

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari analisa data secara statistik dapat disimpulkan bahwa:

Terdapat pengaruh antara IMT normal dengan penurunan risiko fraktur stres. Siswa dengan IMT *overweight* mempunyai kemungkinan 4 kali untuk terkena fraktur dibandingkan siswa dengan IMT normal.

Terdapat pengaruh antara aktivitas fisik pra latihan dasar militer dengan penurunan risiko fraktur stres. Siswa dengan riwayat aktivitas fisik <25 jam/minggu mempunyai kemungkinan 2,5 kali untuk terkena fraktur stres dibandingkan dengan siswa yang memiliki riwayat aktivitas fisik >25 jam/minggu. Namun pengaruh keduanya tidak bermakna secara statistik pada penelitian ini karena nilai $p > 0,05$.

Latihan fisik dengan durasi 25 jam/minggu membuat tubuh mengalami kondisi *overtrained* yang meningkatkan risiko fraktur stres. Akan tetapi kejadian fraktur stres tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik saja, ada berbagai faktor yang berpengaruh dalam meningkatkan risiko terjadinya fraktur stres.

B. Saran

1. Rekomendasi latihan fisik untuk memperkuat tulang adalah *resistance training* yang dilakukan 3 kali seminggu dengan durasi <2 jam dan terdapat jeda dalam tiap sesi latihan untuk persiapan memasuki akademi.

2. Mempertahankan IMT pada rentang Normal (18,5-22,9) untuk mengurangi faktor risiko terjadi fraktur stres.
3. Untuk peneliti selanjutnya harap mempertimbangkan jumlah sampel yang akan diambil.
4. Tingkat aktivitas sebaiknya dikelompokkan dengan lebih jelas supaya lebih memudahkan peneliti untuk mengolah data.