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

Rinche Sekar arumdhaun, Dr. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M

arumdhaun04@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Latihan fisik pada pencak silat seringkali melibatkan kontraksi eksentrik dengan intensitas tinggi yang beresiko menimbulkan *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS). Kondisi ini ditandai dengan rasa nyeri, kekakuan, dan penurunan lingkup gerak sendi yang muncul 12-24 jam setelah latihan, dan diperparah dalam waktu 24 hingga 72 jam. Jika tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu performa latihan dan efisiensi gerak. **Tujuan :** Memberikan edukasi dan informasi melalui video mengenai penanganan DOMS pasca latihan pada Pencak Silat melalui intervensi fisioterapi berupa *Foam Rolling* dan *Massage*. Serta memperkenalkan intervensi iini sebagai media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) bagi masyarakat, atlet dan tenaga Kesehatan. **Metode :** Media KIE berupa video edukasi dibuat berdasarkan tinjauan Pustaka dan jurnal ilmiah. Video menampilkan penjelasan DOMS dan gerakan cara menggunakan *Foam Rolling* serta cara *Massage*. Video ini diuji coba kepada 3 responden anggota pencak silat di Desa Pucang, Sragen. **Kesimpulan :** Media video *Foam rolling* dan *Massage* mudah dipahami dan dinilai bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan serta menjadi panduan latihan bagi masyarakat ataupun atlet anggota pencak silat. Video ini efektif sebagai media KIE dalam promosi Kesehatan dan edukasi fisioterapi.

Kata Kunci : Pencak Silat, Nyeri, Delayed onset Muscle Soreness, *Foam Rolling*, Massage, Fisioterapi, video edukasi.