

**PENGARUH TERAPI *SPORT MASSAGE* DAN KOMPRES DINGIN
TERHADAP NYERI OTOT (*DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS*)
PASCA LATIHAN PENCAK SILAT DI DESA BANYUBANG
KECAMATAN GRABAGAN KABUPATEN TUBAN**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

HENY SRIUTAMI
1702012452

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2021

**PENGARUH TERAPI *SPORT MASSAGE* DAN KOMPRES DINGIN
TERHADAP NYERI OTOT (*DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS*)
PASCA LATIHAN PENCAK SILAT DI DESA BANYUBANG
KECAMATAN GRABAGAN KABUPATEN TUBAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

**HENY SRI UTAMI
17.02.01.2452**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2021

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : HENY SRIUTAMI
NIM : 1702012452
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : TUBAN, 19 NOVEMBER 1999
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “Pengaruh Terapi *Sport Massage* dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Otot (*Delayed Onset Muscle Soreness*) Pasca Latihan Pencak Silat di Desa Banyubang Kecamatan Grabagan Kabupaten Tuban” adalah bukan skripsi dari orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar. Saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, Desember 2020
Yang menyatakan



HENY SRIUTAMI
17.02.01.2452

LEMBAR PERSETUJUAN

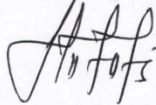
Skripsi Oleh : HENY SRIUTAMI
NIM : 1702012452
Judul : PENGARUH TERAPI *SPORT MASSAGE* DAN
KOMPRES DINGIN TERHADAP NYERI OTOT
(*DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS*) PASCA
LATIHAN PENCAK SILAT DI DESA BANYUBANG
KECAMATAN GRABAGAN KABUPATEN TUBAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji skripsi pada
tanggal

Oleh :

Mengetahui :

Pembimbing I



Virgianti Nur F, S. Kep., Ns., M. Kep
NIK. 19830912200609018

Pembimbing II



Trijati Puspita L, S. Kep., Ns., M. Kep
NIK. 19920528201807089

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh : HENY SRIUTAMI
NIM : 1702012452
Judul : PENGARUH TERAPI *SPORT MASSAGE* DAN KOMPRES DINGIN TERHADAP NYERI OTOT (*DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS*) PASCA LATIHAN PENCAK SILAT DI DESA BANYUBANG KECAMATAN GRABAGAN KABUPATEN TUBAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh tim Penguji Pada Ujian Skripsi

Di Fakultas Ilmu Kesehatan program studi S1-Keperawatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan

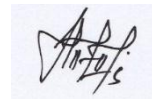
Tanggal :

PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Budi Utomo, M.Kes,

Anggota : 1. Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ns., M.Kep



2. Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris, S. Kep., Ns., M.Kes

NIK. 19780821 200601 015

KURIKULUM VITAE

Nama : HENY SRI UTAMI

Tempat, Tanggal Lahir : Tuban, 19 November 1999

Alamat : Dusun Gurdo RT 02 RW 02, Desa Banyubang
Kecamatan Grabagan Kabupaten Tuban

Pekerjaan : Mahasiswi

Riwayat Pendidikan

1. SDN Banyubang Inti : Lulus Tahun 2011
2. SMP Negeri 2 Grabagan : Lulus Tahun 2014
3. SMA Negeri 1 Grabagan : Lulus Tahun 2017
4. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Mulai Tahun
2017-2021

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Jangan hanya menunggu, tapi bergeraklah, lakukan apa yang bisa kita lakukan,
tidak akan ada hasil jika tidak ada proses”

Skripsi ini kupersembahkan :

Terimakasih yaAllah atas karunia yang engkau berikan padaku, sehingga aku
dapat menyelesaikan kewajibanku dengan baik dan benar sehingga bisa berjalan
dengan lancar.

Terimakasih kepada kedua orang tuaku bpk.Kasdiran dan ibu Kamos atas doa dan
jerih payah membiayaiku sampai saat ini, perhatian yang diberikan kepadaku dan
kasih sayang yang engkau berikan menjadi semangat untukku, Skripsi ini
kupersembahkan untuk kalian.

Terimakasih untuk saudaraku terimakasih telah membimbingku, menyayangiku
dan dukungan motivasi sehingga aku dapat menyelesaikan tugas akhir ini

Terimakasih juga untuk teman-teman seperjuangan semuanya, senyum, canda dan
tawa kalian semua tak akan pernah terlupakan. Aku doakan semoga dimasa
mendatang kita bisa menjadi orang yang bermanfaat dan sukses . Semuanya aku
ucapkan terima kasih karena sudah memberikan motivasi dan semangat sehingga
tugas akhir ini bisa terselesaikan.

ABSTRAK

Utami, Heny Sri. 2021. **Pengaruh Terapi *Sport Massage* dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Otot (*Delayed Onset Muscle Soreness*) Pasca Latihan Pencak Silat di Desa Banyubang Kecamatan Grabagan Kabupaten Tuban.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Laamongan. Pembimbing (1) Virgianti Nur Farida, S.Kep., Ns., M.Kep (2) Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep

Latihan fisik menyebabkan atlet beresiko mengalami cedera. Salah satu cedera otot yang sering dijumpai adalah *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS). DOMS dapat terjadi ketika melakukan olahraga dengan intensitas yang tinggi dan terjadi kerja otot secara berlebihan tanpa persiapan sebelumnya atau diluar kebiasaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Sport Massage* dan kompres Dingin terhadap nyeri otot pada peserta pencak silat.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-post test design* tanpa kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah pesilat di Desa Banyubang Kecamatan Grabagan sebanyak 31 peserta. Pengambilan sample menggunakan teknik *Simple Random sampling* dengan jumlah sample sebanyak 29 peserta. Instrument dalam penelitian ini yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS) atau skala numeric yang memiliki skor 1 sampai 4.

Hasil analisa data menggunakan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi *Sport Massage* dan Kompres Dingin terhadap nyeri otot peserta silat dengan nilai ($p = 0,000$).

Secara praktis, berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi *Sport Massage* dan Kompres Dingin efektif dalam menangani cedera atau nyeri otot pada peserta silat setelah melakukan aktivitas fisik yang berat.

Kata Kunci : Kompres Dingin, Nyeri Otot, *Sport Massage*

ABTRAK

Utami, Heny Sri. 2021. **The effect of *Sport Massage Therapy and Cold Compresses on Muscle Pain (Delayed Onset Muscle Soreness) After Faighter Training in Banyubang Village, Grabagan District, Tuban Regency.*** Thesis For Undergraduate Nursing Study Program at Muhammadiyah Univercity of Lamongan. Supervisor (1) Virgianti Nur Farida, S.Kep., Ns., M.Kep (2) Trijati Puspita Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep

Physical exercise puts athletes at risk for injury. One of the most common muscle injuries is *Deleyed Onset Muscle Soreness (DOMS)*. doms can occur when the first time doing high-intensity exercise and muscle overwork occurs without prior preparation or out of the ordinary. This study aims to determine the effect of *Sport Massage* therapy and cold compresses on muscle pain in part faighter participant.

This research belongs to the type of pre-experimental research with a one group pretest posttest design approach without a control group. The population in this study were the fighters in Banyubang village, Grabagan Subdistrict, as many as 31 participants. The sample was taken using Simple Random sampling technique with a total of 29 participants. The instrument in this study is a numerical rating scale or a numerical scale that has a score of 1 to 4.

the results of data analysis using the Wilcoxon sign rank test which shows that there is an effect of sport massage therapy and cold compresses on muscle pain in fighter participants with a P value of 0.000

Practically, based on the results of the research above, it can be concluded that the combination of sports massage therapy and cold compresses is effective in dealing with injuries or muscle pain in fighter participants after strenuous physical activity.

Keyword : Cold Compress, Muscle Ache, *Sport Massage*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi *Sport Massage* dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Otot (*Delayed Onset Muscle Soreness*) Pasca Latihan Pencak Silat Di Desa Banyubang Kecamatan Grabagan Kabupaten Tuban” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam Penyusun Penulis Mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Drs. Budi Utomo, M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.

5. Trijati Puspita Lestari, S.Kep., NS., M.Kep., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
6. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil dalam terselesaikannya Skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari proposal ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Desember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURRICULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1: PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2: TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Dasar Nyeri	8
2.2 Konsep Nyeri Otot.....	14
2.3 Konsep Pencak Silat	17
2.4 Konsep Terapi <i>Sport Massage</i>	20
2.5 Konsep Terapi Kompres Air Dingin	28
2.6 Kerangka Konsep	34
2.7 Hipotesis	36
BAB 3: METODE PENELITIAN	37
3.1 Desain Penelitian	37
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
3.3 Kerangka Kerja.....	38
3.4 Populasi, Sampel, dan Sampling	40
3.5 Identifikasi Variabel	43
3.6 Definisi Operasional Variabel	44
3.7 Pengumpulan Data	45
3.8 Analisa Data	48
3.9 Etika Penelitian.....	48

BAB 4: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
a. Hasil Penelitian	51
b. Pembahasan.....	55
BAB 5: KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Respon Fisiologis Tubuh Terhadap Nyeri	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Terapi <i>Sport Massage</i> dan Kompres Dingin Terhadap Skala nyeri Pada Peserta Pencak Silat di Desa Banyubang Kecamatan Grabagan Kabupaten Tuban.	44
Tabel 4.1 Distribusi Peserta Silat Berdasarkan Jenis Kelamin, usia dan Pekerjaan di Desa Banyubang Kecamatan Grabagan Kabupaten Tuban Bulan Maret-April 2021.	52
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Otot Sebelum Diberikan Terapi <i>Sport Massage</i> dan Kompres Dingin pada peserta silat di Desa Banyubang Kecamatan Grabagan Kabupaten Tuban Bulan Maret-April 2021.	53
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Otot Sebelum Diberikan Terapi <i>Sport Massage</i> dan Kompres Dingin pada peserta silat di Desa Banyubang Kecamatan Grabagan Kabupaten Tuban Bulan Maret-April 2021.	54
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Otot Sebelum Diberikan Terapi <i>Sport Massage</i> dan Kompres Dingin pada peserta silat di Desa Banyubang Kecamatan Grabagan Kabupaten Tuban Bulan Maret-April 2021.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Nyeri VDS (Devi, 2017).....	12
Gambar 2.2 Skala Nyeri VAS (Devi, 2017).....	13
Gambar 2.3 Skala Nyeri Numerik (Devi,2017)	13
Gambar 2.4 Skala Nyeri wong-Baker (Devi, 2017).....	14
Gambar 2.5 Teknik Effluerage (priyonoadi, 2011).....	22
Gambar 2.6 Teknik Petrisage (Priyonoadi, 2011).....	23
Gambar 2.7 Teknik Shaking (Priyonoadi, 2011)	23
Gambar 2.8 Teknik Tapotement (priyonoadi, 2011).....	24
Gambar 2.9 Teknik Friction (Priyonoadi, 2011).....	25
Gambar 2.10 Teknik Stroking (Priyonoadi, 2011).....	27
Gambar 2.11 Kompres Dingin	30
Gambar 2.12 Ice Pack	31
Gambar 2.13 Vapocoolant Spray	31
Gambar 2.14 Kerangka Konsep Pengaruh Terapi <i>Sport Massage</i> dan terapi kompres dingin terhadap nyeri otot pasca latihan pencak silat di Desa Banyubang Kecamatan Grabagan Kabupaten Tuban..	35
Gambar 3.1 Rancangan desain penelitian <i>one group pra test and post test design</i>	37
Gambar 3.2 Karangka Kerja Penelitian Pemberian terapi <i>Sport Massage</i> dan Terapi Kompres Dingin Terhadap Skala Nyeri otot Pada Peserta Silat di Desa Banyubang Kecamatan Grabagan Kabupaten Tuban.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	Lembar Observasi
Lampiran 4	Lembar Chek List Skala Nyeri
Lampiran 5	Lembar Kuesioner
Lampiran 6	SOP
Lampiran 7	Tabulasi Data
Lampiran 8	Hasil SPSS
Lampiran 9	Lembar Konsultasi