

# **PENGARUH TERAPI MASASE CEDERA OLAHRAGA DAN TERAPI LATIHAN TERHADAP ROM DAN NYERI PADA CEDERA RINGAN PERGELANGAN KAKI DAN LUTUT**

**Oleh: Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M. Kes., Rina Yuniana, S.Or., M. Or., Prof. Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S., dr. Novita Intan Arovah, MPH., Ph.D./NIP., Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M. Kes**

## **ABSTRAK**

Cedera dapat terjadi pada anggota tubuh seperti tulang, otot, tendo ataupun ligamen. Cedera yang terjadi akan mengganggu luas gerak sendi (ROM) dan menimbulkan rasa nyeri. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh model terapi terhadap gangguan ROM dan derajat nyeri. Metode penelitian menggunakan penelitian Quasi eksperimen, dengan desain pretest dan posttest. Sampel yang diambil dari populasi mahasiswa olahraga di Indonesia dan Malaysia pada tahun 2022, dan diperoleh sejumlah sampel 60 orang dengan menggunakan purposive sampling. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan Uji manova. Hasil uji data terdistribusi normal ( $\text{sig} > 0,05$ ) dan homogen ( $\text{sig} > 0,05$ ) serta uji multivariat menunjukkan perbedaan pengaruh antar kelompok dengan nilai  $\text{sig} < 0,05$ . Simpulan: penelitian menunjukkan pemberian masase terapi, terapi latihan dan masase terapi dengan terapi latihan dapat meningkatkan ROM dan menurunkan derajat nyeri pada sendi lutut dan pergelangan kaki. Kombinasi masase terapi dengan terapi latihan efektif untuk peningkatan ROM dan penurunan derajat nyeri.

Kata Kunci: *cedera, massage, lutut, pergelangan kaki*