

ICE COMPRESS DAN SPORT MASSAGE
MENURUNKAN *DOMS SHOULDER* PADA ATLET PANAH

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

NADIYAH SAFIRA SLAMET

E2019030

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

ICE COMPRESS DAN SPORT MASSAGE
MENURUNKAN *DOMS SHOULDER* PADA ATLET PANAH



Oleh:

NADIYAH SAFIRA SLAMET

E2019030

PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA
2023

ICE COMPRESS DAN SPORT MASSAGE
MENURUNKAN *DOMS SHOULDER* PADA ATLET PANAH

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu kesehatan Universitas
'Aisyiyah Surakarta**

NADIYAH SAFIRA SLAMET

E2019030

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *Project* Akhir dengan judul :

***ICE COMPRESS DAN SPORT MASSAGE* MENURUNKAN *DOMS SHOULDER* PADA ATLET PANAH**

Yang dibuat untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV ‘Universitas Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tirun atau duplikasi dari *Project* Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan *Project* Akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakann terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedis menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Maret 2023



Nadiyah Safira Slamet
NIM E2019030

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

SEBAGAI CIVITASI AKADEMIK Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nadiyah safira slamet
NIM : E2019030
Jenis Karya : Video
Judul : *Ice Compress dan Sport massage* menurunkan *DOMS* pada Atlet Panah

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-Esklusif (*Non- Exclusive Royalty- Free Right*) Kepada Universitas ‘Aisyuyah Surakarta atas Karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Univesitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengola dalam bentuk data (*data base*), merawat dan mempublikasikan *Project Akhir* saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat Dibuat : Surakarta

Pada tanggal : 10 Maret 2023

Yang menyatakan



Nadiyah Safira Slamet

E2019030

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

***SPORT MASSAGE DENGAN ICE COMPRESS MENURUNKAN DOMS
PADA ATLET PANAH***

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada sidang *Project* Akhir proposal
Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 15 Maret 2023

Mengetahui,
Pembimbing



Asita Rohmah Mutnawasitoh, S. Tr. Ftr., M. Fis
NIDN. 0616029401

Kaprodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S. Tr.Ftr.,M.Fis
NIDN.0615059502

PENGESAHAN PENGUJI




Project Akhir dengan judul :

ICE COMPRESS DAN SPORT MASSAGE MENURUNKAN DOMS SHOULDER PADA ATLET PANAH

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas Akhir ini telah memenuhi syarat sah sebagai Tugas Akhir pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 3 Agustus 2023

Mengesahkan,

1. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M
NIDN. 0625109601 ()
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt, FT, M.Or.
NIDN. 0605059001 ()
3. Asita Rohmah Mutnawasitoh, S. Tr.Ftr., M.Fis.
NIDN. 0616029401 ()

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan *Project Akhir*. Penulis mengucapkan terima kasih :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr. Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr. Ftr., M.Fis selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan kritik, saran, masukan, dan bimbingan sehingga penulisan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kedua orang tua saya, Bapak Slamet dan Ibu Setiawati, serta kakak saya, yang selalu mendo'akan, memberikan semangat, dan memberikan dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan *Project Akhir*.
6. Sahabat saya Salma Aulia, Orisyah Graphy Permadani, dan usawatun yang mau menerima keluhan dalam proses penyelesaian *Project Akhir*.

Penulis menyadari bahwa dalam *Project Akhir* ini jauh dari kesempurnaan, semoga berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan karya tulis memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga Kesehatan.

Surakarta, 10 Maret 2023



Penulis