

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh perbandingan pemberian kompres es dan kompres air hangat terhadap penurunan tingkat nyeri otot tertunda *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) setelah latihan *eksentrik*, maka kesimpulan yang di dapat adalah Terdapat perbedaan penurunan tingkat nyeri otot antara kelompok kompres es, kompres air hangat, dan kelompok kontrol. Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai $p < 0.05$, yang berarti bahwa jenis perlakuan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap penurunan nyeri otot. Pemberian kompres es lebih efektif dibandingkan kompres air hangat dalam menurunkan tingkat nyeri otot setelah latihan *eksentrik*. Kelompok kompres es mengalami penurunan skor VAS paling besar dibandingkan kelompok kompres hangat dan kontrol, menunjukkan efek analgesik yang lebih kuat.

5.2 Saran

Bedasarkan Kesimpulan tersebut, maka penulis dapat memberikan saran diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk Pelatih dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk mengatasi nyeri ataupun DOMS dan kelelahan pada atlet setelah latihan. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan kompres es segera setelah latihan *eksentrik* direkomendasikan sebagai tindakan pencegahan dan penanganan dini nyeri otot tertunda dan Kompres hangat dapat

digunakan sebagai terapi lanjutan setelah fase akut, untuk membantu mempercepat relaksasi otot dan memperlancar sirkulasi darah.

- 2) Untuk Atlet disarankan untuk rutin menerapkan kompres es dan kompres air hangat sebagai bagian dari strategi pemulihan setelah latihan. Hal ini dapat membantu mengurangi nyeri otot dan mempercepat pemulihan sehingga dapat meningkatkan performa dalam latihan atau kompetisi berikutnya.
- 3) Untuk Peneliti berikutnya diharapkan dapat menjadikan sebagai pedoman dan mengembangkan penelitian yang sejenis.

