

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Aktivitas olahraga memiliki risiko cedera yang tinggi. Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Cedera menyebabkan anggota tubuh mengalami gangguan fungsi gerak. Cedera akan menimbulkan cacat, luka pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Salah satu cedera yang paling sering terjadi adalah cedera otot *hamstring*. Ada beberapa cara untuk menangani cedera *hamstring* seperti menggunakan teknik *sport massage* atau menggunakan teknik kombinasi *sport massage* dan inframerah.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan mengenai kenyamanan pada pasien cedera *hamstring* dengan penanganan kombinasi *sport massage* dan inframerah yaitu: Penanganan cedera *hamstring* dengan teknik kombinasi *sport massage* dan inframerah memiliki tingkat kenyamanan yang tinggi dimana terdapat perbedaan yang signifikan pada proses penyembuhannya seperti proses penyembuhan yang lebih cepat dan rasa nyeri yang tidak terlalu dirasakan oleh pasien saat proses *massage*.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa penanganan dengan teknik kombinasi memiliki tingkat kenyamanan yang tinggi. Oleh karena itu disarankan bagi *masseur* untuk menggunakan teknik kombinasi *sport massage* dan inframerah sebagai solusi utama dalam menangani cedera *hamstring*. Selain itu juga, disarankan bagi pasien cedera *hamstring* untuk dapat mengetahui lebih dalam lagi mengenai penanganan yang tepat untuk menangani cedera *hamstring* tersebut, sehingga akan mendapatkan penanganan yang efektif dan nyaman.
2. Untuk penelitian selanjutnya yang serupa terkait dengan cedera *hamstring* ataupun inframerah diharapkan dapat melakukan penelitian dengan masalah yang berbeda. Hal tersebut dikarenakan penelitian ini terbatas hanya pada pasien cedera *hamstring* dengan penanganan kombinasi *sport massage* dan inframerah. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya dapat dikombinasikan dengan tinjauan lainnya agar mendapatkan hasil yang lebih mendalam terkait dengan penanganan cedera *hamstring*.