

SKRIPSI

**PENGARUH PIJAT REFLEKSI KAKI DAN PIJAT
TRADISIONAL TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA**



Muhammad Rizky Anugrah

1518619023

“Disusun untuk memenuhi persyaratan sidang skripsi”

PROGRAM STUDI REKAYASA KESELAMATAN KEBAKARAN

FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Pijat Refleksi Kaki dan Pijat Tradisional terhadap
Produktivitas Kerja

Penyusun : Muhammad Rizky Anugrah

NIM : 1518619023

Disetujui oleh :

Pembimbing I,



Catur Setyawan Kusumohadi, M.T., Ph.D
NIP 197102232006041001

Pembimbing II,



Dr.Ir. Ja'far Amiruddin, M.T
NIP 197301152005011003

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Rekayasa Keselamatan Kebakaran



Catur Setyawan Kusumohadi, M.T., Ph.D
NIP 197102232006041001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Pijat Refleksi Kaki dan Pijat Tradisional terhadap Produktivitas Kerja

Penyusun : Muhammad Rizky Anugrah

NIM : 1518619023

Tanggal Ujian : 7 Januari 2026

Disetujui oleh :

Pembimbing I,



Catur Setyawan Kusumohadi, M.T., Ph.D
NIP 197102232006041001

Pembimbing II,



Dr.Ir. Ja'far Amiruddin, M.T
NIP 197301152005011003

Pengesahan Panitia Ujian Skripsi:

Ketua Penguji,



Dr. Himawan Hadi Sutrisno, MT
NIP 198105052008121002

Anggota Penguji I



Waradzi Mustakim, M.Pd.
NIP 199608242025061005

Anggota Penguji II,



Ilman Arpi, MT
199608242025061005

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Rekayasa Keselamatan Kebakaran



Catur Setyawan Kusumohadi, M.T., Ph.D
NIP 197102232006041001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Muhammad Rizky Anugrah
NIM : 1518619023
Fakultas/Prodi : Teknik / Rekayasa Keselamatan Kebakaran
Alamat email : akamuhammadanugrah@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Pijat Refleksi Kaki dan Pijat Tradisional terhadap
Produktivitas Kerja

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 23 Januari 2026

Penulis

(Muhammad Rizky Anugrah)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Rizky Anugrah

No. Registrasi : 1518619023

Tempat, tanggal lahir : 7 September 2001

Alamat : Jl. Kana 1 no.f67/68, Kertamaya, Bogor selatan, Kota Bogor, Jawa Barat

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 belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Januari 2026

Muhammad Rizky Anugrah



No. Reg. 1518618923

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Pengaruh Pijat Refleksi Kaki dan Pijat Tradisional terhadap Produktivitas Kerja”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memenuhi ketentuan seminar hasil dan sidang skripsi pada Program Studi Rekayasa Keselamatan Kebakaran, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini menghadapi berbagai hambatan dan keterbatasan. Meski demikian, dengan banyaknya bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

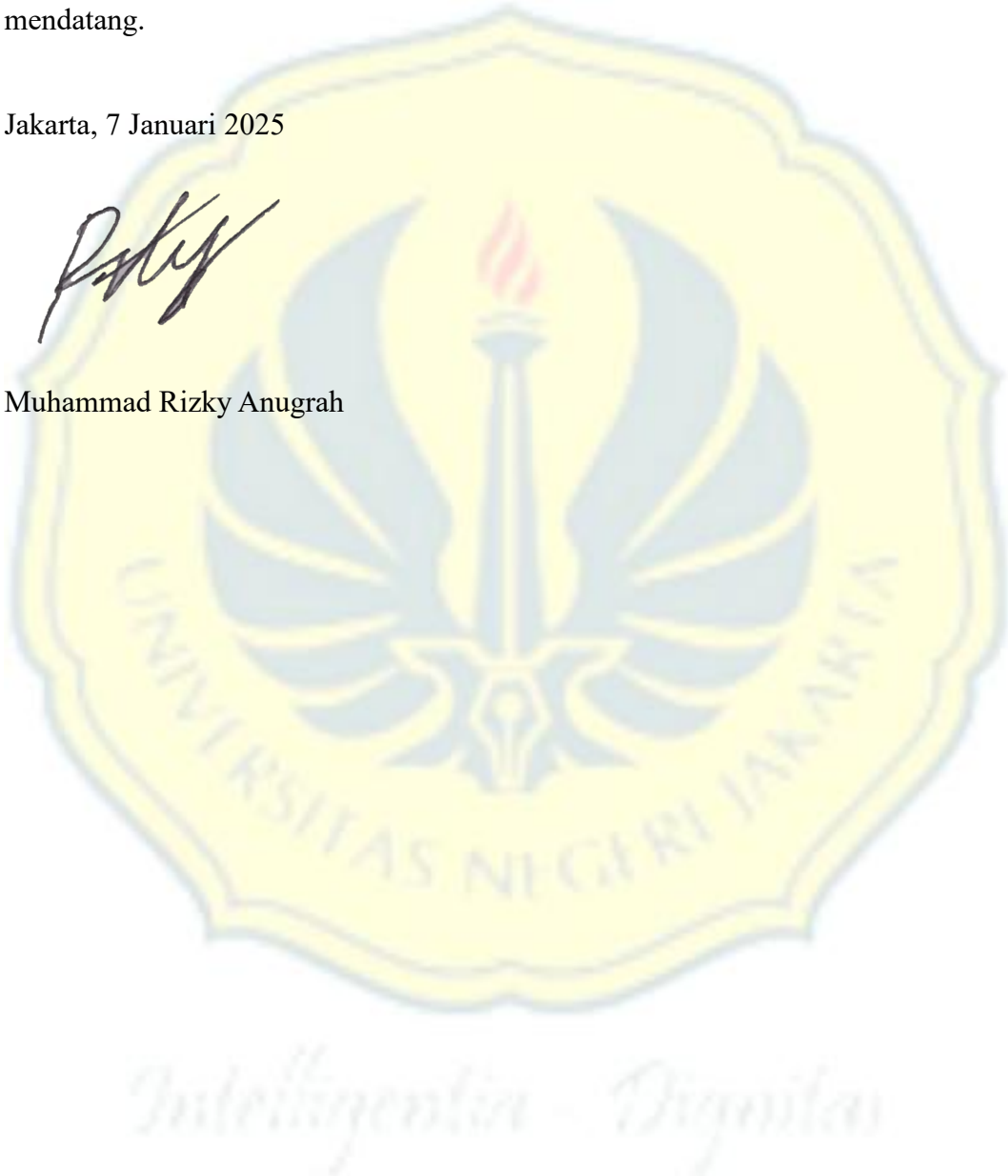
1. Bapak Catur Setyawan Kusumohadi, M.T. Ph.D, selaku dosen pembimbing 1 penulis.
2. Bapak Dr. Ir. Ja'far Amiruddin, S.T., M.T. selaku dosen pembimbing 2 penulis.
3. Seluruh dosen Program Studi Rekayasa Keselamatan Kebakaran, Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ilmu dan wawasan selama masa perkuliahan.
4. Pak Bobby dan Bu Maya selaku bagian manajemen Leisure Reflexology yang memberi izin kepada penulis untuk pengambilan data penelitian di Leisure Reflexology.
5. Bu YolaYunita yang mengajarkan penulis dari nol semua teknik pijat dengan baik dan benar.
6. Teman-teman terapis, kasir, dan OB Leisure Reflexology yang memberikan iklim kerja yang nyaman untuk penulis.
7. Seluruh responden panti pijat leisure yang sudi untuk meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini.
8. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis selama perkuliahan
9. Teman-teman Program Studi Rekayasa Keselamatan Kebakaran yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.

Penulis sadar bahwasannya penyusunan skripsi ini belum terlepas dari berbagai macam keterbatasan maupun kekurangan. Karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan sebagai bahan perbaikan dan penyempurnaan. Penulis harap, skripsi ini dapat memberi kontribusi untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan menjadi rujukan bagi penelitian di masa mendatang.

Jakarta, 7 Januari 2025



Muhammad Rizky Anugrah



PENGARUH PIJAT REFLEKSI KAKI DAN PIJAT TRADISIONAL TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA

Muhammad Rizky Anugrah

Catur Setyawan Kusumohadi, M.T. Ph.D, Dr. Ir. Ja'far Amiruddin, S.T., M.T.

ABSTRAK

Produktivitas kerja dipengaruhi oleh kondisi kesehatan fisik maupun mental. Terapi pijat merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang diyakini dapat meningkatkan kedua aspek tersebut. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk menganalisis pengaruh kesehatan fisik maupun kesehatan mental setelah pijat refleksi dan pijat tradisional terhadap kinerja produktivitas kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan yang bersifat eksplanatif. Untuk penentuan sampel pada penelitian ini digunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh sebanyak 59 responden. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner dengan skala Likert yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya serta sudah divalidasi oleh ahli K3. Analisis data pada penelitian ini menggunakan berbagai teknik yang digunakan meliputi uji R (korelasi berganda), uji F (simultan), uji t (parsial), serta regresi linier. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwasannya secara simultan kedua jenis pijat berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental yang meningkatkan produktivitas kerja, baik pada kelompok pijat refleksi ($F_{hitung} = 8,21 > F_{tabel} = 3,42$) maupun pijat tradisional ($F_{hitung} = 74,24 > F_{tabel} = 3,25$). Secara parsial, pada pijat refleksi kesehatan fisik berpengaruh signifikan ($t = 4,049$; $p = 0,0004975$), sedangkan kesehatan mental tidak berpengaruh signifikan ($t = -1,154$; $p = 0,260$). Namun, pada pijat tradisional kesehatan mental berpengaruh signifikan ($t = 4,268$; $p \approx 0,00013$) dan kesehatan fisik juga berpengaruh signifikan ($t = 2,199$; $p = 0,034$). Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa terapi pijat baik refleksi maupun tradisional berkontribusi terhadap peningkatan produktivitas kerja melalui peningkatan kesehatan fisik serta mental, namun mekanisme dominannya berbeda pada masing-masing jenis pijat.

Kata kunci: *pijat refleksi, pijat tradisional, kesehatan fisik, kesehatan mental, produktivitas kerja*

THE EFFECT OF FOOT REFLEXOLOGY MASSAGE AND TRADITIONAL MASSAGE ON WORK PRODUCTIVITY

Muhammad Rizky Anugrah

Catur Setyawan Kusumohadi, M.T., Ph.D.; Dr. Ir. Ja'far Amiruddin, S.T., M.T.

ABSTRACT

Work productivity is influenced by both physical and mental health conditions. Massage therapy is a non-pharmacological intervention believed to improve these two aspects. This study aims to analyze the effects of physical health and mental health after foot reflexology massage and traditional massage on work productivity performance. This research employs a quantitative method with an explanatory approach. The sample size was determined using the Slovin formula, resulting in 59 respondents. The research instrument used was a Likert-scale questionnaire that had been tested for validity and reliability and validated by occupational health and safety (OHS/K3) experts. Data analysis techniques included the R test (multiple correlation), F test (simultaneous), t test (partial), and linear regression analysis. The results indicate that simultaneously, both types of massage have an effect on physical and mental health, which in turn increases work productivity, both in the reflexology massage group ($F_{\text{calculated}} = 8.21 > F_{\text{table}} = 3.42$) and the traditional massage group ($F_{\text{calculated}} = 74.24 > F_{\text{table}} = 3.25$). Partially, in foot reflexology massage, physical health has a significant effect ($t = 4.049$; $p = 0.0004975$), while mental health does not have a significant effect ($t = -1.154$; $p = 0.260$). However, in traditional massage, mental health has a significant effect ($t = 4.268$; $p \approx 0.00013$), and physical health also has a significant effect ($t = 2.199$; $p = 0.034$). The conclusion of this study is that both reflexology and traditional massage therapies contribute to increased work productivity through improvements in physical and mental health; however, the dominant mechanisms differ between the two types of massage.

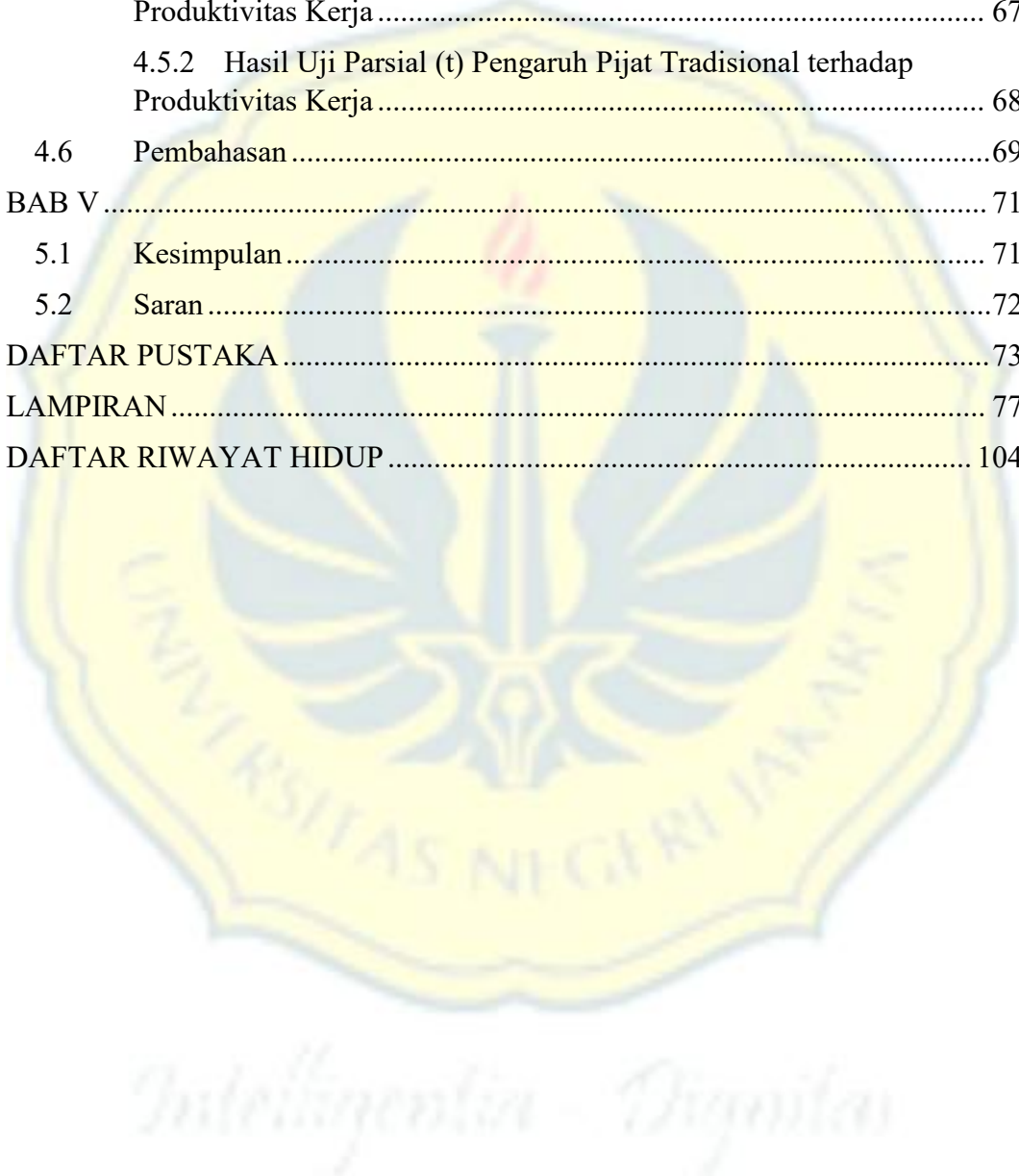
Keywords: *foot reflexology massage, traditional massage, physical health, mental health, work productivity*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK AKADEMIS.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II	6
2.1 Kajian Teori	6
2.1.1 Produktivitas Kerja	6
2.1.2 Pijat Refleksi	9
2.1.3 Pijat Tradisional	14
2.1.4 Perbedaan Pijat Refleksi Kaki dan Pijat Tradisional	15
2.1.5 Ulasan Pelanggan	20
2.2 Dasar Teori Analisis Statistik	20
2.2.1 Rumus Slovin	20
2.2.2 Uji Validitas	21
2.2.3 Uji Reliabilitas	22

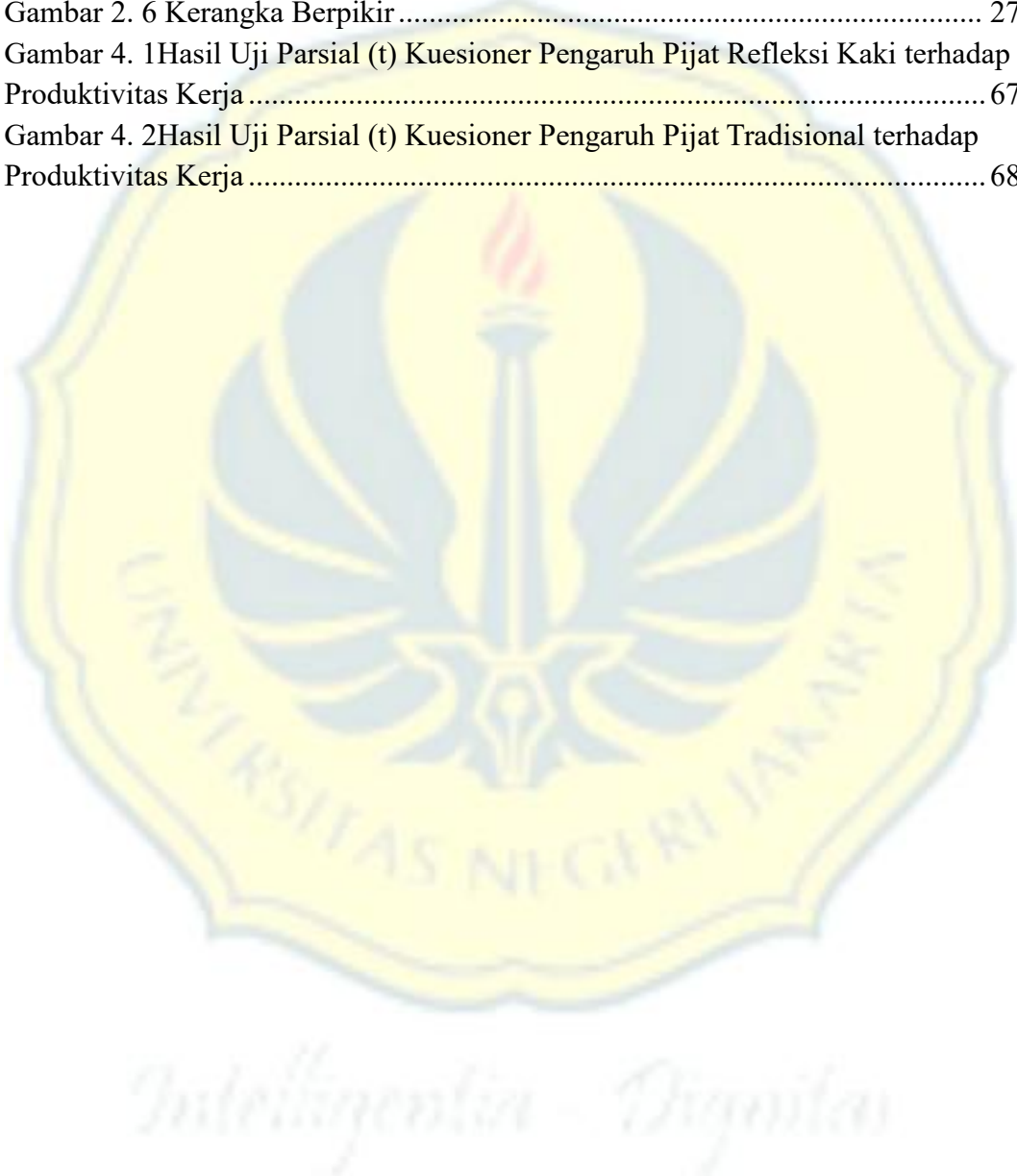
2.2.4	Korelasi Berganda (R)	23
2.2.5	Uji Simultan (F)	24
2.2.6	Uji t (Parsial)	24
2.3	Penelitian Terdahulu	25
2.4	Kerangka Berpikir	26
2.5	Hipotesis Penelitian	28
BAB III		29
3.1	Jenis Penelitian	29
3.2	Waktu dan tempat	29
3.3	Populasi dan Sampel	29
3.3.1	Populasi	29
3.3.2	Sampel	29
3.4	Teknik Pengumpulan Data	31
3.4.1	Kuesioner	31
3.4.2	Isi Kuesioner	32
3.4.3	Proses Penyebaran Kuesioner	42
3.5	Teknik Analisis Data	42
3.6	Uji Hipotesis	43
BAB IV		44
4.1	Hasil Kuesioner	44
4.1.1	Hasil Kuesioner Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Produktivitas Kerja	44
4.1.2	Hasil Kuesioner Pengaruh Pijat Tradisional terhadap Produktivitas Kerja	47
4.2	Analisis Korelasi Hasil Kuesioner	51
4.2.1	Hasil Analisis Korelasi Hasil Kuesioner Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Produktivitas Kerja	51
4.2.2	Hasil Analisis Korelasi Hasil Kuesioner Pengaruh Pijat Tradisional terhadap Produktivitas Kerja	55
4.3	Uji Korelasi Berganda (R)	63
4.3.1	Hasil Uji Korelasi Berganda Kuesioner Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Produktivitas Kerja	63
4.3.2	Hasil Uji Korelasi Berganda Kuesioner Pengaruh Pijat Tradisional terhadap Produktivitas Kerja	64
4.4	Uji Simultan (F)	65

4.4.1	Hasil Uji Simultan (F) Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Produktivitas Kerja	65
4.4.2	Hasil Uji Simultan (F) Kuesioner Pengaruh Pijat Tradisional terhadap Produktivitas Kerja	66
4.5	Uji Parsial (t)	67
4.5.1	Hasil Uji Parsial (t) Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Produktivitas Kerja	67
4.5.2	Hasil Uji Parsial (t) Pengaruh Pijat Tradisional terhadap Produktivitas Kerja	68
4.6	Pembahasan	69
BAB V		71
5.1	Kesimpulan	71
5.2	Saran	72
DAFTAR PUSTAKA		73
LAMPIRAN		77
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		104



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Daerah titik refleksi pada telapak kaki kiri	11
Gambar 2. 2 Daerah titik refleksi pada telapak kaki kanan	12
Gambar 2. 3 Daerah titik refleksi pada samping dalam kaki	12
Gambar 2. 4 Daerah titik refleksi pada samping luar kaki	13
Gambar 2. 5 Daerah titik refleksi pada tungkai kaki	13
Gambar 2. 6 Kerangka Berpikir	27
Gambar 4. 1Hasil Uji Parsial (t) Kuesioner Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Produktivitas Kerja	67
Gambar 4. 2Hasil Uji Parsial (t) Kuesioner Pengaruh Pijat Tradisional terhadap Produktivitas Kerja	68



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kriteria Reabilitas	23
Tabel 2. 2 Interpretasi Nilai R	24
Tabel 3. 1 Uji Validitas dan Reabilitas Variabel Produktivitas Kerja (Pijat Refleksi Kaki)	33
Tabel 3. 2 Uji Validitas dan Reabilitas Variabel Kesehatan Fisik (Pijat Refleksi Kaki)	34
Tabel 3. 3 Uji Validitas dan Reabilitas Variabel Kesehatan Mental (Pijat Refleksi Kaki)	35
Tabel 3. 4 Pernyataan Kuesioner yang Valid dan Reliabel (Pijat Refleksi Kaki) ...	36
Tabel 3. 5 Uji Validitas dan Reabilitas Variabel Produktivitas Kerja (Pijat Tradisional)	37
Tabel 3. 6 Uji Validitas dan Reabilitas Variabel Kesehatan Fisik (Pijat Tradisional)	38
Tabel 3. 7 Uji Validitas dan Reabilitas Variabel Kesehatan Mental (Pijat Tradisional)	39
Tabel 3. 8 Pernyataan Kuesioner yang Valid dan Reliabel (Pijat Tradisional)	40
Tabel 3. 9 Pernyataan yang sudah divalidasi oleh Ahli K3 (refleksi)	41
Tabel 3. 10 Pernyataan yang sudah divalidasi oleh Ahli K3 (tradisional)	42
Tabel 4. 1 Jawaban Skala Likert Pernyataan Kuesioner Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Produktivitas Kerja	51
Tabel 4. 2 Analisis Korelasi Variabel Produktivitas Kerja (Pijat Refleksi Kaki) ..	52
Tabel 4. 3 Analisis Korelasi Variabel Kesehatan Fisik (Pijat Refleksi Kaki)	53
Tabel 4. 4 Analisis Korelasi Variabel Kesehatan Mental (Pijat Refleksi Kaki)	54
Tabel 4. 5 Jawaban Skala Likert Pernyataan Kuesioner Pengaruh Pijat Tradisional terhadap Produktivitas Kerja	55
Tabel 4. 6 Analisis Korelasi Variabel Produktivitas Kerja (Pijat Tradisional)	57
Tabel 4. 7 Analisis Korelasi Variabel Kesehatan Fisik (Pijat Tradisional)	59
Tabel 4. 8 Analisis Korelasi Variabel Kesehatan Mental (Pijat Tradisional)	61
Tabel 4. 9 Nilai Korelasi antara Y dengan X1, Y dengan X2, dan X1 dengan X2 pada Kuesioner Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Produktivitas Kerja	63
Tabel 4. 10 Nilai Korelasi antara Y dengan X1, Y dengan X2, dan X1 dengan X2 pada Kuesioner Pengaruh Pijat Tradisional terhadap Produktivitas Kerja	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner uji coba	77
Lampiran 2 Lembar validasi instrumen HSE 1(1)	81
Lampiran 3 Lembar validasi instrumen HSE 1(2)	82
Lampiran 4 Lembar validasi instrumen HSE 1(3)	83
Lampiran 5 Lembar validasi instrumen HSE 1(4)	84
Lampiran 6 Lembar validasi instrumen HSE 1(5)	85
Lampiran 7 Lembar validasi instrumen HSE 1(6)	86
Lampiran 8 Lembar validasi instrumen HSE 2(1)	87
Lampiran 9 Lembar validasi instrumen HSE 2(2)	88
Lampiran 10 Lembar validasi instrumen HSE 2(3)	89
Lampiran 11 Lembar validasi instrumen HSE 2(4)	90
Lampiran 12 Lembar validasi instrumen HSE 2(5)	91
Lampiran 13 Kuesioner Penelitian Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Produktivitas Kerja (1)	92
Lampiran 14 Kuesioner Penelitian Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Produktivitas Kerja (2)	93
Lampiran 15 Kuesioner Penelitian Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Produktivitas Kerja (3)	94
Lampiran 16 Kuesioner Penelitian Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Produktivitas Kerja (4)	95
Lampiran 17 Kuesioner Penelitian Pengaruh Pijat Tradisionali terhadap Produktivitas Kerja (1)	96
Lampiran 18 Kuesioner Penelitian Pengaruh Pijat Tradisionali terhadap Produktivitas Kerja (2)	97
Lampiran 19 Kuesioner Penelitian Pengaruh Pijat Tradisionali terhadap Produktivitas Kerja (3)	98
Lampiran 20 Kuesioner Penelitian Pengaruh Pijat Tradisionali terhadap Produktivitas Kerja (4)	99
Lampiran 21 Data Mentah Hasil Kuesioner Penelitian Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Produktivitas Kerja	100
Lampiran 22 Data Mentah Hasil Kuesioner Penelitian Pengaruh Pijat Tradisional terhadap Produktivitas Kerja	100
Lampiran 23 Diagram Hasil Kuesioner (Pijat Refleksi Kaki) 1	101
Lampiran 24 Diagram Hasil Kuesioner (Pijat Refleksi Kaki) 2	101
Lampiran 25 Diagram Hasil Kuesioner (Pijat Refleksi Kaki) 3	102
Lampiran 26 Diagram Hasil Kuesioner (Pijat Tradisional) 1	102
Lampiran 27 Diagram Hasil Kuesioner (Pijat Tradisional) 2	103
Lampiran 28 Diagram Hasil Kuesioner (Pijat Tradisional) 3	103