

EFEKTIVITAS SPORT MASSAGE DENGAN LATIHAN MEDITASI DAN SPORT MASSAGE DENGAN LATIHAN PERNAPASAN TERHADAP GANGGUAN MYALGIA OTOT

Oleh: Dr. Drs. Bambang Priyonoadi, M.Kes. Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes., Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M.Kes

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas sport massage yang di kombinasikan dengan dua latihan yang berbeda yaitu latihan meditasi dan latihan pernafasan untuk membantu pemulihan myalgia otot khusus pada pengurangan nyeri otot pada tungkai.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*Two Independent Sample*). Populasi dalam penelitian ini adalah masseur yang bekerja di tempat Pelayanan Masase Terapi Cedera Olahraga di Plaza UNY sejumlah 36 masseur dan diperoleh sampel sejumlah 30 masseur dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli tahun 2020. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan metode *Numeric Rating Scale (NRS)* data berupa ordinal dengan penggunaan data Gain Score (GS).

Hasil penelitian menunjukkan perlakuan *sport massage* dengan kombinasi latihan pernafasan dan *sport massage* dengan kombinasi latihan meditasi terhadap pemulihan myalgia otot pada tungkai menunjukkan nilai ($p < 0,05$). Perlakuan *sport massage* dengan kombinasi latihan pernafasan pada tungkai atas menunjukkan nilai rata- sebesar 28,67 sedangkan perlakuan *sport massage* dengan kombinasi latihan meditasi menunjukkan nilai rata-rata 180,34. Perlakuan *sport massage* dengan kombinasi latihan pernafasan pada tungkai bawah menunjukkan nilai rata- sebesar 293,34 sedangkan perlakuan *sport massage* dengan kombinasi latihan meditasi menunjukkan nilai rata-rata 171,67.

Kesimpulan *sport massage* dengan kombinasi latihan pernafasan lebih efektif terhadap pemulihan myalgia otot pada pengurangan nyeri otot tungkai

Kata Kunci: *Sport Massage, Pernafasan, Meditasi, Myalgia Otot*