

# EFEKTIVITAS TERAPI MANIPULASI DALAM MENGURANGI GEJALA DOMS (DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS)

Oleh: **BM. Wara Kushartanti, Novita Intan Arovah, Rina Yuniana, Atikah Rahayu, Rakha Fairuzy Hernawan, Triyas Krismantoro, Yasir Li Amri , Danang Prima Diantoro, Ferianto Galih Wicaksono**

## ABSTRAK

DOMS (*Delayed Onset Muscle Soreness*) merupakan gangguan musculoskeletal yang paling sering dijumpai dan memiliki morbiditas yang cukup tinggi. Hal tersebut terjadi karena adanya robekan pada otot atau adaptasi pada tubuh manusia yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang berlebihan. DOMS adalah ketidak nyamanan dan rasa sakit yang muncul saat otot berkontraksi setelah melakukan latihan yang tidak biasa. Gejala utama DOMS adalah Nyeri yang timbul setelah 24 jam latihan dan penurunan fungsi anggota gerak. Massage efektif meringankan gejala DOMS sekitar 30%, dan dapat mengurangi pembengkakan. Massage menurunkan intensitas nyeri 48 jam sesudah latihan. Banyak terapi manipulasi yang direkomendasikan untuk mengatasi DOMS, antara lain Deep Tissue Massage. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan mengetahui efektivitas Terapi Manipulasi (*Deep Tissue Massage*) dalam mengurangi gejala DOMS (Nyeri dan Fungsi Tungkai). Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan rancangan *one group pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Pengambilan sampel sejumlah 30 orang dilakukan dengan teknik insidental sampling. Instrumen untuk mengukur nyeri menggunakan *numeric scale*, sedangkan instrument untuk mengukur fungsi tungkai menggunakan **LEFS** (*Lower Extremity Functional Scale*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi manipulasi (*Deep Tissue Massage/DTM*) secara efektif dapat menurunkan gejala DOMS, penurunan gejala terus terjadi baik pada hari pertama, hari kedua, maupun hari ketiga. Apabila tanpa dilakukan DTM (seperti pada kelompok kontrol), penurunan baru terjadi pada hari ketiga

Kata Kunci: *DOMS, Terapi Manipulasi, Deep Tissue Massage*