



EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI *MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN *LOW BACK PAIN*

Putri Rahmadini¹, Liza², Donal Syafrianto³, Hastria Effendi⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : ptrhmdini3@gmail.com

Received: artikel dikirim 15 Juli 2025; Revised: artikel revisi 19 Juli 2025 Accepted: artikel diterima 19 Agustus 2025

Putri Rahmadini. 2025. *Effectiveness Of Massage Therapy On Reducing Low Back Pain*

Effectiveness Of Massage Therapy On Reducing Low Back Pain

Abstract: *Low back pain is a common complaint of lower back pain experienced by active individuals, including students at the Faculty of Sport Science. This condition can be caused by repetitive physical activity, poor posture, and prolonged muscle tension. This study aimed to determine the effectiveness of massage therapy in reducing myogenic low back pain in female students at the Faculty of Sports and Sports Medicine, Universitas Negeri Padang.*

The study used a one-group pretest-posttest design, with 11 respondents selected using purposive sampling. Massage therapy, using effleurage, friction, and tapotement techniques, was administered for 30 minutes each session, five times over two weeks. Pain levels were measured using a Visual Analog Scale (VAS) before and after treatment. Data were analyzed using a paired-sample t-test at a 5% significance level.

The results showed an average pain score before treatment of 7.18 ± 1.25 and after treatment of 3.36 ± 0.67 . Statistical tests yielded a p -value < 0.05 , indicating a significant difference between pain scores before and after therapy. Regular massage therapy effectively reduced myogenic low back pain levels in students. This therapy can be an easy-to-implement non-pharmacological treatment alternative to reduce lower back pain..

Keywords: *Massage Therapy, Reduction Of Low Back Pain*

How to Cite: Putri Rahmadini, Liza, Donal Syafrianto, Hastria Efendi. (2025). Efektivitas Pemberian Massage Terhadap Penurunan Low Back Pain. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(4), 103-110. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Abstrak: *Low back pain* merupakan keluhan nyeri pada punggung bagian bawah yang sering dialami oleh individu aktif, termasuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Kondisi ini dapat disebabkan

 <https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license

oleh aktivitas fisik berulang, postur tubuh yang kurang baik, serta ketegangan otot yang berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi *massage* terhadap penurunan nyeri *low back pain myogenik* pada mahasiswi FIK UNP.

Desain penelitian yang digunakan adalah one-group pretest-posttest dengan 11 responden yang dipilih secara *purposive sampling*. Perlakuan berupa terapi *massage* dengan teknik *effleurage* dan *friction* diberikan selama 30 menit setiap sesi, dengan frekuensi lima kali dalam dua minggu. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan dengan uji *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor nyeri sebelum perlakuan adalah $7,18 \pm 1,25$ dan sesudah perlakuan adalah $3,36 \pm 0,67$. Uji statistik menghasilkan nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah terapi. Pemberian terapi *massage* secara rutin efektif menurunkan tingkat nyeri *low back pain myogenik* pada mahasiswa. Terapi ini dapat menjadi salah satu alternatif penanganan non-farmakologis yang mudah diterapkan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

Kata Kunci: *Terapi Massage, Low Back Pain, Mahasiswi FIK*

PENDAHULUAN

Kesehatan ialah salah satu pandangan bawah dalam kehidupan orang yang berfungsi berarti dalam mendukung daya produksi, mutu hidup, serta keselamatan warga. Bagi Hukum No 36 Tahun 2009 mengenai Kesehatan Artikel 1 bagian (1), kesehatan ialah kondisi segar dengan cara raga, psikologis, kebatinan, serta sosial yang membolehkan tiap orang hidup produktif dengan cara sosial serta murah.

(Hadyan, 2015) menarangkan kalau *low back pain* ialah perih yang timbul pada punggung bagian dasar, yang bisa berasal dari tulang balik, otot, saraf, ataupun jaringan lain di sekelilingnya. *Low back pain* kerap kali timbul selaku reaksi badan kepada kendala biomekanik ataupun kehancuran jaringan yang bertabiat kronis ataupun parah. Pemicu *low back pain* antara lain bentuk badan badan yang kurang baik, ketegangan otot, kegiatan raga kesekian, dan kerutinan bersandar ataupun berdiri dalam durasi lama dengan posisi tidak ergonomis.

Low back pain ataupun perih punggung dasar ialah salah satu keluhan muskuloskeletal yang sangat kerap dirasakan oleh bermacam golongan, tercantum mahasiswa atau i. Kegiatan akademik serta kegiatan raga yang besar, posisi bersandar yang tidak ergonomis dalam waktu durasi lama, dan minimnya kegiatan raga yang pas bisa jadi aspek faktor terbentuknya *low back pain*.

Tutur *massage* berawal dari tutur Arab “*mash*” yang berarti “memencet dengan halus” ataupun tutur Yunani “*massien*” yang berarti “pijat ataupun melulut”. Berikutnya *massage* diucap pula selaku ilmu *massage* ataupun ilmu lulut. Dalam bahasa Indonesia, catatan “*massage*” di menyesuaikan diri jadi pemijatan. Para pelakon *massage* lazim diucap selaku *masseur* buat laki-laki serta *masseuse* buat perempuan yang didapat dari bahasa Perancis (Purnomo, 2016).

Menurut (Triyarso, 2024) Pengobatan *massage* merupakan akal busuk buku petunjuk jaringan lunak badan tercantum jaringan ikat, otot, tendon, ligamen, serta sendi dengan tujuan memaksimalkan kesehatan. Akal busuk ini bermaksud buat memicu perputaran darah, kurangi ketegangan otot, membenarkan pergerakan sendi, dan mensupport cara pengobatan serta penyembuhan badan dengan cara global, alhasil berkontribusi kepada kenaikan kesehatan raga serta keselamatan orang.

Pengobatan *massage (massage therapy)* ialah salah satu wujud pengobatan komplementer yang dipakai dengan cara besar dalam aspek kesehatan, khususnya buat menanggulangi kendala muskuloskeletal semacam perih punggung dasar (*low back pain*). Pengobatan ini mengaitkan bermacam metode akal busuk jaringan lunak badan, tercantum otot, tendon, ligamen, serta cacat wicara, yang dicoba dengan cara buku petunjuk serta analitis oleh terapis terlatih.

Massage therapy mempunyai dampak positif dalam merendahkan kandungan hormon kortisol (hormon tekanan pikiran), tingkatkan kandungan serotonin serta dopamin (neurotransmitter yang berhubungan dengan atmosfer batin), dan membenarkan mutu tidur, yang menjadikannya selaku salah satu modalitas non-farmakologis yang efisien dalam mendukung mutu hidup orang (Proyonoadi, 2021).

Dengan begitu, pengobatan *massage* bukan semata-mata cara aksesoris, melainkan sudah jadi bagian berarti dalam pendekatan holistik dalam bumi kesehatan modern, khususnya dalam aspek fisioterapi,

rehabilitasi, serta manajemen perih muskuloskeletal. Pengobatan *massage* pula diyakini sanggup meningkatkan pergerakan sendi, kurangi spasme otot, serta membenarkan bentuk badan tubuh

Effleurage merupakan aksi menyapu dengan memakai telapak tangan ataupun bantal jemari tangan. *Effleurage* dicoba di dini tahap serta di akhir tahap. *Effleurage* wajib senantiasa menjajaki arah gerakan balik vena balik ke jantung serta arah drainase limfatik mengarah golongan kelenjar pulut jernih terdekat, perih ini hendak meningkatkan nadi, bawa zat asam serta nutrisi ke jaringan lebih kilat (Park, 2016).

Friction tertuju langsung ke posisi luka buat mengerahkan otot; merelaikan perlekatan pada otot, tendon, ataupun jaringan kukur; serta mengembalikan serat ke posisi yang lebih wajar buat aksi yang lebih leluasa (Park, 2016). Tujuannya merupakan buat membagi jaringan yang membeku. Tidak hanya itu menolong memusnahkan *myoglosis*, ialah gundukan sisa- sisa pembakaran tenaga(asam laktat) yang ada pada otot yang menimbulkan pengerasan pada otot.

Petrissage ialah metode *massage* yang dicoba dengan metode mengangkat jaringan setelah itu menekannya balik dengan memakai jari- jari serta telapak tangan. Aksi meremas serta membebaskan tangan dengan cara bergantian pada jaringan hendak meningkatkan perputaran ke zona itu, membuang produk kotoran serta bawa zat asam serta nutrisi ke zona itu, alhasil membenarkan situasi jaringan (Park, 2016).

Tapotement mempunyai khasiat menginduksi reaksi inflamasi local, kurangi tegang otot, serta meningkatkan perputaran darah local. *Tapotement* (memukul) ialah dengan gengaman tangan, jemari lurus, separuh lurus ataupun dengan telapak tangan yang mencekung, dengan dipukulkan ke bagian otot- otot besar semacam otot punggung. Tujuannya ialah buat memicu bulu saraf pinggir serta memicu organ-organ badan bagian dalam.

(Purwanto, 2019) menarangkan kalau kontraindikasi mutlak merupakan situasi yang mencegah pemberian *massage* dengan cara keseluruhan, semacam peradangan kronis, meriang besar, ataupun trombosis vena dalam. Sedangkan itu, kontraindikasi relatif merujuk pada suasana di mana *massage* sedang bisa dicoba, tetapi dengan perubahan metode ataupun penangkisan pada zona khusus, semacam pada permasalahan kehamilan, varises, ataupun darah tinggi. Uraian hal kontraindikasi amat berarti untuk seseorang terapis, supaya pengobatan *massage* yang dicoba tidak cuma efisien namun pula nyaman untuk konsumen.

Kenaikan perputaran ini amat mempengaruhi dalam cara penyaluran zat asam serta nutrisi berarti ke semua jaringan badan dan percepatan pengeluaran zat sisa metabolik yang bisa membatasi guna otot bila menumpuk. Tidak hanya itu, pengobatan *massage* pula efisien memicu sistem saraf, paling utama saraf perifer, supaya balik responsif serta sensitif kepada rangsangan eksternal yang dibutuhkan buat koordinasi serta refleksi yang maksimal (Hanief, 2019).

Khasiat lain dari pengobatan ini merupakan kurangi ketegangan otot serta rasa perih yang sering dirasakan sehabis kegiatan raga berat, dan menolong melindungi fleksibilitas serta tonus otot alhasil energi kegiatan otot senantiasa maksimal serta resiko luka menurun. Tidak cuma pandangan raga, pengobatan *massage* pula berkontribusi pada pemeliharaan kulit dengan mensterilkan serta menghaluskan dataran kulit yang dengan cara tidak langsung mensupport kesehatan serta kenyamanan badan dengan cara totalitas.

Low back pain ialah kehebohan perih yang dialami pada zona tulang balik bagian dasar, ialah antara tulang rusuk sampai tulang akhir, yang dalam sebagian permasalahan bisa menyebar ke zona lain semacam punggung atas ataupun akar pukang, serta biasanya diakibatkan oleh kegiatan badan yang dicoba dengan bentuk badan ataupun metode yang kurang pas.

Menurut (Wijanarko, 2020) aspek resiko buat *low back pain* mencakup aspek resiko raga (misalnya, berdiri ataupun berjalan dalam durasi lama serta mengangkat bobot berat), style hidup tidak segar (misalnya, kegemukan), aspek intelektual (misalnya, tekanan mental serta ketidakpuasan kegiatan), serta adegan *low back pain* lebih dahulu. Dalam riset kasus-silang yang melingkupi penderita dengan *low back pain* kronis yang timbul seketika, kemampuan kewajiban buku petunjuk (misalnya, yang mengaitkan bobot berat ataupun bentuk badan badan yang tidak aman) serta kendala sepanjang kegiatan ataupun kewajiban diidentifikasi selaku faktor adegan perih terkini (Manchikanti, 2024).

Punggung dasar, ataupun regio lumbalis, ialah bagian genting dari sistem muskuloskeletal yang mempunyai guna penting dalam menopang berat badan, melindungi bentuk badan, dan membolehkan bermacam aksi semacam fleksi, perpanjangan, perputaran, serta lateral bending. Bentuk ini jadi salah satu posisi yang sangat rentan kepada luka serta perih (Laslett, 2015).

Ligamen- ligamen semacam ligamentum flavum, ligamentum longitudinale anterius serta posterius, dan ligamentum interspinale serta supraspinale berperan selaku penstabil antarvertebra. Ligamen ini melindungi supaya tulang balik tidak beranjak dengan cara kelewatan serta mencegah dari guncangan. Saraf spinal pergi lewat foramen intervertebralis serta memasok sensorik serta motorik ke kaki dasar. Kompresi

ataupun iritasi pada saraf ini dampak kendala semacam herniasi diskus bisa menimbulkan pertanda semacam perih menyebar(sciatica), mati rasa, ataupun kelemahan otot (Desmini, 2024).

(Firdaus, 2021) mengatakan kalau diskogenik *low back pain* umumnya diisyrati dengan perih esensial yang memburuk dikala bersandar lama, batu berdahak, ataupun mengangkut bobot berat sebab melonjaknya titik berat intradiskal. Bila terjalin pengepresan pada pangkal saraf, perih bisa menyebar ke kaki cocok pola dermatom, diiringi kesemutan ataupun kelemahan otot.

METODE

Riset ini merupakan riset penelitian imajiner(quasi- experimental) yang bermaksud buat mencari akibat perlakuan khusus kepada situasi yang teratasi. Konsep yang dipakai dalam riset ini merupakan riset preeksperimental design dengan tipe One- group pretest- posttest design.

Riset ini dicoba di FIK Universitas Negara Padang pada Juli 2025. Populasi Mahasiswa atau i FIK UNP cocok dengan kasus yang akan diawasi ialah pengidap Low Back Pain sebaliknya buat ilustrasi nya dicoba dengan metode purposive sampling. Instrument yang dipakai dalam riset ini berbentuk uji serta pengukuran. Pengukuran yang dipakai merupakan tata cara Visual Analog Scale(Jambangan).

Percobaan ini dicoba dengan memakai program SPSS 2. 0 for windows. Determinasi angka Jambangan dicoba dengan mengukur jarak antara akhir garis yang membuktikan tidak perih sampai ke titik yang ditunjukkan ilustrasi. Metode analisa informasi pada riset ini ialah memakai paired ttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

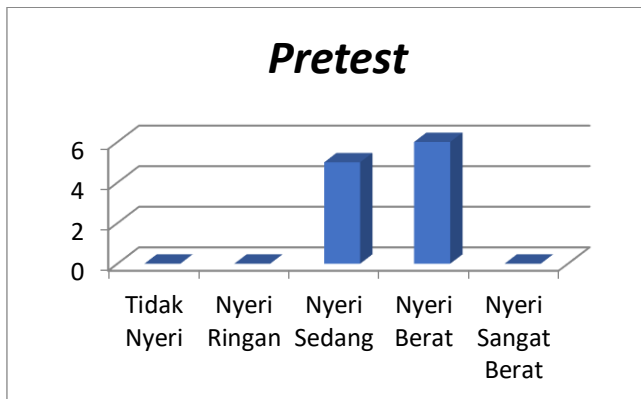
Pada ayat ini bersumber pada uraian dan penjelasan yang sudah digabungkan lebih dahulu, hingga hendak dicoba analisa serta ulasan yang didapat sepanjang cara riset ini. Hasil riset ini hendak membuktikan daya guna pemberian pengobatan *massage* kepada penyusutan *low back pain* selaku selanjutnya:

a. Pretest Dengan Skala Nyeri

Pengobatan *massage* penyusutan *low back pain* ialah suatu pengobatan yang dicoba buat mengukur rasio perih pada mahasiswa FIK UNP buat kurangi tingkatan perih yang dirasakan dengan cara efisien serta berdaya guna. Sehabis dikerjakannya pengobatan *massage low back pain* dalam riset ini, hingga didapat informasi dini pada (pretest) perih selaku selanjutnya: angka paling tinggi 9 serta angka terendah 6, dengan pada umumnya 7, 18, serta standar deviasinya 1, 25.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pretest Nyeri

Skala VAS	Fa	Fr	Kategori
0	0	0%	Tidak Nyeri
01-Mar	0	0%	Nyeri Ringan
04-Jun	5	45%	Nyeri Sedang
07-Sep	6	55%	Nyeri Berat
10	0	0%	Nyeri Sangat Berat
Jumlah	11	100%	



Gambar 1. Histogram Test Pretest

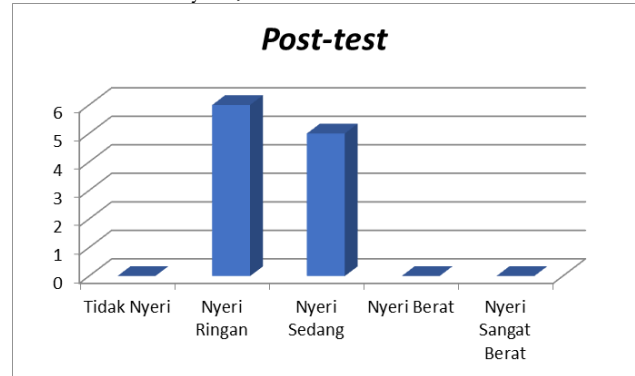
Bersumber pada informasi penyaluran gelombang Pretest Perih Mahasiswa FIK UNP membuktikan kebanyakan Perih terletak pada jenis Tidak Perih sebesar 0 orang(0%), pada jenis Perih Enteng sebesar 0 orang(0%), pada jenis Perih Lagi 5 orang(45%), pada jenis Perih Berat sebesar 6 orang(55%), pada jenis Perih Amat Berat sebesar 0 orang(0%).

b. Posttest Dengan Skala Nyeri

Pengobatan *massage* penyusutan *low back pain* ialah suatu pengobatan yang dicoba buat mengukur rasio perih pada mahasiswa FIK UNP buat kurangi tingkatan perih yang dirasakan dengan cara efisien serta berdaya guna. Sehabis dikerjakannya pengobatan *massage low back pain* dalam riset ini, hingga didapat informasi dini pada (*pre-test*) selaku selanjutnya: angka paling tinggi 4 serta angka terendah 2, dengan pada umumnya 3, 36, serta standar deviasinya 0, 67.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Posttest

Skala VAS	Fa	Fr	Kategori
0	0	0%	Tidak Nyeri
01-Mar	6	55%	Nyeri Ringan
04-Jun	5	45%	Nyeri Sedang
07-Sep	0	0%	Nyeri Berat
10	0	0%	Nyeri Sangat Berat
Jumlah	11	100%	



Gambar 2. Histogram Posttest

Bersumber pada informasi penyaluran gelombang *post-test* Mahasiswa FIK UNP membuktikan kebanyakan Perih terletak pada kategori Tidak Perih sebesar 0 orang (0%), pada jenis Perih Enteng sebesar 6 orang (55%), pada jenis Perih Lagi 5 orang (45%), pada jenis Perih Berat sebesar 0 orang (0%), pada jenis Perih Amat Berat sebesar 0 orang (0%).

Tabel 3. Hasil Analisis Statistic Pretest dan Posttest

Perlakuan	Min	Max	Mean	Range	Median	Sum	Std
<i>Pre -test</i>	9	6	7.18	4	4	79	1.25
<i>Pos -test</i>	2	4	3.36	2	3	37	0.67

Bersumber pada bagan diatas dikenal kalau angka perih responden pada dikala *pre-test* mempunyai angka minimal sebesar 6 serta maksimal sebesar 9, dengan pada umumnya (*mean*) sebesar 7, 18. *Median* angka *pre-test* merupakan 7, dengan keseluruhan angka totalitas sebesar 79 serta standar digresi sebesar 1, 25, yang membuktikan terdapatnya alterasi tingkatan perih di antara responden. saat sebelum perlakuan. Sedangkan itu, pada *post-test*, angka minimal menyusut jadi 2 serta maksimal jadi 4, dengan pada umumnya sebesar 3, 36. *Median* pada *post-test* merupakan 3, keseluruhan angka totalitas sebesar 37, serta standar digresi sebesar 0, 67, yang membuktikan kalau sehabis diserahkan pengobatan *massage*, tingkatan perih pada responden menyusut dengan cara penting serta pedaran informasi jadi lebih sama. Penyusutan angka pada umumnya dan standar digresi ini membawa alamat kalau pengobatan *massage* membagikan akibat positif dalam kurangi perih punggung dasar (*low back pain*) pada responden riset.

Tabel 4. Hasil Rata-Rata Pretest dan Posttest

Rata-Rata Pre-Test	Rata-Rata Post-Test	Rata-Rata
7,18	3,36	5,27

Bagan itu membuktikan pada umumnya tingkatan perih yang diukur pada 2 langkah pengetesan, ialah saat sebelum (*pre-test*) serta setelah (*post-test*) diserahkan perlakuan. Hasil *pre-test* membuktikan kalau pada umumnya perih responden terletak pada nilai 7, 18, yang membawa alamat tingkatan perih terletak pada jenis besar. Sehabis dicoba campur tangan ataupun perlakuan, pada umumnya perih menyusut dengan cara penting jadi 3, 36 pada post- test, yang memantulkan terdapatnya penyusutan keseriusan perih ke jenis lebih enteng.

Dengan cara totalitas, pada umumnya perih dari kedua langkah pengukuran merupakan 5, 27, alhasil bisa disimpulkan kalau campur tangan yang diserahkan berpotensi efisien dalam merendahkan tingkatan perih responden. Penyusutan pada umumnya perih dari 7, 18 jadi 3, 36 membuktikan terdapatnya perbandingan yang lumayan besar, yang bisa diinterpretasikan selaku fakta terdapatnya dampak positif dari perlakuan yang diserahkan kepada penurunan keluhan kesah perih.

c. Uji Hipotesis

Anggapan yang diajukan ialah ada pengaruh pemberian terapi *massage* terhadap penurunan *low back pain* yang mana pengetesan dicoba dengan memakai uji- t. Hasil percobaan anggapan selaku selanjutnya:

Tabel 5. Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel		N	t _{hitung}	t _{Tabel}	Keterangan
<i>Low Back Pain</i>	<i>Pre-test</i>	11	16.87	1.18	Signifikan
	<i>Post-test</i>				

Dari informasi diatas didapat t jumlah sebesar 16. 87. Sebaliknya t bagan ialah $n- 1= 11- 1= 10$, dengan memakai derajat signifikansi 0, 05 didapat t bagan sebesar 1. 18. Bila t jumlah t bagan, hingga H_0 ditolak serta H_a diperoleh, maknanya informasi yang didapat membuktikan akibat yang penting. Dari hasil informasi yang diterima ialah t jumlah t bagan, $16. 87 > 1. 18$, maknanya didapat informasi *pre-test* serta *post-test* yang penting. Dari statment itu bisa ditarik kesimpulan kalau pengobatan *massage* memiliki akibat yang penting kepada penyusutan *low back pain*.

PEMBAHASAN

Sehabis dicoba campur tangan berbentuk pengobatan *massage* sepanjang 5 kali pertemuan dalam 2 pekan, terjalin pergantian penting pada tingkatan perih yang dialami oleh responden. Hasil penyaluran gelombang *post-test* membuktikan kalau 6 orang(55%) terletak pada jenis perih enteng serta 5 orang(45%) terletak pada jenis perih lagi. Tidak terdapat lagi responden yang hadapi perih berat ataupun amat berat. Pergantian penyaluran ini membuktikan kalau pemberian pengobatan *massage* dengan cara tertata serta terukur sanggup merendahkan tingkatan perih dengan cara efisien.

Hasil riset ini searah dengan filosofi fisiologis yang melaporkan kalau pengobatan *massage* bisa tingkatkan perputaran darah, menolong cara pengasingan asam laktat serta metabolit yang lain yang menimbulkan perih, dan tingkatkan relaksasi otot. Dengan cara spesial, metode *effleurage* yang dipakai dalam pengobatan *massage* mempunyai dampak eksitasi kepada pembebasan endorfin, ialah zat kimia natural badan yang berperan selaku analgesik ataupun pereda perih.

Tidak hanya itu, filosofi *Gate Control* oleh Melzack serta Wall(1965) pula mensupport penemuan ini, yang melaporkan kalau rangsangan mekanis dari gesekan pada kulit bisa membatasi tanda perih yang dikirim ke otak dengan metode menutup gapura transmisi dorongan perih pada sumsum tulang balik.

Riset ini pula searah dengan penemuan (Wahyuningsih, 2018) yang menyatakan bahwa terapi *massage* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri otot pada atlet setelah aktivitas fisik berat. Begitu pula dengan penelitian (Ariani, 2020) yang menunjukkan bahwa teknik *massage effleurage* dapat menurunkan intensitas nyeri pinggang secara signifikan pada ibu hamil yang mengalami ketegangan otot akibat perubahan postur tubuh.

Dengan begitu, bisa disimpulkan kalau pengobatan *massage* ialah campur tangan non-farmakologis yang efisien buat kurangi perih punggung dasar. Membagikan pengobatan dengan cara teratur serta terukur, dan dicocokkan dengan situasi orang, amat dianjurkan dalam melaksanakan rehabilitasi ataupun perawatan kesehatan raga, paling utama pada orang yang hadapi ketegangan otot dampak kegiatan kelewatan ataupun bentuk badan badan yang kurang baik.

Lebih lanjut, penyusutan rasio perih pula berakibat positif dengan kenaikan guna badan, di mana orang jadi lebih lapang dalam melaksanakan kegiatan fungsional semacam bersandar, berdiri, berjalan, serta menunduk (Koesyanto, 2023). Oleh sebab itu, pengobatan *massage* bisa dipakai selaku bagian dari pendekatan holistik dalam penindakan perih pinggang serta penyembuhan mutu hidup orang dengan cara totalitas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dari pembahasan, peneliti menyimpulkan bahwa pemberian terapi *massage* berpengaruh terhadap *low back pain*. Adanya perubahan antara pre-test dengan *post-test* terhadap rasa nyeri *low back pain* pada mahasiswa FIK UNP menggunakan terapi *massage* pada punggung bawah. Hasil penelitian menunjukkan terapi *massage* berpengaruh terhadap penurunan *low back pain* dari nyeri berat ke nyeri ringan setelah diberikan 5 kali *treatment* terapi *massage* dalam jangka waktu selama 2 minggu.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *massage* dapat secara efektif mengurangi *low back pain* karena dapat membantu sirkulasi darah dan dapat mengurangi peradangan serta dapat mempercepat pengangkutan sisa metabolisme dari otot yang bekerja keras secara intensif. Terdapat pengaruh terapi *massage* terhadap *low back pain* yang dialami oleh mahasiswa FIK UNP dengan $T_{hitung} - 16.868 > T_{tabel} 1.182$.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, D. P. (2020). Pengaruh pijat effleurage terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 45–51.
- Desmini, Y. A. (2024). Pengaruh Analgesik Terhadap Intensitas Nyeri Penderita Low Back Pain Pada Poli Orthopedi RSUP DR. M. Djamil Padang. Menara Ilmu. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 18 - 29.
- Firdaus. (2021). *Terapi pijat untuk kesehatan kecerdasan otak dan kekuatan daya ingat*. Yogyakarta: Buku biru.
- Hadyan, M. F. (2015). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain pada Pengemudi Transportasi Publik. *Jurnal Majority*, 19-24.
- Hanief, Y. N. (2019). *Cara Cepat Kuasai Massage Kebugaran Berbasis Aplikasi Android*. Kediri: CV. Kasih Inovasi Teknologi.
- Koesyanto, H. (2023). Masa Kerja Dan Sikap Kerja Duduk Terhadap Nyeri Punggung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9–14.
- Laslett, M. A. (2015). Diagnosis of sacroiliac joint pain: Validity of individual provocation tests and composites of tests. *Journal Spine*, 1889–1892.
- Manchikanti, L. e. (2024). An update of comprehensive evidence-based guidelines for interventional techniques in chronic spinal pain. *Pain Physician Journal*, E1–E34.
- Park, e. a. (2016). The Effects of Ankle Strategy Exercise on Unstable Surfaces on Dynamic Balance and Changes in The COP. *The Journal of Physical Therapy Science*, 456-459.
- Proyonoadi, B. (2021). *Pijat Olahraga*. . Yogyakarta: FIK UNY.
- Purnomo, A. M. (2016). Manfaat swedish massage untuk pemulihan kelelahan pada atlet. *Jurnal Efektor*, 21 - 32.
- Purwanto, A. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: Teori dan aplikasi dalam penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Triyarso, A. &. (2024). Pengaruh Masase Punggung terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Terhadap Atlet Silat. *JHIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7839-7843.
- Wahyuningsih, R. (2018). Efektivitas terapi pijat terhadap penurunan nyeri otot pada atlet setelah latihan intensif. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 78–85.

Wijanarko, B. &. (2020). *Sport massage Teori dan Praktek*. Surakarta: Yuma Pustaka.