

# **EFEKTIFITAS TERAPI AIR DENGAN COLD WATER, WARM WATER DAN CONTRAS WATER TERHADAP GANGGUAN RASA NYERI, KELELAHAN, DAN DAYA TAHAN OTOT PADA PEMAIN BULUTANGKIS UNY**

Oleh: Sigit Nugroho, Riky Dwihandaka, Duwi Kurnianto Pambudi dan Tri Hadi Karyono

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan mengetahui keefektifan jenis terapi air dengan menggunakan cold water, warm water, dan kontras water terhadap gangguan rasa nyeri, kelelahan dan daya tahan otot pada pemain bulutangkis UNY.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen designs dengan rancangan three group time series (pretest one post test). Dalam rancangan ini dilakukan observasi pertama (pretest) kemudian perlakuan (terapi rendam kaki dengan air dingin, hangat dan gabungan dingin dan hangat) setelah itu observasi posttest sebanyak tiga kali. Kelompok perlakuan diukur dengan memberikan jenis terapi air yang berupa cold water, warm water, dan kontras water terhadap gangguan rasa nyeri, kelelahan dan daya tahan otot. Sampel penelitian diambil dari jumlah populasi yang ada dengan menggunakan metode purposive sampling. Pengumpulan data diperoleh melalui tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur rasa nyeri dengan scale rating numeric, kelelahan diukur dengan melakukan tes reaksi dengan wall body reaction dan untuk mengukur daya tahan dengan wall sit. Teknik analisis data yang digunakan dengan analisis varians.

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi air hangat (warm water) efektif untuk meredakan rasa kelelahan dan efektif untuk meningkatkan daya tahan otot dengan nilai signifikansi variabel kelelahan 0,008 dan daya tahan otot 0,002. Terapi air dingin (cold water) efektif untuk menurunkan gangguan rasa nyeri dengan nilai signifikansi 0,048 dan terapi air kombinasi air dingin dan air hangat (kontras water) memiliki efektivitas terhadap variabel rasa nyeri, kelelahan dan daya tahan otot dengan nilai signifikansi variabel rasa nyeri 0,001, kelelahan 0,004 dan daya tahan otot 0,001. Terapi air yang paling efektif untuk meredakan kelelahan dengan menggunakan warm water. Sedangkan terapi air yang paling efektif untuk menurunkan gangguan rasa nyeri dan meningkatkan daya tahan otot dengan menggunakan kontras water.

*Kata kunci:* terapi air, rasa nyeri, kelelahan dan daya tahan otot