

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar latihan fisik pada siswa Sekolah Polisi Negara Polda Aceh berada pada kategori tinggi. Dengan hasil analisis didapatkan 77 (86,52%) responden melakukan latihan fisik tinggi sedangkan 12 (13,48%) responden melakukan latihan fisik sedang.
2. Sebagian besar stres fraktur pada siswa Sekolah Polisi Negara Polda Aceh berada pada kategori tidak ada stres fraktur. Dengan hasil menunjukkan 48 (53,93%) responden tidak mengalami stres fraktur sedangkan 41 (46,07%) responden mengalami stres fraktur.
3. Ada hubungan yang signifikan antara latihan fisik dengan stres fraktur pada siswa Sekolah Polisi Negara Polda Aceh. Dengan Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $P = 0.021 < 0.05$.

5.2 Saran

1. Siswa disarankan untuk lebih berhati-hati dalam meningkatkan intensitas latihan fisik dan memastikan latihan dilakukan secara bertahap. Selain itu, mereka perlu memperhatikan pentingnya waktu pemulihan dan asupan nutrisi yang cukup, seperti kalsium dan vitamin D, untuk mendukung kesehatan tulang dan mencegah stres fraktur.
2. Tempat penelitian disarankan untuk menyediakan fasilitas yang lebih lengkap dan mendukung, seperti peralatan pemantau aktivitas yang lebih akurat dan

area latihan yang aman. Selain itu, penelitian di lokasi yang memiliki populasi dengan latar belakang aktivitas fisik yang berbeda akan memberikan hasil yang lebih beragam dan komprehensif.

3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih variatif dengan memasukkan lebih banyak variabel, seperti status gizi, komposisi tubuh, dan faktor-faktor psikologis. Penelitian longitudinal juga disarankan untuk mengamati hubungan jangka panjang antara latihan fisik dan kejadian stres fraktur.
4. Peneliti perlu mempertimbangkan penggunaan alat pengukur objektif, seperti perangkat pemantau aktivitas, untuk meningkatkan akurasi pengumpulan data mengenai intensitas dan durasi latihan. Selain itu, memastikan kontrol yang lebih ketat terhadap faktor-faktor eksternal dalam penelitian akan menghasilkan hasil yang lebih valid dan dapat digeneralisasi.