PENERAPAN MASSAGE THERAPY UNTUK MENGURANGI NYERI DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS

Malida Arneta Nor Vaiszhah, Dita Mirawati, S.Tr. Ftr., M.Fis
malidaarneta@gmail.com
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Nyeri Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) merupakan robekan serat otot yang memanjang untuk beradaptasi dengan kekuatan. Robekan ini dapat terjadi karena aktivitas otot yang berlebihan yang disebabkan oleh intensitas latihan yang berlebihan atau gerakan latihan yang tidak tepat. Salah satu pendekatan fisioterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan nyeri DOMS adalah *Massage Therapy.* **Tujuan:** Memberikan edukasi melalui media video mengenai cara mengurangi keluhan nyeri DOMS menggunakan *Massage Therapy,* serta memperkenalkan intervensi ini sebagai media komunikasi informasi edukasi (KIE) bagi fisioterapis. **Metode:** Media KIE berupa video edukasi dibuat berdasarkan tinjauan Pustaka dan jurnal ilmiah. Video menampilkan gerakan *Massage Therapy* yang dapat didistribusikan secara langsung kepada Fisioterapis. **Kesimpulan:** Media video *Massage Therapy* mudah dipahami dan dinilai bermanfaat untuk media referensi bagi fisioterapis. Video ini efektif sebagai media KIE dalam edukasi fisioterapi.

Kata Kunci: *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS), Nyeri, *Massage Therapy*, fisioterapi, video edukasi.