

**PENGARUH *HOLD RELAX* TERHADAP PENURUNAN NYERI
AKIBAT *DELAY ONSET MUSCLE SORENESS* PADA OTOT
HAMSTRING UNTUK SANTRIWAN DI PONDOK
PESANTREN JAMSAREN
SURAKARTA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

SHODIQ HENDARTA
E2015029

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
SURAKARTA
2019**

**PENGARUH *HOLD RELAX* TERHADAP PENURUNAN NYERI
AKIBAT *DELAY ONSET MUSCLE SORENESS* PADA OTOT
HAMSTRING UNTUK SANTRIWAN DI PONDOK
PESANTREN JAMSAREN
SURAKARTA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh

SHODIQ HENDARTA
E2015029

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH
SURAKARTA
2019**

**PENGARUH *HOLD RELAX* TERHADAP PENURUNAN NYERI
AKIBAT *DELAY ONSET MUSCLE SORENESS* PADA OTOT
HAMSTRING UNTUK SANTRIWAN DI PONDOK
PESANTREN JAMSAREN
SURAKARTA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh

**SHODIQ HENDARTA
E2015029**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA**

2019

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PENGARUH *HOLD RELAX* TERHADAP PENURUNAN NYERI
AKIBAT *DELAY ONSET MUSCLE SORENESS* PADA OTOT
HAMSTRING UNTUK SANTRIWAN DI PONDOK
PESANTREN JAMSAREN
SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagai syarat menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program DIV Fisoterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah di publikasikan dan atau pernah di pakai untuk mendapatkan gelar kerjasama di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Januari 2019



Saouq Hendarta
NIM E2015029

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya bertanda tangan di
Bawah ini :

Nama : Shodiq Hendarta
Nim : E2015029
Jenis Karya : Skripsi
Judul : "Pengaruh Hold Relax Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Delay Onset Muscle Soreness Pada Otot Hamstring Untuk Santriwan Di Pondok Pesantren Jamsaren Surakarta"

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media /formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasi skripsi saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surakarta
Pada Tanggal 19 Februari 2019

Yang Menyatakan



Shodiq Hendarta

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH *HOLD RELAX* TERHADAP PENURUNAN NYERI
AKIBAT *DELAY ONSET MUSCLE SORENESS* PADA OTOT
HAMSTRING UNTUK SANTRIWAN DI PONDOK
PESANTREN JAMSAREN
SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Program Studi DIV
Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Maret 2019

Pembimbing I



Winarni, S.SiT., MPH
NIDN. 06220877101

Pembimbing II



Rini Widarti, SSSt.Ft., M.Or
NIDN. 0627088801

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes
NIDK.9906000450

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PENGARUH *HOLD RELAX* TERHADAP PENURUNAN NYERI AKIBAT *DELAY ONSET MUSCLE SORENESS* PADA OTOT *HAMSTRING* UNTUK SANTRIWAN DI PONDOK PESANTREN JAMSAREN SURAKARTA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 21 Mei 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Maret 2019

Mengesahkan,

Penguji 1. Indarwati, M.Kes
NIDN. 0615126402

(.....)

2. Winarni, S.SiT., MPH
NIDN. 06220877101

(.....)

3. Rini Widarti, SSt.Ft., M.Or
NIDN. 0627088801

(.....)



Mengetahui,

Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes
NIDK.9906000450

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penulispanjatkan kehadirat Allah SWT kepadanya kita menyembah dan meminta ampun atas khilaf yang telah kita lakukan. Shalawat serta salam tercurah kepada Rasulullah nabi Muhamad SAW semoga kelak kita dikumpulkan dalam barisan beliau, yaitu orang-orang yang mendapat syafaat. Rasa melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Pengaruh Hold Relax Stretching Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Delay Onset Muscle Soreness Pada Otot Hamstring Untuk Santriwan Di Pondok Pesantren Jamsaren Surakarta.*"

Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mamberikan bantuan moril maupun material secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns. M.Kep selaku Ketua STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
2. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes selaku KAPRODI DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

3. Indarwati, M.Kes selaku penguji yang telah memberi saran serta bimbingan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Winarni, S.SiT., MPH dan Rini Widarti, SSt.Ft., M.Or selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah memberikan kritik dan saran bimbingan maupun arahan yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen dan staff di lingkungan Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
6. Segenap dosen pengajar, karyawan dan staf atau usaha STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
7. Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan tanpa batas waktu.
8. Ter-untuk mbak Fatiyah yang selalu memberi semangat dan bantuan yang mungkin tidak bisa saya balas.
9. Taman-teman klinik beserta kakak-kakak profesi mbak Susan, Voni, Moli, Neriya, Mas Abdul, Mbak Dela, Dea, Rina Widya Astuti yang selalu menyemangati.
10. Sahabat Singo Buntung dan Keluarga Mbah E serta ARSORTA, teman dan orang-orang yang selalu ada untuk memberikan bantuan dan dukungan baik dalam keadaan suka maupun duka.
11. Teman seperjuangan DIV Fisioterapi angkatan 2015 STIKES 'Aisyiyah Surakarta, serta pembimbing lahan yang telah memberikan semangat kepada peneliti.
12. Semua pihak lain yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap skripsi ini dapat menjadi salah satu karya tulis dari hasil pembelajaran yang sudah ditempuh kurang lebih selama 4 tahun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 17 Mei 2018

Penulis

Shodiq Hendarta
E2015029