## **BAB V**

## SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

## 5.1 Simpulan

Tulisan ini telah menyajikan bahasan penerapan teknik *PRICE* (*protection*, *rest*, *ice*, *compression*, *elevation*) berkaitan dengan efektivitasnya. Bahwa penerapan teknik *PRICE* merupakan bagian dari salah satu perawatan klinis konvensional yang memiliki banyak variasi kombinasinya dan bermanfaat untuk mengurangi nyeri, meminimalisir terjadinya cedera kembali, juga perlunya mobilisasi dini dilakukan sebagai upaya meningkatkan fungsi daerah yang mengalami cedera. Penanganan cedera olahraga efektif mulai dilakukan pada minggu pertama cedera dengan tahapan, yaitu:

- 1. Protection, lindungi daerah cedera
- 2. *Rest*, istirahatkan bukan immobilisasi daerah cedera
- 3. *Ice*, aplikasi es berselang 10-20 menit menggunakan bantalan
- 4. *Compression*, kompresi dengan pembebatan dari proksimal ke distal menggunakan *stretch band*
- 5. *Elevation*, tinggikan daerah cedera melebihi posisi dada setinggi 30 cm

## 5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dalam penelitian ini akan berdampak baik bagi upaya penanganan cedera olahraga menggunakan teknik *PRICE* (*protection*, *rest*, *ice*, *compression*, *elevation*), dapat memberi informasi bagi tenaga kesehatan, olahragawan, dan pendidik untuk melakukan tindakan yang tepat saat terjadinya cedera olahraga juga khususnya bagi perawat sebagai pemahaman untuk melakukan teknik *PRICE* pada kasus kegawat daruratan terutama dalam *pre hospital*.

Hasil *literature review* merekomendasikan bahwa perlunya penerapan teknik *PRICE* yang di variasikan sehingga dapat memberikan hasil yang lebih signifikan dan efektif untuk mengembalikan ke masa *pra-injury*, namun karena masih minimnya pembuktian dengan uji klinis dan prosedur bakunya, sehingga masih diperlukannya studi lanjutan