

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terapi masase dapat mengurangi cedera lutut secara signifikan, dengan tingkat keberhasilan cukup tinggi.
2. Terapi masase dapat secara signifikan mengurangi tanda peradangan yang meliputi tingkat panas, merah, bengkak dan tingkat kekakuan, dengan persentase keberhasilan yang paling besar adalah dalam mengurangi tingkat kekakuan.
3. Terapi masase secara signifikan dapat mengurangi rasa nyeri pada gerak fleksi, ekstensi, endorotasi, dan eksorotasi. Persentase keberhasilan yang paling besar adalah dalam mengurangi tingkat nyeri pada gerak ekstensi.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini berimplikasi terapi masase dapat menjadi solusi dalam meringankan cedera lutut. Teknik terapi yang digunakan dalam terapi masase dapat meringankan cedera lutut. Cedera merupakan hal yang wajar terjadi dan dapat terjadi pada siapa saja. Kecepatan penanganan yang cepat dan pemilihan teknik terapi yang tepat akan mempercepat kesembuhan cedera. Terapi masase dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mengurangi cedera lutut.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan sebaik mungkin, tetapi tidak terlepas dari keterbatasan penelitian diantaranya adalah:

1. Masih terbatasnya sampel penelitian, yaitu hanya menggunakan 30 orang.
2. Tidak dikendalikannya tingkat keparahan cedera yang dialami oleh responden, sehingga akan mempengaruhi hasil penelitian.
3. Penelitian belum menyimpulkan dosis pemberian terapi yang harus diberikan sampai responden mencapai kesembuhan.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa IKORA FIK UNY
Menggunakan dan memilih jenis terapi penanganan cedera yang tepat untuk dapat menyembuhkan cedera yang dialami secara efektif.
2. Bagi Penelitian Selanjutnya
Mengembangkan penelitian dengan melakukan penelitian efektifitas terapi masase dalam mengatasi jenis cedera yang lain, dan mengembangkan penelitian pada tingkat populasi yang lebih beragam.