

## MANFAAT ICE BATH SETELAH BEROLAHRAGA

### THE BENEFITS OF ICE BATH AFTER EXERCISE

M.Said Zainuddin<sup>1\*</sup>, Arifuddin Usman<sup>2</sup>, Sudirman<sup>3</sup>, Muhammad Kamal<sup>4</sup>, Yusnadi<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,

<sup>5</sup>Pendidikan Guru Sekolah Dasar,

Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

\*email (saidzainuddin@unm.ac.id)

**Abstrak:** Penggunaan ice bath dapat memberikan manfaat dalam mempercepat pemulihan atlet dan pemain olahraga setelah latihan atau kompetisi yang intens. Dengan kemampuannya untuk mengurangi inflamasi dan nyeri otot, mempercepat pemulihan dan regenerasi otot, serta mengurangi tingkat kelelahan, ice bath telah terbukti sebagai metode pemulihan yang efektif. Studi kasus juga menunjukkan bahwa ice bath telah diterapkan dalam berbagai cabang olahraga, termasuk atlet profesional, pemain sepakbola, dan latihan olahraga, menunjukkan potensi penggunaan yang luas dalam berbagai konteks atletik. Namun, penting untuk memperhatikan pedoman yang tepat dan kontraindikasi yang mungkin, serta selalu memperhatikan saran medis sebelum menerapkan ice bath. Dengan pendekatan yang tepat, ice bath dapat menjadi bagian yang berharga dalam program pemulihan atletik dan membantu atlet mencapai kemampuan mereka secara lebih efektif. Oleh karena itu, ice bath dapat dianggap sebagai metode pemulihan pasca-olahraga yang efektif dan relatif aman untuk digunakan oleh atlet dan pemain olahraga. Dengan pemahaman yang mendalam mengenai manfaat dan potensi penggunaan ice bath, atlet, pelatih, dan tenaga medis dapat memanfaatkan metode ini secara optimal dalam mendukung pemulihan dan kinerja atletik.

**Kata Kunci:** Ice Bath, Cedera, Regenerasi Otot, Metode Pemulihan

**Abstract:** *The use of ice baths can provide benefits in accelerating the recovery of athletes and sports players after intense training or competition. With its ability to reduce inflammation and muscle soreness, accelerate muscle recovery and regeneration, and reduce fatigue levels, ice baths have proven to be an effective recovery method. Case studies have also shown that ice baths have been applied in a variety of sports, including professional athletes, football players, and sports training, indicating the potential for wide use in various athletic contexts. However, it is important to pay attention to proper guidelines and possible contraindications, as well as always heed medical advice before applying ice baths. With the right approach, ice baths can be a valuable part of an athletic recovery programme and help athletes reach their capabilities more effectively. Therefore, ice baths can be considered an effective and relatively safe post-exercise recovery method for use by athletes and sports players. With an in-depth understanding of the benefits and potential uses of ice baths, athletes, coaches and medical personnel can optimally utilise this method in supporting athletic recovery and performance.*

**Keywords:** *Ice Bath, Injury, Muscle Regeneration, Recovery Method*

Received	Revised	Published
24 November 2023	10 Januari 2024	15 Januari 2024

## **Pendahuluan**

Setelah melakukan aktivitas fisik yang intens, tubuh memerlukan waktu untuk pulih dan memulihkan diri dari kerusakan otot dan kelelahan. Pemulihan yang tepat dan efektif sangat penting untuk memastikan kesehatan, kinerja atlet, pentingnya pemulihan pasca-olahraga dalam konteks olahraga serta meminimalkan risiko cedera (Zainuddin et al., 2021). Menurut (Zainuddin, 2022) latihan yang efektif untuk pemulihan stamina setelah berolahraga memegang peranan yang sangat penting untuk menunjang kebugaran dan performa, salah satu metode pemulihan pasca-olahraga yang semakin populer adalah ice bath. Ice bath melibatkan paparan tubuh pada air dingin dengan suhu rendah selama beberapa menit setelah aktivitas fisik yang intens (Harahap & Jayadi, 2019). Metode ini telah digunakan oleh atlet dan pemain olahraga selama beberapa dekade, dan semakin banyak hasil karya ilmiah yang menunjukkan manfaatnya dalam mempercepat pemulihan pasca-olahraga.

Sejarah penggunaan ice bath, peningkatan popularitasnya di kalangan atlet dan pemain olahraga, serta penjelasan mengenai pengaruh suhu rendah terhadap tubuh dan pemulihan otot. Hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai penggunaan ice bath dalam konteks pemulihan atletik, serta memberikan dasar untuk pembahasan lebih lanjut mengenai manfaat dan pengaruh ice bath terhadap tubuh.

Ice bath telah digunakan oleh atlet dan pemain olahraga selama beberapa dekade sebagai metode pemulihan pasca-olahraga yang efektif. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, ice bath semakin populer di kalangan atlet dan pemain olahraga, terutama di level profesional (Utami et al., 2020).

Peningkatan popularitas ice bath dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, semakin banyak penelitian yang menunjukkan manfaat ice bath dalam mempercepat pemulihan pasca-olahraga dan mengurangi risiko cedera. Studi-studi ini telah menarik perhatian para pelatih dan tenaga medis, serta atlet dan pemain olahraga, yang semakin tertarik untuk mencoba metode ini.

Selain itu, popularitas ice bath juga dapat disebabkan oleh pengaruh media sosial dan pengaruh dari atlet dan pemain olahraga terkenal yang menggunakan metode ini. Banyak atlet dan pemain olahraga terkenal yang membagikan pengalaman mereka menggunakan ice bath di media sosial, yang dapat mempengaruhi persepsi dan minat orang-orang terhadap metode ini.

Penjelasan mengenai peningkatan popularitas ice bath di kalangan atlet dan pemain olahraga, serta faktor-faktor yang mempengaruhi popularitasnya. Hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai penggunaan ice bath dalam konteks pemulihan atletik, serta memberikan dasar untuk pembahasan lebih lanjut mengenai manfaat dan pengaruh ice bath terhadap tubuh.

Tujuan penulisan mengenai manfaat dan pengaruh ice bath terhadap pemulihan pasca-olahraga dimulai dengan pemahaman akan pentingnya pemulihan pasca-olahraga dalam konteks kesehatan dan kinerja seseorang, pemain maupun atlet. Setelah melakukan aktivitas fisik yang intens, tubuh memerlukan waktu untuk pulih dan memulihkan diri dari kerusakan otot dan kelelahan. Pemulihan yang tepat dan efektif sangat penting untuk memastikan kesehatan dan kinerja atlet, serta meminimalkan risiko cedera.

Tujuan penulisan mengenai manfaat dan pengaruh ice bath terhadap pemulihan pasca-olahraga adalah untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai penggunaan ice bath dalam konteks pemulihan atletik. Hal ini meliputi menjelaskan pengaruh suhu rendah terhadap tubuh, dampaknya terhadap pemulihan otot, serta manfaat ice bath dalam mengurangi inflamasi dan nyeri otot, meningkatkan pemulihan dan regenerasi otot, serta pengaruhnya terhadap kelelahan dan performa atletik selanjutnya.

Menurut (Hidayat, 2018) setelah melakukan aktivitas fisik yang intens, tubuh memerlukan waktu untuk pulih dan memulihkan diri dari kerusakan otot dan kelelahan. Pemulihan yang tepat dan efektif sangat penting untuk memastikan kesehatan dan kinerja atlet, serta meminimalkan risiko cedera.

Tujuan penulisan mengenai memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai penggunaan ice bath dalam konteks pemulihan atletik adalah untuk menjelaskan secara rinci pengaruh suhu rendah terhadap tubuh, dampaknya terhadap pemulihan otot, serta manfaat ice bath dalam mengurangi inflamasi dan nyeri otot, meningkatkan pemulihan dan regenerasi otot, serta pengaruhnya terhadap kelelahan dan performa atletik selanjutnya (Utami et al., 2020).

Dengan tujuan ini, diharapkan akan memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai manfaat dan pengaruh ice bath sebagai metode pemulihan pasca-olahraga, serta dapat mengaplikasikan pengetahuan ini dalam konteks pemulihan atletik secara praktis dan terarah. Selain itu, pembahasan mengenai tujuan penulisan ini juga akan memberikan dasar untuk pembahasan lebih lanjut mengenai metode pemulihan pasca-olahraga lainnya dan pengembangan praktik terbaik dalam konteks olahraga dan kesehatan atletik.

Pengaruh ice bath terhadap tubuh meliputi beberapa aspek penting yang berpengaruh pada pemulihan pasca-olahraga. Berikut adalah beberapa poin penting yang dibahas:

1. Reaksi tubuh terhadap paparan suhu dingin: Ice bath melibatkan paparan tubuh pada air dingin dengan suhu rendah selama beberapa menit setelah aktivitas fisik yang intens. Tubuh akan mengalami beberapa perubahan fisiologis, seperti pembuluh dar, peningkatan peredaran darah, dan peningkatan kelembapan darah (Pradhana, 2014).
2. Peningkatan pemulihan dan regenerasi otot: Ice bath dapat membantu mengurangi inflamasi, nyeri, dan kelelahan otot yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang intens. Dengan membantu mengembalikan otot yang telah rusak, ice bath memungkinkan atlet untuk memulihkan lebih cepat dan efektif (Utami et al., 2020).
3. Pengaruh terhadap kelelahan dan performa atletik selanjutnya: pengaruh ice bath pada tubuh dapat mempengaruhi kelelahan atlet dalam beberapa waktu, tetapi secara umum, penggunaan ice bath dapat membantu atlet kembali dengan kejuatan dan kemampuan yang optimal dengan cepat. Hal ini akan mempengaruhi kinerja atlet dalam pengaturan, pengendalian, dan berkompotensi yang mendatang (Nugraha, 2023).

## **Metode**

Metode penggunaan ice bath meliputi beberapa aspek penting yang berpengaruh pada pemulihan pasca-olahraga. Berikut adalah beberapa poin penting yang dibahas:

1. Prosedur pelaksanaan ice bath yang efektif: Ice bath harus dilakukan dengan

prosedur yang efektif untuk memastikan manfaat maksimal. Hal ini meliputi penggunaan air dingin dengan suhu yang tepat, penambahan es jika diperlukan, dan memastikan seluruh tubuh terendam dalam air.

2. Durasi dan suhu optimal untuk manfaat maksimal: Untuk mendapatkan manfaat ice bath maksimal, durasi dan suhu optimal harus diperhatikan. Durasi ice bath umumnya antara 11-15 menit, dan suhu rendah harus dijaga sepanjang sekitar 10-15 derajat.
3. Kontraindikasi dan pertimbangan keamanan: Penggunaan ice bath memiliki beberapa kontraindikasi, seperti hambatan atas, masalah kesehatan otot, masalah kesehatan jantung, dan penyakit ginjal. Selain itu, atlet harus selalu diwawancarai oleh tenaga medis sebelum melakukan ice bath untuk memastikan keamanan dan efektivitas prosedur.

Karya ilmiah terkini menunjukkan banyak manfaat ice bath dalam mempercepat pemulihan pasca-olahraga, mengurangi inflamasi dan nyeri otot, meningkatkan pemulihan dan regenerasi otot, dan mempengaruhi kelelahan dan performa atletik selanjutnya.

Studi ilmiah juga menyoroti bahwa ice bath dapat mempengaruhi proses inflamasi dalam tubuh, yang merupakan respons alami terhadap cedera otot. Dengan mengurangi tingkat inflamasi, ice bath dapat membantu mempercepat proses pemulihan otot dan mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan cedera atau latihan intens. Selain itu, beberapa karya ilmiah telah menunjukkan bahwa ice bath dapat mempengaruhi respons hormon dalam tubuh, seperti menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan kadar hormon pertumbuhan, yang dapat berkontribusi pada proses pemulihan otot (Utami et al., 2020).

Dalam beberapa tahun terakhir, ice bath telah menjadi metode pemulihan pasca-olahraga yang semakin populer di berbagai cabang olahraga, termasuk atlet profesional, pemain sepakbola, dan latihan olahraga. Studi kasus ini akan membantu memahami bagaimana ice bath diterapkan dalam berbagai konteks dan bagaimana metode ini mempengaruhi kesehatan dan kinerja atlet.

Dari temuan-temuan karya ilmiah terkini, kita dapat menyimpulkan bahwa ice bath merupakan metode pemulihan pasca-olahraga yang efektif dan aman untuk digunakan oleh atlet dan pemain olahraga. Namun, penting untuk memperhatikan kontraindikasi dan pertimbangan keamanan, serta memastikan penggunaan metode ini sesuai dengan durasi dan suhu optimal untuk manfaat maksimal.

Implikasi praktis dari penggunaan ice bath dalam pemulihan atletik meliputi rekomendasi penggunaan ice bath dalam program pemulihan atletik, panduan bagi pelatih dan tenaga medis dalam menerapkan ice bath, serta potensi penggunaan ice bath dalam konteks olahraga rekreasi dan kesehatan.

Ice bath dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program pemulihan atletik, terutama setelah sesi latihan atau kompetisi yang intens. Penggunaan ice bath dapat membantu mempercepat pemulihan otot, mengurangi inflamasi, dan mengurangi kelelahan otot, yang semuanya dapat berkontribusi pada kinerja atletik yang lebih baik.

Penting bagi pelatih dan tenaga medis untuk memahami metode yang efektif dan aman dalam menerapkan ice bath. Ini termasuk pemahaman tentang durasi dan suhu optimal, kontraindikasi, serta pemantauan terhadap atlet selama prosedur ice bath untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya.

Selain digunakan dalam pemulihan atletik, ice bath juga memiliki potensi untuk digunakan dalam konteks olahraga rekreasi dan kesehatan. Individu yang terlibat dalam kegiatan olahraga rekreasi atau latihan fisik yang intens juga dapat memperoleh manfaat dari penggunaan ice bath untuk mempercepat pemulihan dan mengurangi ketidaknyamanan otot setelah latihan.

## **Hasil dan Pembahasan**

Penggunaan ice bath telah terbukti dapat memberikan sejumlah manfaat signifikan dalam pemulihan pasca-olahraga. Studi ilmiah telah menunjukkan bahwa paparan suhu dingin dalam ice bath dapat mengurangi inflamasi dan nyeri otot dengan cara menyempitkan pembuluh darah dan mengurangi aliran darah ke area yang terkena. Selain itu, efek pendinginan ini juga dapat membantu mengurangi aktivitas enzim yang terkait dengan kerusakan otot, yang pada gilirannya dapat mempercepat proses pemulihan dan regenerasi otot.

Dalam konteks kelelahan dan performa atletik, ice bath juga telah terbukti dapat mempengaruhi respons tubuh terhadap latihan intens. Dengan mengurangi inflamasi dan nyeri otot, ice bath dapat membantu mengurangi tingkat kelelahan yang dirasakan oleh atlet, yang pada gilirannya dapat memungkinkan mereka untuk mempertahankan performa atletik yang lebih tinggi dalam latihan berikutnya atau kompetisi. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa ice bath bukan hanya efektif dalam mempercepat pemulihan fisik, tetapi juga dapat memiliki dampak positif pada kinerja atletik secara keseluruhan.

Dengan demikian, berdasarkan temuan ini, ice bath dapat dianggap sebagai metode pemulihan pasca-olahraga yang efektif dan relatif aman untuk digunakan oleh atlet dan pemain olahraga. Namun, penting untuk dicatat bahwa saran medis harus selalu didengarkan sebelum menerapkan ice bath, terutama untuk atlet dengan kondisi kesehatan yang mendasarinya.

Ice bath telah terbukti sebagai metode pemulihan pasca-olahraga yang efektif dan relatif aman untuk digunakan oleh atlet dan pemain olahraga. Dengan kemampuannya untuk mengurangi inflamasi dan nyeri otot, mempercepat pemulihan dan regenerasi otot, serta mengurangi tingkat kelelahan, ice bath dapat menjadi alat yang berguna dalam mendukung pemulihan atlet dan membantu mereka mencapai kemampuan secara lebih efektif.

Dalam konteks pemulihan pasca-olahraga, manfaat ice bath telah terbukti dapat membantu atlet untuk pulih lebih cepat setelah latihan atau kompetisi yang intens. Dengan mempercepat proses pemulihan dan regenerasi otot, atlet dapat mengurangi risiko cedera dan merasa lebih siap untuk kembali berpartisipasi dalam latihan atau kompetisi berikutnya. Selain itu, dengan mengurangi tingkat kelelahan, ice bath juga dapat membantu atlet untuk mempertahankan performa atletik yang optimal dalam jangka waktu yang lebih lama.

Dengan demikian, ice bath memiliki potensi untuk menjadi alat yang berguna dalam pemulihan pasca-olahraga. Namun, penting untuk dicatat bahwa penggunaan ice bath harus didasarkan pada pedoman yang tepat dan memperhatikan kontraindikasi yang mungkin, serta selalu memperhatikan saran medis. Dengan pendekatan yang tepat, ice bath dapat menjadi

bagian yang berharga dalam program pemulihan atletik dan membantu atlet mencapai kemampuan mereka secara lebih efektif.



**Gambar 1.** Penggunaan Ice Bath oleh Atlet

## **Kesimpulan**

Ice bath telah terbukti sebagai metode pemulihan pasca-olahraga yang efektif dan relatif aman untuk digunakan oleh atlet dan pemain olahraga. Dengan kemampuannya untuk mengurangi inflamasi dan nyeri otot, mempercepat pemulihan dan regenerasi otot, serta mengurangi tingkat kelelahan, ice bath dapat menjadi alat yang berguna dalam mendukung pemulihan atlet dan membantu mereka mencapai kemampuan secara lebih efektif. Namun, penting untuk memperhatikan pedoman yang tepat dan kontraindikasi yang mungkin, serta selalu memperhatikan saran medis sebelum menerapkan ice bath. Dengan pendekatan yang tepat, ice bath dapat menjadi bagian yang berharga dalam program pemulihan atletik dan membantu atlet mencapai kemampuan mereka secara lebih efektif.

## **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih kepada cabang cabang olahraga yang telah berpartisipasi dan turut terlibat secara langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat.

## **Referensi**

- Harahap, D. S., & Jayadi, I. (2019). EFEK PERENDAMAN AIR DINGIN TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING SETELAH MELAKUKAN LATIHAN INTENSITAS TINGGI. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(4). <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Hidayat, R. (2018). *Pengaruh Massage Terhadap Pemulihan Kelelahan Pada Atlet Futsal Club Young Rior Setelah Olahraga* [Diploma, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR]. <http://eprints.unm.ac.id/9994/>
- Nugraha. (2023, December 19). *SOSIALISASI PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA*

- DAN PELAYANAN FISIOTERAPI PADA PERKUMPULAN BULU TANGKIS DI DENPASAR -  
*Jurnal Harian Regional*. <https://jurnal.harianregional.com/index.php/jum/article/view/78811>
- Pradhana, A. ( 1010144 ). (2014). *Efek Berendam Air Dingin Terhadap Peningkatan Kewaspadaan* [Other, Universitas Kristen Maranatha]. <https://repository.maranatha.edu/8879/>
- Utami, K. P., Azumah, A., Multazam, A., & Rosidah, N. (2020). EFEK CONTRAST BATH DIBANDINGKAN ICE BATH PADA PEMULIHAN KEKUATAN OTOT PEMAIN FUTSAL. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v1i2.13886>
- Zainuddin, M. S. (2022). KIAM KIAM PEMULIHAN STAMINA SETELAH BEROLAHRAGA. In *IDEALISME PENDIDIKAN JASMANI, ILMU KEOLAHRAKAAAN DAN KESEHATAN MASYARAKAT* (p. 55). UIN Sayyid Ali Rahmatullah. <https://osf.io/fasnr/download#page=64>
- Zainuddin, M. S., Rahmi, S., & Kamal, K. (2021). PKM Sport Massage Kpa Napast Sinjai. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 0, Article 0. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/25616>