# PEMBERIAN *FOAM ROLLING* DAN *MASSAGE* UNTUK MENGURANGI *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS* PASCA LATIHAN PADA PENCAK SILAT

**Komunikasi, Informasi, dan Edukasi**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan**

**pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**


**Oleh :**

**RINCHE SEKAR ARUMDHAUN**

**202215057**


**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2026**

# PEMBERIAN *FOAM ROLLING* DAN *MASSAGE* UNTUK MENGURANGI *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS* PASCA LATIHAN PADA PENCAK SILAT

**Komunikasi, Informasi, dan Edukasi**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan**

**pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**


**Oleh :**

**RINCHE SEKAR ARUMDHAUN**

**202215057**


**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2026**

# PEMBERIAN *FOAM ROLLING* DAN *MASSAGE* UNTUK MENGURANGI *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS* PASCA LATIHAN PADA PENCAK SILAT

**Komunikasi, Informasi, dan Edukasi**

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

**RINCHE SEKAR ARUMDHAUN**

**202215057**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI**
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**
**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**
**2026**

## PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwaa komunikasi informasi dan edukasi dengan judul :

**PEMBERIAN *FOAM ROLLING* DAN *MASSAGE* UNTUK MENGURANGI *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS* PASCA LATIHAN PADA PENCAK SILAT**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program studi DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari *project* 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 penulis komunikasi informasi dan edukasi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 April 2026




Rinche Sekar Arumdhaun

202215057

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai citasi akademi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rinche Sekar Arumdhaun

Nim : 202215057

Jenis karya : Video

Judul : *Pemberian Foam Rolling dan massage untuk mengurangi Delayed Onset Muscle Soreness Pasca Latihan pada pencak silat*

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonekslusif *(NonExclusive Royalti Free Right)* kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan *project* akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 18 April 2026

Yang menyatakan




Rinche Sekar Arumdhaun

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Tugas Akhir dengan judul :

**PEMBERIAN *FOAM ROLLING* DAN *MASSAGE* UNTUK MENGURANGI *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS* PASCA LATIHAN PADA PENCAK SILAT**

Dinyatakan telah disetujui untuk di ujikan pada ujian tugas akhir Program Studi diajukan pada Program Studi

Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 15 April 2026

Mengetahui,

Pembimbing

Dr. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M

NIDN. 0625109601

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi

Dita Mirawati, S.Ft.Ftr., M. Fis

NIDN. 0615059502

Dipindai dengan CamScanner

**PENGESAHAN PENGUJI**

Tugas Akhir dengan judul :

**PEMBERIAN *FOAM ROLLING* DAN *MASSAGE* UNTUK MENGURANGI *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS* PASCA LATIHAN PADA PENCAK SILAT**

Dibuat untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Proposal ini telah memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada program studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Agustus 2026

Mengesahkan,

Penguji

1. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis ( )
   NIDN. 0615059502
2. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M ( )
   NIDN. 0609029501
3. Dr. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M ( )
   NIDN. 0625109601

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

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

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Rasa Syukur dan terimakasih penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanallahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir KIE yang berjudul "*Pemberian Foam Rolling dan massage untuk mengurangi Delayed Onset Muscle Soreness Pasca Latihan pada pencak silat*"Selama penulisan proposal ini penulis menyadari bahwa penulisan ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pilihan. Didalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Sri Kustiyati, S.ST., Bdn., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M. Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas Aisyiyah Surakarta
4. Bapak Dr. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan serta saran sehingga penulis proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kedua orang tua tercinta terimakasih atas setiap tetes keringat, doa yang senantiasa berbisik tak pernah henti, serta kasih saying tanpa syarat yang menjadi pondasi terkuat dalam hidup penulis. Yang selalu memberikan dukungan dan juga semangat. Terimakasih telah menjadi rumah paling aman, dan alasan utama bagi penulis untuk terus berjuang hingga sampai titik ini.
6. Kepada adik tercinta yang selalu menjadi pelita semangat dalam setiap langkah. Serta seluruh keluarga besar senantiasa memberikan doa, perhatian, dan kehangatan yang tak pernah putus.
7. Teman-teman seperjuangan yang selalu membersamai serta memberi semangat dalam mengerjakan proposal tugas akhir.
8. Kepada Irma dan Karunia, terimakasih selalu mendengarkan keluh kesah dan menyemangati di saat lelah.