

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara tinggi badan dengan derajat keparahan *iliotibial band syndrome* pada pelari berusia 17-50 tahun di Komunitas Pelari Kota Surabaya.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Penelitian dapat dilakukan pada satu lintasan yang sama sehingga antar pelari dapat memberikan hasil yang serupa.

2. Penelitian dapat menggunakan seorang fisioterapis untuk mendiagnosis sehingga dapat memberikan hasil yang konsisten.
3. Penelitian selanjutnya dapat membandingkan antara kelompok pelari yang melakukan peregangan terlebih dahulu dengan kelompok pelari yang tidak melakukan peregangan, namun menggunakan *kinesio tapping*.
4. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada poli kedokteran fisik dan rehabilitasi atau dapat dilakukan pada klinik fisioterapi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Santika IGPNA, Subekti M. Hubungan Tinggi Badan dan Berat Badan Terhadap Kelincahan Tubuh Atlit Kabaddi. *Jurnal Kesehatan*. 2020;6(1):18–24.
2. Sulastri D. ANALISIS OF GENETIC FACTOR TO STUNTING: A SYSTEMATIC REVIEW. *Journal of Social and Economics Research* [Internet]. 2023;5(2). Available from: <https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>
3. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia. Jakarta; 2019 Aug.
4. Drake R, Vogl AW, Mitchell A. Gray's Anatomy : Forty-First Edition. 41st ed. Susan S, editor. Vol. 41. London: Elsevier; 2016. 797 p.
5. Sunardi J, Sudibjo P, Sukamti ER. Diktat Anatomi Manusia. 1st ed. Sunardi J, Sudibjo P, Sukamti E, editors. Yogyakarta: UNY Press; 2020. 2–3 p.
6. Apley AG, Solomon L. Apley and Solomon's System of Orthopaedics and Trauma. 10th ed. Bloom A, Warwick D, Whitehouse M, editors. Vol. 10. Bristol: CRC Press; 2018. 913–915 p.
7. Uswanas I. Pengaruh Kinesio Taping terhadap Fungsi Ekstremitas Bawah pada Pelari yang Mengalami Iliotibial Band Syndrome di Lapangan Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Hassanuddin. [Makassar]: Universitas Hassanuddin; 2021.

8. Sani AF, Hidayati HB, Suharjati I, Mudjiani B, Islamiyah WR. The Challenges of Neurological Development in 4.0 Generation of Industrial Revolutionary Era : Jilid 1. 2019 Aug.
9. Vandy GR Al, Puspitasari N. HUBUNGAN BENTUK DAN PANJANG KAKI TERHADAP TERJADINYA ILIOTIBIALBAND SYNDROME (ITBS) PADA RUNNERS. Jurnal Kesehatan. 2022 Aug 19;1(1):1–10.
10. Supariasa IDN, Bakri B, Fajar I. Penilaian Status Gizi. Ester M, editor. Vol. 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2012.
11. Langford K. Anatomy 101 from Muscles and Bones to Organs and Systems, Your Guide to How the Human Body Works [Internet]. 1st ed. Vol. 1. Massachusetts: Adam's Media; 2015. 120–125 p. Available from:
<http://ojs.unud.ac.id/index.php/simbiosis>
12. Ahmed A. Estimation of Stature from The Upper Limb Measurements of Sundanese Adults. Forensic Sci Int. 2013 Mar 23;1(1):178–85.
13. Zulfikar D, Triana A, Fiqri A, Mochtar M. Bedah Sedot Lemak Area Wajah dan Leher. Jurnal Kesehatan. 2021;48(1):63.
14. Badan Pusat Statistik. Statistik Indonesia 2023 [Internet]. 1. 2023 [cited 2024 Jun 6]. Available from: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTk3NSMy/jumlah-penduduk-pertengahan-tahun--ribu-jiwa-.html>
15. Badan Pusat Statistik. Jumlah Penduduk Pertengahan Tahun 2022-2023 [Internet]. 2023 [cited 2024 Apr 19]. Available from:

- <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTk3NSMy/jumlah-penduduk-pertengahan-tahun--ribu-jiwa-.html>
16. World Population Review. Average Height by Country 2024 [Internet]. 2024 [cited 2024 Apr 19]. Available from: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/average-height-by-country>
 17. Yuwani, Mahanani Mulyaningrum F, Mulya Susanti M. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STUNTING PADA BALITA DI KABUPATEN GROBOGAN. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*. 2021 Mar 1;10(1):74–83.
 18. Winda S, Fauzan S, Fitriangga A. TINGGI BADAN IBU TERHADAP KEJADIAN STUNTING PADA BALITA: LITERATURE REVIEW. Pontianak; 2021.
 19. Kushargina R, Alifiah N, Wedhatami P, Wijaya RA. EDUKASI PENTINGNYA ASUPAN ZAT GIZI MIKRO PADA IBU HAMIL UNTUK MENCEGAH STUNTING DI KABUPATEN BOGOR. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. 2023 Apr 9;7(2):1945.
 20. Ayu M, Sari P, Islamy N. Suplementasi vitamin D pada ibu hamil [Internet]. Lampung; 2022 Mar. Available from: <http://jurnalmedikahutama.com>
 21. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR HK.01.07/MENKES/2099/2023 TENTANG

DATA PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT
TEREGISTRASI. Jakarta; 2023.

22. Yuniastuti A, Safarina A. PENGARUH
PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT)
BERBASIS DAUN KELOR DAN IKAN LAUT
TERHADAP KADAR ZINC SERUM BALITA
STUNTING DI SEDAN KABUPATEN
REMBANG TAHUN 2022. *Jurnal Kesehatan*.
2023;1(1):171–7.
23. Hapsari A. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi
Modul Kesehatan Reproduksi Remaja. Malang:
Wineka Media; 2019. 9 p.
24. Dzulhijjah ZA, Royani I, Julyani S. Hubungan
antara Usia Menarche dengan Tinggi Badan.
Jurnal Kesehatan. 2022 Jun;2(3):180–4.
25. Maghfiroh L, Tsani AF, Dieny F. The
Effectiveness of Nutrition Education Through
Socio-Dramatic Method to Vegetable and Fruit
Knowledge and Consumption in 5-6 Years Old
Children. *Media Gizi Indonesia (National
Nutrition Journal)* [Internet]. 2021;16(1):1–9.
Available from:
<https://doi.org/10.204736/mgi.v16i1>.
26. Widjaja N, Prihaningtyas R, Irawan Roedi,
Hanindita M. Sleep Duration and Metabolic
Syndrome in Obese Adolescent. *Media Gizi
Indonesia (National Nutrition Journal)* [Internet].
2021;16(1):1–9. Available from:
<https://doi.org/10.204736/mgi.v16i1>.
27. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA NOMOR

HK.01.07/MENKES/51/2022 TENTANG
STANDAR ALAT ANTROPOMETRI DAN
ALAT DETEKSI DINI PERKEMBANGAN
ANAK. Jakarta; 2022.

28. Netter FH. Atlas of Human Anatomy, Seventh Edition. 7th ed. Hansen JT, Benninger B, Collins J, Hoagland TM, Tubbs RS, editors. Philadelphia: Elsevier; 2019.
29. Drake R, Vogl AW, Mitchell A. Gray's Basic Anatomy. 2nd ed. Vol. 2. Philadelphia: Elsevier; 2018.
30. Nurochman MA, Santoso TB. Efek Pemberian Tindakan Manual Terapi pada Penderita Iliotibial Band Syndrome : Studi Kasus. Jurnal Fisioterapi. 2023;1(1):2–3.
31. Hutchinson LA, Lichtwark GA, Willy RW, Kelly LA. The Iliotibial Band: A Complex Structure with Versatile Functions. Vol. 52, Sports Medicine. Springer Science and Business Media Deutschland GmbH; 2022. p. 995–1008.
32. Charles D, Rodgers C. A LITERATURE REVIEW AND CLINICAL COMMENTARY ON THE DEVELOPMENT OF ILIOTIBIAL BAND SYNDROME IN RUNNERS. Int J Sports Phys Ther. 2020 May;15(3):460–70.
33. Alifah Chafsoh Z, Candra Surya Paramita K, Febriansyah R. Penyuluhan Iliotibial Band Syndrome (ITBS) pada Komunitas Sukoharjo Runners. Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2022 Oct 2;1(2):115–9.

34. Al-Muqsith, Khairunnisa C. Anatomi dan Biomekanika Sendi Panggul. 1st ed. Khairunisa C, editor. Vol. 1. Lhokseumawe: Unimal Press; 2017.
35. Siahaan SMC. FAKTOR-FAKTOR TERJADINYA OSTEOPOROSIS PADA LANSIA DI PUSKESMAS PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2019. Jurnal Keperawatan Poltekkes Negeri Medan. 2019;1(1):1–16.
36. Bonoan M, Morales M, Liu XW, Oyeniran O, Zheng K, Palatulan E. Iliotibial Band Syndrome Current Evidence. Current Physical Medicine and Rehabilitation Reports. Springer Science and Business Media B.V.; 2024.
37. Olewnik, Kurtys K, Gonera B, Podgórski M, Sibiński M, Polguj M. Proposal for a new classification of plantaris muscle origin and its potential effect on the knee joint. Annals of Anatomy. 2020 Sep 1;231.
38. Physiotutors. Noble’s Test, Runner’s Knee Assessment [Internet]. 2023 [cited 2024 Apr 19]. Available from:
<https://www.physiotutors.com/wiki/nobles-test/>
39. Physiotutors. Ober’s Test for Iliotibial Band Tightness [Internet]. 2023 [cited 2024 Apr 19]. Available from:
<https://www.physiotutors.com/wiki/obers-test/>
40. Physiotutors. Renne’s Test, Runner’s Knee Assessment [Internet]. 2023 [cited 2024 Jun 7]. Available from:
<https://www.physiotutors.com/wiki/rennes-test/>

41. Jiménez Díaz F, Gitto S, Sconfienza LM, Draghi F. Ultrasound of iliotibial band syndrome. Vol. 23, *Journal of Ultrasound*. Springer Science and Business Media Deutschland GmbH; 2020. p. 379–85.
42. Alfurqon W, Sudaryanto W, Maulana H. Manajemen Fisioterapi pada Penanganan Jumper's Knee dengan Squatting Combination Exercise di Sport Injury Life Surakarta. *Journal of Innovation Research and Knowledge*. 2023 Aug;3(3):469–74.
43. Brassington R, Neveling N, Smith L, Mason B. The Efficacy of Rice Therapy in Treating Exercise-Induced Muscle Damage. *Journal of Australian Strength and Conditioning* [Internet]. 2023;31(3):4–11. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/373359152>
44. Mellinger S, Neurohr GA. Evidence based treatment options for common knee injuries in runners. *Ann Transl Med*. 2019 Oct;7(S7):S249–S249.
45. Jeong SG, Cynn HS, Lee JH, Choi S, Kim D. Effect of Modified Clamshell Exercise on Gluteus Medius, Quadratus Lumborum and Anterior Hip Flexor in Participants with Gluteus Medius Weakness. *Journal of The Korean Society of Physical Medicine*. 2019 May 31;14(2):9–19.
46. Everhart JS, Kirven JC, Higgins J, Hair A, Chaudhari AAMW, Flanigan DC. The relationship between lateral epicondyle morphology and iliotibial band friction syndrome: A matched case–control study. *Knee*. 2019 Dec 1;26(6):1198–203.

47. Pristianto A, Nur Fauziah H, Setiyaningsih R. KELEMAHAN OTOT GLUTEAL SEBAGAI FAKTOR RISIKO MUNCULNYA KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH GLUTEAL. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi (JFR)*. 2019;3(2).
48. Al-Muqsith. *Anatomi dan Biomekanika Sendi Panggul*. 1st ed. Khairunnisa C, editor. Lhokseumawe: Unimal Press; 2017. 12 p.
49. Prayoga A. Hubungan Status Gizi dengan Nyeri Haid (Dismenore) pada Siswi Remaja SMP Negeri X di Kabupaten Malang. [Malang]: Universitas Muhammadiyah Malang; 2024.
50. Demol Y, Ackerman A. Iliotibial Band Syndrome [Internet]. *Physio Pedia*. 2020 [cited 2024 Dec 23]. Available from: https://www.physio-pedia.com/Iliotibial_Band_Syndrome
51. Rahayu R, Suswati I, Maulida AP, Prasetio AD, Wardani KCK. Pain management in Illiotibial band syndrome. *Int J Health Sci (Qassim)*. 2022 Sep 26;3853–60.
52. Nurfadhilah MI, Yudhistira JF. Correlation between Leg Length Discrepancies (LLD) with ITB Syndrome: A Systematic Review. *Orthop J Sports Med*. 2023 Jan 1;11(2_suppl):2325967121S0086.