

## INTISARI

Olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga jenis *body contact* sehingga sangat rentan terjadinya cedera. Cedera yang paling sering terjadi pada saat bermain sepakbola adalah cedera *ankle*. Untuk menangani cedera *ankle* bisa menggunakan beberapa jenis terapi antara lain adalah terapi kombinasi (*contrast bath*). Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi kombinasi (*contrast bath*) dalam penurunan rasa nyeri pada cedera *ankle*.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimental dengan menggunakan rancangan *pre-post test control group design*. Cara pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*. Penelitian ini menggunakan data dari pemeriksaan fisik pada *ankle* dan pengukuran rasa nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi dingin/terapi kombinasi dengan menggunakan skala VAS. Jumlah sampel sebanyak 30 atlet sepakbola, 15 atlet diberikan terapi dingin dan 15 atlet diberikan terapi kombinasi (*contrast bath*). Terapi dingin diberikan selama 10 menit dengan suhu 10-18°C. Pemberiaan terapi kombinasi (*contrast bath*) diawali dengan pemberian terapi dingin dengan suhu 10-18°C selama 1 menit. Setelah itu dilakukan pemberian terapi panas dengan suhu air 41-43°C selama 1 menit. Terapi kombinasi diulangi sebanyak hingga 5 kali dan diakhiri dengan terapi dingin. Penelitian ini diuji dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan penurunan rasa nyeri pada cedera *ankle* yang signifikan antara sebelum pemberian terapi dingin atau kombinasi dan setelah pemberian terapi dingin atau kombinasi dengan nilai  $p=0,000$ .

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi kombinasi (*contrast bath*) dalam penurunan rasa nyeri pada cedera *ankle*.

**Kata Kunci** : Cedera *ankle*, Terapi Kombinasi (*contrast bath*)