

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

Shodiq Hendarta*, Winarni**, Rini Widarti***
STIKES 'Aisyiyah Surakarta
Shodiqhendarta@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja cenderung menjadi malas untuk beraktifitas dan mudah mengalami kelelahan, kurangnya aktifitas fisik ini dapat menyebabkan gangguan otot. Salah satu respon fisiologi dari tubuh untuk beradaptasi atas berkembangnya penggunaan otot sebagai pengenalan terhadap aktifitas fisik yang belum dilakukan sebelumnya disebut dengan DOMS. Modalitas fisioterapi yang digunakan untuk menurunkan nyeri akibat DOMS yaitu *Hold Relax Stretching*. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Hold Relax Stretching* terhadap penurunan nyeri akibat terjadinya DOMS. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design*, dengan teknik *one-group pretest-posttest*. Sampel diambil 25 santriwan dari 63 populasi dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Talag Scale*. **Hasil:** Hasil uji *Wilcoxon* diketahui bahwa data dari nilai *pretest-posttest* nyeri akibat DOMS, $p=0,01$ ($p<0,05$). **Kesimpulan:** Melihat dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pemberian *Hold Relax Stretching* berpengaruh terhadap penurunan nyeri DOMS.

Kata Kunci: DOMS, Aktifitas Fisik, *Hold Relax Stretching*

Keterangan:

- * : Mahasiswa D IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- ** : Dosen STIKES 'Aisyiyah Surakarta
- *** : Dosen D IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta