

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

karakteristik kejadian *muscle cramp* (kram otot) lebih banyak diekspresikan dengan hampir setengahnya penyebab kram otot disebabkan karena teknik melangkah yang salah pada 10 orang (38,5%), hampir setengahnya penyebab kondisi kram otot bertambah buruk adalah mengangkat bagian yang terserang kram otot pada 12 orang (46,1%), hampir setengahnya sensasi nyeri kram otot seperti mengencang pada 8 orang (30,8%), hampir setengahnya lokasi yang sering terserang kram otot adalah otot betis pada 8 orang (30,8%), hampir seluruhnya skala nyeri kram otot yang dirasakan adalah 1-3 dengan nyeri ringan seperti kesetrum serta nyut-nyutan pada 17 orang (65,4%), hampir setengahnya durasi kram otot yang biasanya dirasakan terjadi dengan selang waktu beberapa menit pada 8 orang (30,8%).

5.2 Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memeberikan informasi bagi para pemain tenis lapangan tentang karakteristik kejadian *muscle cramp* (kram otot) yang dialami para pemain dengan mengetahui bagaimana saja yang dirasakan saat kram otot ini menyerang.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang karakteristik kejadian *muscle cramp* (kram otot).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dasar guna mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan karakteristik kejadian *muscle cramp* (kram otot) pada pemain tenis lapangan.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Revisi VI. Jakarta: PT Rineka Ciota.
- Cornelia D.Y Nekada, M. J. (2019). Dampak Frekuensi Pernapasan Predialisis Terhadap Kram Otot Intradialisis di RSUD Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11-22.
- Fondy, T. (2016). *Sport Massage Panduan Praktis Merawat dan Meresposisi Cedera Tubuh*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Geoffrey D Abrams, P. A. (2012). Epidemiology of musculoskeletal injury in the tennis player. *Br J Sports Med*, 492-498.
- I Made Yoga Parwata, S. M. (2015). Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2-15.
- Katzberg, H. D. (2015). Neurogenic Muscle Cramps. *J Neurol*, 1-8.
- Katzberg, H. D. (2020). Case Studies in Management of Muscle Cramps. *Toronto General Hospital*, 1-18.
- Katzberg, Hans D. Qualitative, Patient-Centred Assessment of Muscle Cramp Impact and Severity, (2019)
- Kekelekis, A. (2020). Risk Factors for Upper Limb Injury in Tennis Players: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research*, 12.
- KPPOD (2018) 'Problem Izin Penelitian di Indonesia', *Kppod*, p. 5. Available at: https://www.kppod.org/backend/files/laporan_penelitian/problem-izin-penelitian-di-indonesia.pdf.
- Kurniawan, A. W. and Puspitaningtyas, Z. (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Layzer, T. M. (2005). Mucle Cramps. *Muscle Nerve*, 431-442.
- Maxwell, S.K., Kokokyi, S., Breiner, A., Ebadi, H., Bril, V., Katzberg, H.D., Characteristics of muscle cramps in patients with polyneuropathy, *Neuromuscular Disorders* (2014)
- M. Swasha, b. D. (2018). Muscular cramp: causes and management. *European Journal of Neurology*, 214-221.

- Mustafa, P. S. (2017). *Pembelajaran Pertolongan Pertama dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga (PP & PPCO) Berbasis Blended Learning*. Malang: Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Mustiadi, I. (2017). KLASIFIKASI SINYAL EMG BERBASIS JARINGAN SYARAF TIRUAN. *Teknoin Vol. 23 No. 3 September 2017 : 223 - 240*, 223-240.
- Nasution, d. R. (2020, Februari Senin). *20 Keluhan Umum Penyakit Orang Indonesia*. Retrieved from White Coat Hunter.
- Nursalam (2003) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 1st edn. Jakarta: Salemba Medika.
- Raihan (2017) *Metdologi Penelitian*. Jakarta: Universitas Islam Jakarta.
- Siyoto, S. and Sodik, A. (2015) *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 33-38.
- Timothy J. Suchomel, S. N. (2018). The Importance of Muscular Strength: Training Considerations. *Sport Med*, 1-21.
- Tabrani (2016) 'Sekilas Tentang Desain Penelitian', *Education Zone*, (March), pp. 1–10. doi: 10.13140/RG.2.2.13077.01764.
- Wesley Troyer, A. R. (2020). Exercise-Associated Muscle Cramps in the Tennis Player. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 1-10.
- Yusuf, M. (2017) *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zellatifanny, C. M. and Mudjiyanto, B. (2018) 'The type of descriptive research in communication study', *Jurnal Diakom*, 1(2), pp. 83–90.