

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

Nadiyah Safira Slamet, Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis

[Nadiyahsafira30@gmail.com](mailto:Nadiyahsafira30@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **INTISARI**

**Latar Belakang:** Olahraga panahan adalah gabungan antara olahraga dan seni. Disebut olahraga karena mengguankan otot-otot fungsional, seperti *trapezius*, *triceps* dan *deltoid* serta juga membutuhkan daya tahan fisik. Untuk menjadi ahli atau mahir dalam panahan wajib baginya melakukan latihan secara terprogram baik latihan teknik maupun latihan penguatan (latihan beban). Latihan beban berlebihan dapat menyebabkan kan cedera, Salah satu cedera otot yang paling sering dijumpai adalah *Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)*. Sebagai upaya promotif untuk mengatasi permasalahan *DOMS* pada atlet panah, maka diperlukan suatu media Komunikasi, Edukasi, dan Informasi (KIE). **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan terutama bagi fisioterapis tentang *sport massage* dengan *ice compress* menurunkan *DOMS* pada atlet panah. **Metode:** Media KIE yang dipilih berupa video. Video dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. Video dibuat dengan memperhatikan pedoman dari Universitas 'Aisyiyah Surakarta. **Hasil:** Media KIE berupa video yang berjudul “ *sport massage* dengan *ice compress* menurunkan *DOMS* pada atlet panah”. Video berisi tentang *DOMS*, *sport massage*, dan *ice compress*. **Kesimpulan:** Video yang berjudul “ *sport massage* dengan *ice compress* menurunkan *DOMS* pada atlet panah” dipilih sebagai media promosi kesehatan dengan sasaran praktisi kesehatan terutama fisioterapis.

**Kata Kunci :** Atlet panah, *DOMS*, *sport massage*, *ice compress*