

**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](mailto: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