

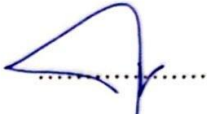

**EFEKTIVITAS *SELF-MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN
NYERI AKIBAT GANGGUAN MUSKULOSKELETAL
EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA PANTI WREDHA
HANNA BOGOR**



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2024**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Prof. Dr. Samsudin, M.Pd NIP. 196610111992031004		5/7 2024
Pembimbing II		
Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014		10/7 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Ketua		9/7 2024
2. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd NIP. 199010182023212040	Sekretaris		12/7 2024
3. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd NIP. 196610111992031004	Anggota		5/7 2024
4. Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014	Anggota		10/7 2024
5. Dr. Ir. Fatah Nurdin, M.M NIP. 196806282001121002	Anggota		10/7 2024

Tanggal Lulus : 2 Juli 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acun dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudia hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



(Amorita Devina)

No. Reg. 1603620015



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Amorita Devina
NIM : 1603620015
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : amoritadevina29@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektivitas Self-Massage Terhadap Pengurangan Nyeri Akibat Gangguan
Muskuloskeletal Ekstremitas Bawah Pada Lansia Panti Wredha Hanna Bogor

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta , 20 Juli 2024

Penulis

(Amorita Devina)
nama dan tanda tangan

EFEKTIVITAS *SELF-MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI AKIBAT GANGGUAN MUSKULOSKELETAL EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA PANTI WREDHA HANNA BOGOR

ABSTRAK

Proses penuaan dalam perjalanan hidup manusia merupakan salah satu hal wajar yang akan dialami oleh semua orang yang usianya sudah diatas 60 tahun. Hal ini yang menyebabkan timbulnya perubahan pada aspek fisiologis. Perubahan dari aspek fisiologis menimbulkan adanya perubahan fisik pada usia lanjut, diantaranya terjadinya perubahan pada sistem muskuloskeletal yang terganggu. Gangguan muskuloskeletal bisa ditangani oleh beberapa penanganan seperti *self-massage*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *self-massage* untuk menurunkan nyeri akibat gangguan muskuloskeletal. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre-ekperimen* dengan model rancangan *pre-post test one group design*, pada penelitian ini yang dilakukan pada satu kelompok. Dilakukan test awal (*pre-test*) sebelum melakukan *self-massage* dan dilakukan tes akhir (*post-test*) setelah melakukan *self-massage*. Rata-rata nilai *pretest* pada data penelitian ialah 6,64 dan untuk *posttest* ialah 3,57. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis uji *Paired sample t-test* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 dan hasil dari uji efektivitas sebesar -46,23%. Nilai tersebut menunjukkan lebih kecil dari 0,05 atau $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data skala nyeri *pretest* dan *posttest* pada *self-massage*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-massage* efektif dalam menurunkan nyeri akibat gangguan muskuloskeletal ekstremitas bawah pada lansia Panti Wredha Hanna Bogor.

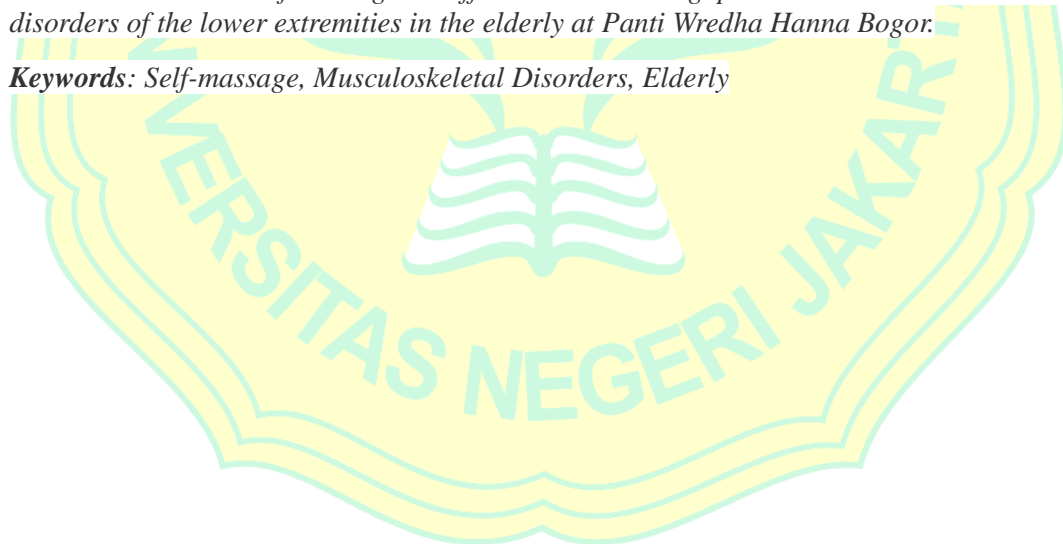
Kata Kunci : *Self-massage*, Gangguan Muskuloskeletal, Lansia

**THE EFFECTIVENESS OF SELF-MASSAGE IN REDUCING PAIN DUE TO
LOWER EXTREMITY MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN THE ELDERLY
HANNA BOGOR WREDHA'S HOUSE**

ABSTRACT

The aging process in the course of human life is a natural thing that will be experienced by everyone over 60 years of age. This causes changes in physiological aspects. Changes in physiological aspects lead to physical changes in old age, including changes in the disturbed musculoskeletal system. Musculoskeletal disorders can be treated by several treatments such as self-massage. The aim of this research is to determine the effectiveness of self-massage to reduce pain due to musculoskeletal disorders. The research method used in this research is pre-experiment with a pre-post test one group design model, in this research it was carried out in one group. An initial test (pre-test) is carried out before doing the self-massage and a final test (post-test) is carried out after doing the self-massage. The average pretest score in the research data is 6.64 and for the posttest is 3.57. The results of the hypothesis test using Paired sample t-test analysis obtained a significant value of 0.000 and the results of the effectiveness test were -46.23%. This value shows smaller than 0.05 or $p < 0.05$ so it can be concluded that there is a significant difference between the pretest and posttest pain scale data on self-massage. Thus, it can be concluded that self-massage is effective in reducing pain due to musculoskeletal disorders of the lower extremities in the elderly at Panti Wredha Hanna Bogor.

Keywords: Self-massage, Musculoskeletal Disorders, Elderly



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat-Nya dan Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulis skripsi dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, S.E., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.**, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan; Bapak **Prof. Dr. Samsudin, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu **Ela Yuliana, M.Or.**, selaku Dosen Pembimbing II dan Bapak **Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM.**, selaku Dosen Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam menyusun skripsi ini, ucapan terimakasih juga kepada Ayah (Ahmad Arifin), Ibu (Dwi Handayani), Adik (Muhammad Farrel Alisqy dan Anisa Ramadani) yang telah memberikan dukungan doa dan tenaga sehingga peneliti sampai pada titik ini, dan keluarga penulis, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, terima kasih untuk teman saya Rani Chairunnisa yang sudah bersama-sama berjuang untuk menyelesaikan skripsi masing-masing. Dan untuk semua teman-teman yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalaskan segala kebaikan semua pihak yang telah memabntu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 1 Juli 2024

Penulis

Amorita Devina

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakikat Lanjut Usia (Lansia)	7
2. Gangguan Muskuloskeletal.....	12
3. Hakikat <i>Self-Massage</i>	26
B. Kerangka Berpikir	31
C. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Metode Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel.....	34
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37

G. Teknik Analisis Data	39
H. Hipotesis Statistika.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Data	42
C. Pengujian Hipotesis.....	48
D. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	59
RIWAYAT HIDUP.....	82

