

BAB 7

KESIMPULAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan orang yang memiliki IMT tinggi memiliki resiko yang lebih tinggi untuk terkena *Ankle Sprain* daripada orang yang memiliki IMT lebih rendah. Usia mempengaruhi keadaan fisik seseorang, semakin tinggi usia semakin beresiko terkena *Ankle Sprain* yang usia muda. struktur anatomi laki-laki lebih kuat daripada struktur anatomi perempuan yang menyebabkan perempuan lebih rentan terkena *Ankle Sprain*. maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara indeks massa tubuh, usia, dan jenis kelamin dengan cedera

pergelangan kaki pada Rumble Training Camp Surabaya.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah responden dan populasi untuk mendapatkan hasil yang lebih kuat.

7.2.2 Bagi Masyarakat

Masyarakat disarankan untuk mengetahui faktor resiko terjadinya *Ankle Sprain* dan mengetahui tatalaksana awal yang benar pada saat cedera pergelangan kaki dengan menggunakan tatalaksana metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation). Dan mengetahui kapan

penanganan lanjutan untuk dibawa diperiksa ke
dokter

DAFTAR PUSTAKA

1. Mentor KP. *Drake R, Vogl W, Mitchell A. Gray's Basic Anatomy. 2st Ed. Singapore : Elsevier Churcill Livingstone; 2014.*
2. Nisa F, Khasanah S, Riyadi S. Kontribusi Nilai Indeks Massa Tubuh dengan Risiko Cedera Pergelangan Kaki pada Siswa SSB.
3. Latif RA, Yusoff YM, Tumijan W, Linoby AFLR, Yoyok S. Injury in Martial Art Activities: Focusing on Pencak Silat Athletes. *Ido Mov Cult.* 2022;22(2):53-62. doi:10.14589/ido.22.2S.7
4. Luciano A de P, Lara LCR. Epidemiological study of foot and ankle injuries in recreational sports. *Acta Ortop Bras.* 2012;20(6):339-342. doi:10.1590/S1413-78522012000600005
5. Martin RL, Davenport TE, Paulseth S, Wukich DK, Godges JJ. Ankle stability and movement coordination impairments: Ankle ligament sprains. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2013;43(9). doi:10.2519/jospt.2013.0305
6. Rasyid MFA. Pengaruh Asupan Kalsium Terhadap

Indeks Masa Tubuh (IMT). *J Med Hutama*. 2021;2(4):1094-1097.

<http://jurnalmedikahutama.com>

7. Alangari AA, Almutairi MM, Alrrajeh AM, et al. The Relation Between Body Mass Index and Musculoskeletal Injury. *Cureus*. 2022;14(9):25-29. doi:10.7759/cureus.28965
8. Setyaningrum DAW. Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *J Biomedika dan Kesehatan*. 2019;2(1):39-44. doi:10.18051/jbiomedkes.2019.v2.39-44
9. Setiawan A. Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indones*. 2011;1(1):94-98.
10. Helfen T, Fischer M. Sports injuries. *Notfall und Rettungsmedizin*. 2022;25(7):455-456. doi:10.1007/s10049-022-01084-y
11. Netter F. *Netter's Atlas of Human Anatomy*. Vol 44.; 2019.
12. Nurohman M. Anatomi Sendi Pergelangan Kaki. Published online 2019:9-56. <http://repository.usu.ac.id/>

13. Sukarna I.P RDSAPB. *Buku Ajar Orthopedi & Traumatologi*. 1st ed. (Suroto Heri FPB, ed.). Airlangga University Press; 2015.
14. Aslan A, Sofu H, Kirdemir V. Ankle Ligament Injury: Current Concept. *OA Orthop*. 2014;2(1):1-6.
https://www.researchgate.net/profile/Hakan_Sofu/publication/261510098_Ankle_Ligament_Injury_Current_Concept/links/0046353976cd12a19e000000.pdf
15. Dubin JC, Comeau D, McClelland RI, Dubin RA, Ferrel E. Lateral and syndesmotic ankle sprain injuries: A narrative literature review. *J Chiropr Med*. 2011;10(3):204-219.
doi:10.1016/j.jcm.2011.02.001
16. Konseptual A, Sumartiningsih S. Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). *Juli Disetujui Juni*. 2012;2:2088-6802.
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
17. Supariasa, I. D. N., Bakhyar B dan ibnu F. Penilaian Status Gizi. Published online 2001.
18. Septriani N. Gambaran status gizi dan asupan

protein pada anak usia 13-15 tahun. Published online 2015.

19. Wheeler EG. Periods of Human Life. *Bost Med Surg J.* 1840;22(25):395-396. doi:10.1056/nejm184007290222504
20. Strotmeyer S, Coben JH, Fabio A, Songer T, Brooks M. Epidemiology of Muay Thai fight-related injuries. *Inj Epidemiol.* 2016;3(1). doi:10.1186/s40621-016-0095-2
21. Vaseenon T, Intharasompan P, Wattanarojanaporn T, Theeraamphon N, Auephanviriyakul S, Phisitkul P. Foot and ankle problems in Muay Thai Kickboxers. *J Med Assoc Thail.* 2015;98(1):65-70.