PENERAPAN *MASSAGE THERAPY* UNTUK MENGURANGI NYERI *DELAYED ONESET MUSCLE SORENESS*

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan

Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Oleh:

Malida Arneta Nor Vaiszhah

202215031

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENERAPAN *MASSAGE THERAPY* UNTUK MENGURANGI NYERI *DELAYED ONESET MUSCLE SORENESS*

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan

Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Oleh:

Malida Arneta Nor Vaiszhah

202215031

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa projek tugas akhir saya dengan judul:

PENERAPAN *MASSAGE THERAPY* UNTUK MENGURANGI NYERI *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS*

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan fisioterapi pada program Studi Diploma IV Fisioterapi Faskultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi atau projek tugas 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 projek tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau menjiplak terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Agustus 2026



Malida Arneta Nor Vaiszhah

NIM.202215031

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas alkademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Malida Arneta Nor Vaiszhah

NIM : 202215031

Jenis Karya : Video

Judul : Penerapan *Massage Therapy* Untuk Mengurangi Nyeri *Delayed Onset Muscle Soreness*

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Nonekslusif *(Non-Ekslusive Royalty-Free Right)* kepada Universitas 'Aiayiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir 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: 15 Agustus 2026

Yang menyatakan



Malida Arneta Nor Vaiszhah

202215031

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN *MASSAGE THERAPY* UNTUK MENGURANGI NYERI *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS*

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada tugas akhir Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 April 2026

Mengetahui,
Pembimbing

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

Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

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

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN *MASSAGE THERAPY* UNTUK MENGURANGI NYERI *DELAYED ONSET MUSCLE SORNESS*

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Project Akhir ini telah diujikan pada sidang project akhir pada tanggal 17 April 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project Akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Juli 2026

Mengesahkan,

Penguji

1. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M (.....)
   NIDN. 0609029501
2. Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr., M.Fis (.....)
   NIDN. 0616029401
3. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis (.....)
   NIDN. 0615059502

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

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

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada-Nya terlah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Project Akhir yang berjudul "Penerapan *Massage Therapy* untuk mengurangi nyeri *Delayed Oneset Muscle Soreness*" dengan baik dan lancar. Project Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancer berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S.Kep.Ns, M.Kep. selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., Bdn., M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr. FTr., M.Fis selaku Ketua Program Studi D IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Dita Mirawati, S.Tr. FTr., M.Fis sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Orang tua dan adik yang telah mendoakan tanpa henti, mengusahakan, memberikan dukungan, semangat serta motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Teman-teman seperjuangan D IV Fisioterapi 2022 Universitas 'Aisyiyah Surakarta terimakasih sudah berjuang bersama dan saling menguatkan.
7. Teman-teman saya Sri Puteri Wulandari dan Normila yang selalu ada untuk membantu dalam memberikan dukungan, motivasi, dan semangat kepada penulis.
8. Sahabat tercinta, Naura Hafizhah, Hafizatul Athalia, Izah Putri yang selalu menemani, menyemangati, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan dukungan kepada penulis dengan tulus.