

# **SOSIALISASI TEKNIK RECOVERY BERBASIS MASSAGE UNTUK MENCEGAH DELAYED ONSET OF MUSCLE SORENESS PADA ATLET PUSLATDA DIY”**

Oleh: dr. Novita Intan Arovah, MPH., Ph.D, et al

## **ABSTRAK**

Delayed onset of muscle soreness (DOMS) merupakan gangguan nyeri otot paska latihan atau pertandingan. Keadaan ini juga sering terjadi pada 54 pelatih yang sedang mengikuti kegiatan pemusatan latihan di Pusat Latihan Daerah di Daerah Istimewa Yogyakarta (PUSLATDA DIY). Pelatih PUSLATDA DIY yang berasal dari sedang secara intensif melakukan latihan persiapan untuk berkompetisi di Pekan Olahraga (PON) XX, di Papua pada Oktober 2021.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan sosialisasi secara online teknik massage untuk mencegah DOMS kepada atlet Puslatda DIY tentang teknik massage untuk mencegah DOMS..

Kegiatan pengabdian ini mendapatkan apresiasi yang positif dari peserta pelatihan. Terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan yang ditunjukkan dengan kenaikan nilai pretest dan post test dari 70 menjadi 84. Mayoritas peserta menyatakan bahwa teknik yang dilakukan mudah dan jelas serta berniat mengaplikasikan teknik ini pada atlet. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan pelatih PUSLATDA DIY tentang massage.

*Kata kunci:* massage, DOMS, recovery