

**PERBEDAAN PENGARUH *HOLD RELAX* DAN *PASSIVE STRETCHING*
UNTUK PENURUNAN NYERI AKIBAT *MUSCLE FEVER* PADA OTOT
PECTORALIS MAJOR MAHASISWI STIKES AISYIYAH
SURAKARTA**

Esthiasa Yuliana Setyawati*, Wahyuni**, Yudha Wahyu Putra***
esthiasa@gmail.com
STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Latar Belakang: Mahasiswi semester 3 DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta memiliki anggota 46 mahasiswi, sebagian besar mengeluhkan rasa nyeri di bagian *pectoralis major* hingga beberapa hari sesudah *push up*. Untuk mengurangi nyeri pada mahasiswi tersebut dapat dilakukan dengan *hold relax* dan *passive stretching*. **Tujuan Penelitian:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh *hold relax* dan *passive stretching* terhadap penurunan nyeri akibat *muscle fever* pada mahasiswi. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan rancangan penelitian *two group pre and post test design*. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 36 responden. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian ini signifikan $p=0,000$ ($p<0,05$), artinya terdapat perbedaan pengaruh *hold relax* dan *passive stretching* untuk penurunan nyeri akibat *muscle fever* pada mahasiswi. **Kesimpulan:** Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada perbedaan pengaruh *hold relax* dan *passive stretching* terhadap penurunan nyeri akibat *muscle fever* pada mahasiswi.

Kata Kunci: Mahasiswi, *Hold Relax*, *Passive Stretching*, *Muscle Fever*

- * Mahasiswi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- ** Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- *** Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta