

PERBEDAAN PENGARUH METODA MASASE KEBUGARAN PASCA AKTIVITAS FISIK DAN MASASE OLAHRAGA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH, DENYUT NADI DAN FREKUENSI PERNAPASAN

Oleh: Dr Bambang Priyonoadi, Dr Ali Satia Graha, Dr dr BM Wara Kushartanti, Dr dr Rachmah Laksmi Ambardini

ABSTRAK

Background: Massage may decrease muscle tension, accelerate blood circulation, increase nerve conductivity, breathing frequency, pulse rate, and blood flow. Sports massage and new massage the name Masase Kebugaran Pasca Aktivitas Fisik may also decrease blood pressure, blood pulse, and breathing frequency to accelerating the recovery of athletes.

Objective: 1. Untuk mengetahui pengaruh efektifitas metoda masase kebugaran pasca aktivitas fisik dan masase olahraga ada efeknya terhadap perubahan perubahan denyut nadi, tekanan darah dan frekuensi pernapasan, 2. Jenis metoda masase kebugaran pasca aktivitas fisik atau masase olahraga yang paling efektif terhadap perubahan denyut nadi, tekanan darah dan frekuensi pernapasan.

Method: Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental semu (*Quasy Experimental*) dengan desain tes awal dan tes akhir (*Pretest-Posttest Design*) menggunakan teknik sampling yaitu *Purposive Sampling* [1,2]. Jumlah populasi ada 27 mahasiswa putra dan jumlah sampel yang dibutuhkan 24 dengan kriteria inklusi. Data awal diperoleh dengan mengukur tekanan darah sistole (TDS), tekanan darah diastole (TDD), denyut nadi (DN), dan frekuensi pernapasan (FP). Data DN dipakai untuk pengelompokkan, subyek penelitian dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing* yaitu: kelompok I (K1) yaitu kelompok perlakuan diberi metoda masase kebugaran pasca aktivitas fisik, kelompok II (K2) yaitu kelompok perlakuan diberi masase olahraga. Semua sampel pada masing-masing kelompok melakukan aktivitas fisik berupa aktivitas pada intensitas tinggi dengan menggunakan *circuit weight training* selama 60 menit. Pengambilan data TDS, TDD, DN dan FP dilakukan selama 6 kali. Dalam proses penelitian ada 2 orang tidak sanggup melanjutkan penelitian dan 4 orang sampel dengan hasil data ekstrim sehingga jumlah sampel total yang dapat dianalisis 18 sampel. Petugas pengambil data adalah mahasiswa yang telah memperoleh pelatihan oleh dokter, sedangkan tenaga ahli terapis (pemijat) adalah tenaga masase terapis profesional dari *Therapy Clinic* FIK UNY.

Results: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1. Masase Kebugaran Pasca Aktivitas Fisik dan Masase Olahraga dapat menurunkan tekanan darah sistole 114,72 mmHg dan 118,13 mmHg, pada diastole menurun 57,72 mmHg dan 57,91 mmHg, sedangkan pada denyut nadi menurun 81,82 kali/mnt dan 79,02 kali/mnt, serta pada frekuensi pernapasan 17,91 kali/mnt dan 19,46 kali/mnt. 2. Masase olahraga lebih efektif menurunkan TDS, TDD, DN, FP ($F > 0,05$).

Conclusion: Masase kebugaran pasca aktivitas fisik dan masase olahraga efektif untuk menurunkan tekanan darah sistole dan diastole, denyut nadi, dan frekuensi pernapasan. Masase olahraga lebih efektif untuk pulih asal (*recovery*) dibandingkan dengan masase kebugaran pasca aktivitas fisik setelah melakukan aktivitas fisik yang tinggi.

Kata Kunci: *Masase kebugaran, masase olahraga, tekanan darah, denyut nadi, frekuensi pernapasan*