

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran tingkat pengetahuan penanganan pertama mahasiswa UKM olahraga dengan menggunakan metode RICE sebagai berikut :

1. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, dan UKM olahraga.
  - a. Pada anggota UKM olahraga jenis kelamin laki-laki merupakan jenis kelamin terbanyak yaitu 41 responden (59,4%).
  - b. Pada anggota UKM olahraga didapatkan usia yang paling banyak adalah usia 20-21 tahun yaitu 39 responden (56,6%).
  - c. Pada anggota UKM olahraga yang paling banyak adalah UKM volly yaitu sebanyak 17 responden (24,7%).
2. Gambaran tingkat pengetahuan penanganan pertama cedera olahraga menggunakan metode RICE yaitu baik (79,7%).
3. Gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa berdasarkan domain *rest* (istirahat) sebagian besar yaitu baik sebanyak 29 responden (42,0%). Berdasarkan domain *ice* (terapi dingin) yaitu baik sebanyak 37 responden (53,6%). Berdasarkan domain *compress* (penekanan) yaitu sangat baik sebanyak 46 responden (66,7%). Berdasarkan domain *elevation* (meninggikan) yaitu cukup sebanyak 35 responden (50,7%).

#### **B. Saran**

1. Bagi mahasiswa UKM

Bagi anggota UKM olahraga diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana cara penanganan cedera dengan *elevation* (meninggikan) sehingga dapat mencegah cedera lebih lanjut.

2. Bagi institusi

Bagi institusi disarankan untuk mengadakan pelatihan atau seminar bagi UKM-UKM olahraga yang ada di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta supaya semua UKM memahami pentingnya penanganan pertama cedera.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengetahui faktor apa saja yang mendasari penanganan cedera olahraga.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PEPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA