

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



Intelligentia - Dignitas

**SUFY AULIYA RAHMAN
1603621021**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelara 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																								
<table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; width: 45%;">Nama</th> <th style="text-align: left; width: 15%;">Jabatan</th> <th style="text-align: left; width: 15%;">TTD</th> <th style="text-align: left; width: 25%;">Tanggal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or NIP. 197908112005011001</td> <td>Penguji 1</td> <td style="text-align: center;">  </td> <td style="text-align: center;"> 30/7/2025 </td> </tr> <tr> <td>2. Dinan Mitsalina, M.Or NIP. 199504252020122016</td> <td>Penguji 2</td> <td style="text-align: center;">  </td> <td style="text-align: center;"> 29/7/2025 </td> </tr> <tr> <td>3. Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003</td> <td>Pembimbing 1</td> <td style="text-align: center;">  </td> <td style="text-align: center;"> 29/07/2025 </td> </tr> <tr> <td>4. Dr.dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp.KFR NIP. 197307052009121002</td> <td>Pembimbing 2</td> <td style="text-align: center;">  </td> <td style="text-align: center;"> 29/07/2025 </td> </tr> <tr> <td>5. Dr. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd NIDN. 030088703</td> <td>Pembimbing Akademik</td> <td style="text-align: center;">  </td> <td style="text-align: center;"> 29/07/2025 </td> </tr> </tbody> </table>			Nama	Jabatan	TTD	Tanggal	1. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or NIP. 197908112005011001	Penguji 1		30/7/2025	2. Dinan Mitsalina, M.Or NIP. 199504252020122016	Penguji 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
Nama	Jabatan	TTD	Tanggal																							
1. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or NIP. 197908112005011001	Penguji 1		30/7/2025																							
2. Dinan Mitsalina, M.Or NIP. 199504252020122016	Penguji 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

**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-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, 1 Agustus 2025

Penulis

(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 kehadiran 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 ucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNJ, **Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE** 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 ucapkan 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
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORETIK.....	5
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
BAB III.....	22
METODOLOGI PENELITIAN	22
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
BAB IV	34
HASIL PENELITIAN.....	34
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
BAB V.....	44
KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	48
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	67

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

