BAB I
PENDAHULUAN

Pada era modern ini, gaya hidup memiliki peran yang sangat penting terhadap tingkat kesehatan seseorang, mengingat kesehatan merupakan faktor utama yang menunjang kelancaran aktivitas sehari-hari. Individu yang mampu menjalani kehidupan secara produktif perlu menjaga kondisi kesehatan tubuh agar tetap optimal. Dengan kondisi kesehatan yang baik, setiap individu dapat melakukan aktivitas tanpa hambatan. Salah satu upaya dalam menjaga kesehatan adalah melalui aktivitas fisik. Namun, saat ini tingkat aktivitas fisik mulai berkurang akibat kesibukan masing-masing individu, sehingga banyak orang mengabaikan pentingnya olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur bagi kesehatan serta fungsi fisiologis tubuh. Olahraga pada umumnya sangat bermanfaat bagi tubuh untuk menjaga dan meningkatkan kemandirian dalam kehidupan manusia. Selain menyembuhkan penyakit, olahraga juga mampu mengatasi kelemahan fisik dan mengatur berat badan, manfaat lain dari berolahraga ialah mampu meningkatkan mood dan kualitas tidur serta menghindari terjadinya gejala-gejala penyakit (Zanzabil Adwa Fitrian, 2023).

Olahraga secara umum memiliki dampak positif bagi tubuh manusia yaitu akan membantu untuk mengurangi stres, kecemasan, meningkatkan hormon bahagia (endorfin), meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kekuatan otak, mempertajam memori dan meningkatkan kekuatan otot dan tulang, selain itu olahraga juga dapat membantu dalam mencegah dan mengurangi berbagai penyakit seperti penyakit jantung, obesitas. Disisi lain juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti yang dapat terjadi setelah melakukan latihan berupa cedera olahraga mulai minor hingga major, trauma atau stres yang terjadi pada tulang dan jaringan lunak (ligament, tendon, dan otot) menyebabkan terjadinya cedera. Maka dari itu olahraga selain dapat meningkatkan kebugaran dan menurunkan tingkat stres juga memiliki dampak negatif bagi tubuh, karena 2 dapat menyebabkan kelelahan akibat penumpukan asam laktat serta timbulnya rasa nyeri otot biasa disebut dengan *Delayed onset muscle soreness* (DOMS) (Zanzabil Adwa Fitrian, 2023).

Delayed onset muscle soreness (DOMS) adalah masalah umum yang sering dialami oleh atlet atau orang-orang yang aktif secara fisik. Kondisi ini terjadi karena terlalu banyak berolahraga menyebabkan kerusakan kecil pada serabut otot. DOMS dapat menyebabkan nyeri otot yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kinerja. (Lestari et al., 2025a)

Prevalensi DOMS menurut sebuah studi deskriptif pada tahun 2018 di Denmark menunjukkan bahwa 642 subjek dari 3.498 subjek dewasa (18,4%) serta 621 subjek dari 3.221 subjek anak-anak (19,3%) melaporkan adanya DOMS setelah olahraga. Selain itu, sebuah studi di Mangalore yang melibatkan 461 atlet menunjukkan bahwa 300 subjek diantaranya pernah atau baru saja mengalami DOMS dalam periode satu tahun terakhir. Sebuah studi yang melibatkan 60 orang dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga yang dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan bahwa seluruh responden pernah mengalami DOMS. (Haryuni et al., 2022)

DOMS terjadi karena kontraksi otot yang berlebihan dan kontraksi eksentrik. Ketika otot beradaptasi dengan kekuatan, nyeri otot terjadi. Nyeri otot didefinisikan sebagai 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. Faktor lain yang memperburuk DOMS meliputi kekakuan otot, kecepatan kontraksi, dan kelelahan ototSalah satu cara untuk mempercepat pemulihan setelah berolahraga adalah massage (Setyagrahab et al., 2022).

Meskipun upaya pencegahan DOMS seperti penyesuaian beban latihan, pemanasan, dan Latihan secara bertahap tetap penting, tetapi kenyataannya individu umumnya datang ketika keluhan DOMS telah muncul. Oleh karena itu peran fisioterapis difokuskan pada penatalaksanaan dalam menangani DOMS melalui massage therapy untuk mengurangi nyeri, mempercepat pemulihan, dan mengembalikan fungsi sehingga dapat diterapkan pada kondisi yang paling sering dijumpai di pelayanan fisioterapi (Yanitamara, 2023)

Fisioterapi berperan penting dalam mengurangi nyeri otot akibat aktivitas fisik yang tinggi (DOMS) melalui tindakan terapeutik dan rehabilitatif. Pemberian

intervensi fisioterapi berupa *massage* merupakan manipulasi mekanis jaringan tubuh dengan tekanan berirama seperti effleurage, petrissage, shaking, tapotement, walken, friction, dan strocking. Bertujuan meningkatkan kebugaran, persiapan sebelum latihan, pencegahan dan rehabilitasi cedera. Pernyataan ini didukung oleh (Priyonoadi et al., 2019) bahwa *massage* memiliki manfaat bagi tubuh yaitu mampu menurunkan ketegangan otot, mengurangi nyeri otot, memperlancar peredaran darah, meningkatkan fleksibilitas, rentang gerak, konduktivitas saraf dan perubahan hormonal, serta meningkatkan kekebalan tubuh dan pembersihan zat seperti laktat darah atau creatine kinase. (Zanzabil Adwa Fitrian, 2023)

Dari penjelasan dampak aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dapat menimbulkan DOMS, sehingga penulis ingin menyusun media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa video fisioterapi dengan judul "Penerapan *Massage Therapy* untuk mengurangi nyeri *Delayed Oneset Muscle Soreness*". **Tujuan** dari penulisan media KIE yaitu sebagai media referensi yang disampaikan khususnya kepada fisioterapis. Agar dapat membantu Fisioterapis bagaimana cara untuk mengurangi nyeri *Delayed Oneset Muscle Soreness* dengan *Massage*. **Manfaat** dari media KIE berupa video adalah sebagai media informasi untuk fisioterapis yang diharapkan dapat menambah pengetahuan fisioterapis mengenai Penerapan *Massage Therapy* untuk mengurangi nyeri *Delayed Oneset Muscle Soreness*. Bagi instansi kesehatan terkususnya fisioterapi diharapkan media KIE ini dapat menjadi refrensi dan membantu fisioterapis dalam pemberian intervensi pada penanganan nyeri *Delayed Oneset Muscle Soreness*.