

**PENGARUH PIJAT OLAHRAGA TERHADAP PENURUNAN  
RASA NYERI PUNGGUNG BAWAH NON SPESIFIK**



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI, 2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

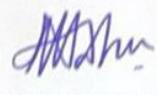
Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Dr. Mansur Jauhari M.Si  
NIP. 197408152005011003

 29/07/2025

Pembimbing II

Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp.KFR  
NIP. 197307052009121002

 29/07/2025

Nama

Jabatan

TTD

Tanggal

1. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or  
NIP. 197908112005011001

Pengaji 1

 30/7/2025

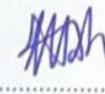
2. Dinan Mitsalina, M.Or  
NIP. 199504252020122016

Pengaji 2

 29/7/2025

3. Dr. Mansur Jauhari, M.Si  
NIP. 197408152005011003

Pembimbing 1

 29/07/2025

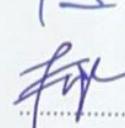
4. Dr.dr. Ruliando Hasea Purba,  
MARS., Sp.KFR  
NIP. 197307052009121002

Pembimbing 2

 29/07/2025

5. Dr. Bazuri Fadillah Amin,  
S.Pd., M.Pd  
NIDN. 030088703

Pembimbing  
Akademik

 29/07/2025

Tanggal Lulus: 16 Juli 2025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Sufy Auliya Rahman  
NIM : 1603621021  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : sufy.auliya02@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 :

## PENGARUH PIJAT OLAHRAGA TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI PUNGGUNG BAWAH NON SPESIFIK

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 1 Agustus 2025

Penulis

Jerry

(Sufy Auliya Rahman)

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya 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 pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian 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 sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 07 Juli 2025  
Yang membuat pernyataan



Sufy Auliya Rahman  
1603621021

# **PENGARUH PIJAT OLAHRAGA TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI PUNGGUNG BAWAH NON SPESIFIK**

## **ABSTRAK**

Nyeri punggung bawah non spesifik (NPBNS) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling umum dan sering terjadi pada individu usia produktif yang memiliki aktivitas tinggi atau posisi kerja statis yang berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat olahraga terhadap penurunan tingkat nyeri pada individu yang mengalami NPBNS. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest, melibatkan 13 subjek laki-laki berusia 20–40 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pijat olahraga diberikan sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan durasi 40 menit setiap sesi, menggunakan kombinasi teknik *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *tapotement*, dan *walken*. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ( $p < 0,05$ ), sehingga analisis dilanjutkan dengan uji Wilcoxon Signed-Rank. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor nyeri dari 4,38 menjadi 1,69 dengan nilai  $Z = -3.236$  dan signifikansi 0.001 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa pijat olahraga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah non spesifik dan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi non farmakologis yang aman, sederhana, dan dapat diterapkan dalam program rehabilitasi atau pemulihan fisik untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup individu.

**Kata Kunci:** Pijat olahraga, nyeri punggung bawah, non spesifik, terapi fisik, Wilcoxon

## **EFFECT OF SPORTS PRACTICE ON REDUCTION OF NON-SPECIFIC LOWER BACK PAIN**

### **ABSTRACT**

*Non-specific low back pain (NPBNS) is one of the most common musculoskeletal disorders and often occurs in individuals of productive age who have high activity or prolonged static work positions. This study aims to determine the effect of giving sports massage on reducing pain levels in individuals experiencing NPBNS. This study used an experimental method with a pretest-posttest design, involving 13 male subjects aged 20-40 years who met the inclusion and exclusion criteria. Sports massage was given three times a week with a duration of 40 minutes each session, using a combination of effleurage, petrissage, friction, tapotement, and walken techniques. Measurement of pain levels was carried out before and after treatment using the Numeric Rating Scale (NRS) instrument. The results of the Kolmogorov-Smirnov normality test showed that the data were not normally distributed ( $p < 0.05$ ), so the analysis continued with the Wilcoxon Signed-Rank test. The results of the analysis showed a decrease in the average pain score from 4.38 to 1.69 with a Z value = -3.236 and a significance of 0.001 ( $p < 0.05$ ), which means there is a significant difference between the pain scores before and after the intervention. These findings suggest that sports massage is effective in reducing the intensity of non-specific low back pain and can be used as an alternative non-pharmacological therapy that is safe, simple, and can be applied in physical rehabilitation or recovery programs to improve the comfort and quality of life of individuals.*

**Keywords:** Sports massage, low back pain, non-specific, physical therapy, Wilcoxon

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat, Inayah, Taufik, dan Hidayah-Nya Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pijat Olahraga terhadap penurunan rasa nyeri Punggung Bawah Non Spesifik” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga. Pada kesempatan ini juga peneliti ucapan terima kasih kepada **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNJ, **Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.S.E** selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, **Dr. Mansur Jauhari M.Si.** Selaku Dosen Pembimbing I dan **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS.,Sp.KFR** selaku Dosen Pembimbing II. Serta seluruh dosen dan para ahli yang telah memberi masukan, bimbingan, dan dukungan bagi peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih peneliti ucapan kepada ayahanda **Ir. Maulana Hasanudin, Ibu Enin Iriani, S.Pd.SD**, dan kakak **Dr. Ilmi Zajuli Ichsan, S.Pd., M.Pd.**, serta adik **Rahil Nisaa Fitriani** yang sudah memberikan dukungan selama pembuatan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa proposal Skripsi ini masih jauh dari sempurna dan perlu pendalaman lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat konstruktif demi kesempurnaan Skripsi ini. Peneliti berharap semoga gagasan pada Skripsi ini dapat bermanfaat.

Jakarta, Juli 2025

Sufy Auliya Rahman

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A.    Latar Belakang Masalah.....	1
B.    Identifikasi Masalah .....	3
C.    Pembatasan Masalah .....	3
D.    Perumusan Masalah .....	4
E.    Kegunaan Hasil Penelitian .....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORETIK.....</b>	<b>5</b>
A.    Hakikat Pijat Olahraga .....	5
B.    Hakikat Nyeri Punggung Bawah.....	10
1.    Epidemiologi NPB Non Spesifik .....	13
2.    Faktor penyebab terjadinya LBP .....	14
3.    Terapi NPB Non Spesifik .....	17
C.    Numeric Rating Scale .....	19
D.    Kerangka Berpikir .....	20
E.    Hipotesis Penelitian.....	21
<b>BAB III.....</b>	<b>22</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A.    Tujuan Penelitian.....	22
B.    Tempat dan Waktu penelitian .....	22

C.	Sampel dan Populasi .....	22
D.	Metode Penelitian.....	23
E.	Teknik Pengumpulan data .....	26
F.	Teknis Analisis Data.....	31
G.	Hipotesis Statistika.....	33
<b>BAB IV</b>	.....	<b>34</b>
<b>HASIL PENELITIAN</b>	.....	<b>34</b>
A.	Deskripsi Data.....	34
1.	Gambaran Umum.....	34
2.	Partisipan.....	34
B.	Hasil Uji Hipotesis .....	35
1.	Hasil Uji Perbedaan Tingkat Nyeri Pre- dan Post-Intervensi.....	37
C.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	37
D.	Keterbatasan dan Pertimbangan .....	42
<b>BAB V</b>	.....	<b>44</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	<b>44</b>
A.	Kesimpulan .....	44
B.	Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>48</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	.....	<b>67</b>

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 2. 1 Perbedaan NPBNS dan NPBS.....	12
Tabel 2. 2 Deskripsi Hasil Penelitian Berdasarkan Partisipan .....	35
Tabel 2. 3 Hasil Uji Normalitas.....	36
Tabel 2. 4 Deskripsi Hasil Uji Wilcoxon .....	36
Tabel 2. 5 Hasil Uji Wilcoxon.....	36
Tabel 2. 6 Deskripsi Total Penurunan Nyeri .....	37



## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2. 1 Teknik Effleurage .....	6
Gambar 2. 2 Teknik Petrissage.....	7
Gambar 2. 3 Teknik Shaking.....	8
Gambar 2. 5 Teknik Tapotement .....	9
Gambar 2. 6 Teknik Friction .....	10
Gambar 2. 7 Low Back Pain .....	13
Gambar 2. 8 Numerical Rating Scale.....	19



## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Daftar Hasil Pretest & Posttest tingkat rasa nyeri sampel.....	50
2. Surat Pesetujuan Sampel.....	51
3. Surat Izin Penelitian .....	55
4. Hasil Validasi Ahli.....	56
5. Hasil Data Statistika SPSS .....	62
6. Foto Kegiatan Pengambilan Data Penelitian.....	64

