

ABSTRAK

Yoga Aztrianto. “Pengaruh Pemberian Jamu Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri setelah Aktivitas Eksentrik”.

(Pembimbing: Fajar Apollo Sinaga)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2022.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap intensitas nyeri setelah aktivitas eksentrik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian *randomized pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang yang dibagi menjadi dua kelompok secara acak.

Penelitian berlangsung selama 4 hari, sampel melakukan aktivitas eksentrik (*Drop Jump*) untuk menstimulus rasa nyeri, kemudian dilanjutkan istirahat pasif sekaligus mendata intensitas nyeri sampel. Pemberian jamu kunyit asam dengan dosis 250 ml kepada kelompok perlakuan, dikonsumsi saat 12, 24, 48, dan 72 jam setelah aktivitas eksentrik.

Data yang diuji menggunakan *One-Way Repeated measures ANOVA* dalam 6 periode perlakuan yang berbeda didapatkan hasil sebagai berikut ($p=0,05$): *pre test* memiliki nilai sig. 0,381, *post 0 jam* memiliki nilai sig. 0,052, *post 12 jam* memiliki nilai sig. 0,019, *post 24 jam* memiliki nilai sig. 0,174, *post 48 jam* memiliki nilai sig. 0,687, dan *post 72 jam* memiliki nilai sig. 0,296. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap intensitas nyeri tidak berbeda secara signifikan dengan kelompok kontrol.

Sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap intensitas nyeri setelah aktivitas eksentrik.

Kata kunci : Aktivitas Eksentrik, DOMS, Intensitas Nyeri, Jamu Kunyit Asam