengembangkan protokol pencegahan yang lebih spesifik, terutama pada siswa yang berusia 20-25 tahun dan pemantauan lebih intensif terhadap area Tibia Sinistra. Pelatihan yang lebih terstruktur, istirahat yang cukup, serta pemulihan yang efektif harus menjadi fokus dalam upaya pencegahan cedera.
- c. Edukasi dan Kesadaran: Menyebarkan informasi kepada siswa Pendidikan Komando, pelatih, dan staf terkait mengenai tanda dan gejala fraktur stress serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil dapat membantu mengurangi insiden fraktur stress. Kesadaran yang lebih besar akan risiko dan tindakan pencegahan yang tepat sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik mereka.
- d. Implementasi Praktis: Implementasi hasil penelitian ini dalam rencana pelatihan dan program kesehatan dapat memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan risiko fraktur stress. Langkah-langkah pencegahan yang terukur dan terarah harus diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan militer untuk mendukung kesehatan dan kinerja optimal para siswa Pendidikan Komando.

Dengan menerapkan saran-saran di atas, diharapkan dapat tercapai pengurangan insiden fraktur stress dan meningkatkan kesehatan serta kinerja siswa Pendidikan Komando di masa mendatang