

**EFEKTIVITAS *MASSAGE EFFRICTION* TERHADAP PENURUNAN NYERI
PADA PASIEN CEDERA BAHU DI MPCO KITAU KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



OLEH:

FARIZ PUTRA RAHMADHAN

41182191220017

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *MASSAGE EFFRICTION* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PADA PASIEN CEDERA BAHU
DI MPCO KITAU KOTA BEKASI**

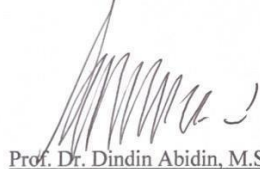
Oleh :

FARIZ PUTRA RAHMADHAN

41182191220017

Telah disetujui oleh

Pembimbing



Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si

Bekasi, 22 April 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR FKIP
UNIVERSITAS ISLAM 45



Dr. Aridhojul Haqiyah, M.Pd.

NIK: 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *MASSAGE EFFRICTION* TERHADAP PENURUNAN
NYERI PADA PASIEN CEDERA BAHU DI MPCO KITAU KOTA
BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Fariz Putra Rahmadhan

41182191220017

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 22 April 2026

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Anggota I : Dr. Yunita Lasma, S.Pd., M.Pd

Anggota II : Dr. Hj Ekowati, S.Pd., M.Pd.

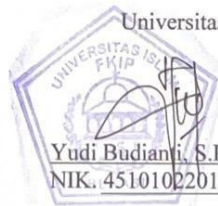
Anggota III : Dr. Aisya Kemala, S.Pd., M.Pd



Bekasi, 22 April 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.
NIK. 45101022012015

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fariz Putra Rahmadhan

NPM : 41182191220017

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas *Massage Effriction* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Cedera Bahu di MPCO Kitau Kota Bekasi” dan beserta isinya benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap, menanggung resiko, sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 22 April 2026

Yang membuat pernyataan



Fariz Putra Rahmadhan

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

” Berkelanalah! Orang Berilmu dan beradab tidak diam dan beristirahat dikampung halaman. Tinggalkan zona nyamanmu dan hidup di negeri asing “

Fariz Putra Rahmadhan

“Maaf atas perjalanan yang tidak sempurna namun percayalah untukmu kujual dunia segala hal kuupayakan untuk melindungi tunggu aku kembali lagi esok pagi tumbuh lebih baik”

Feast

“Tidak ada yang pernah tenggelam dalam keringat”

Booker T. Washington

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Kepada kedua orang tuaku tersayang, Ayahanda Yulisman Hermanto & Ibuku Nothi Asiah, kakak saya: Aji Margetri Alhafizh dan Nurfadhilla Amanda Putri serta adikku: Jonius Akbel Hermanto Putra dan Dizka Ayu Salsabila yang selalu mendoakan tiada henti, dukungan, arahan, semangat, pengorbanan dan kasih sayang yang mungkin tidak dapat dibalaskan dengan mudah.

Terima kasih semuanya

2. Kepada Aji Margetri Alhafizh, M.Pd, AIFMO terima kasih sudah memberikan banyak pelajaran, pengalaman, kerja keras, kesabaran dan semua arahan penulis sampai titik ini,

Terima kasih
3. Kepada Shoffiyah Okta Haryani, S.I.kom, orang tak kalah penting kehadirannya yang selalu menemani dan senantiasa memberikan dukungan, doa, perhatian, semangat tanpa henti. Terima kasih atas kesabaran, pengertian, serta motivasi yang selalu menguatkan langkah penulis dalam menyelesaikan karya ini.
4. Seluruh tim Sport Therapy klinik MPCO Kitau yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
5. Bapak Dr. Arif Setiawan, M.Pd, AIFMO dan Tommy Fondy, M.Pd. Selaku Guru dan Pelatih *Massage* yang telah memberikan begitu banyak ilmu dan pembelajaran dalam ilmu *Sport Massage* untuk penulis.
6. Teman-teman PJKR Angkatan 2022 yang tidak dapat disebutkan satu persatu terima kasih atas semangat dan dukungan untuk penulis.
7. Serta Ibu Siti Almaidah, Bapak Asep Juarca dan Pak Haji Sugeng Priyatna yang telah memberikan kebaikan, semangat, nasihat dan motivasi penulis.

ABSTRAK

Nyeri bahu kronis adalah gangguan muskuloskeletal umum yang dapat menghambat aktivitas fungsional sehari-hari. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri bahu adalah *Massage Effriction*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *massage effriction* dalam mengurangi nyeri bahu kronis pada pasien di Klinik MPCO Kitau Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental dengan desain pretest–posttest satu kelompok. Sampel penelitian terdiri dari 30 responden yang mengalami nyeri bahu kronis dan dipilih menggunakan teknik total sampling. Tingkat nyeri diukur menggunakan Visual Analogue Scale (VAS) sebelum dan setelah intervensi pijat *effriction*. Analisis data dilakukan menggunakan Paired Sample t-test dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum perlakuan (pretest) adalah 6,53, kemudian menurun setelah perlakuan (posttest) menjadi 4,80, dengan perbedaan penurunan sebesar 1,733. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan setelah intervensi. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa *massage effriction* efektif dalam mengurangi nyeri bahu kronis dan dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis dalam program rehabilitasi bagi pasien dengan nyeri bahu kronis.

Kata kunci: *Massage effriction*, nyeri bahu kronis, *Visual Analogue Scale (VAS)*, terapi non-farmakologis.

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of effriction massage in reducing chronic shoulder pain in patients at the MPCO Kitau Clinic, Bekasi City. This method uses a Pre-experimental design with One Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were patients with chronic shoulder injuries who came to the MPCO Kitau Independent Practice, Bekasi City. The sampling technique used purposive sampling in accordance with the inclusion criteria of 30 samples. The instrument used to measure the pain scale was the Visual Analogue Scale (VAS). The data analysis technique used quantitative descriptive, hypothesis testing used the Paired Sample t-test with a significance level of 0.05. The results showed that the average pain level before treatment (pretest) was 6.53, then decreased after treatment (posttest) to 4.80, with a difference of 1.733. The results of the statistical test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), which indicates a significant difference between pain levels before and after the intervention. Based on these results, it can be concluded that effriction massage is effective in reducing chronic shoulder pain and can be used as a non-pharmacological therapy in rehabilitation programs for patients with chronic shoulder pain.

Keywords: *Effriction massage, Pain, Shoulder injury.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah nya yang telah di berikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH *MASSAGE EFFRICTION* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN CEDERA BAHU DI MPCO KITAUKOTA BEKASI” Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak untuk itu, pada kesempatan ini penelitian mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, SE., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyanti, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhothul Haqiyah, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si selaku dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu dan Bapak dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

6. Seluruh keluarga saya yang selalu memberikan saya semangat dan dukungan Serta beberapa pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulisan dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 22 April 2026

Fariz Putra Rahmadhan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional.....	7
BAB II.....	10
TINJAUAN TEORI.....	10
A. Hakekat Teori.....	10
B. Peneliti Yang Relevan.....	53
C. Kerangka Berpikir.....	57
D. Hipotesis Penelitian.....	59
E. Profil Tempat Penelitian.....	59
BAB III.....	62
PROSEDUR PENELITIAN.....	62
A. Metode Penelitian.....	62
B. Populasi dan Sampel.....	62

1. Populasi.....	62
2. Sampel.....	63
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	63
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	64
E. Prosedur Analisis Data.....	66
BAB IV.....	68
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Hasil Penelitian.....	68
5. Pembahasan.....	73
6. Keterbatasan Penelitian.....	76
BAB V.....	78
KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Manipulasi Effleurage Sumber: (Kurniawan & Kurniawan, 2021).....	17
Gambar 2. 2 Manipulasi Petrissage Sumber: (Kurniawan & Kurniawan, 2021).....	18
Gambar 2. 3 Manipulasi Shaking Sumber: (Kurniawan & Kurniawan, 2021).....	19
Gambar 2. 4 Manipulasi Friction Sumber: (Kurniawan & Kurniawan, 2021).....	20
Gambar 2. 5 Manipulasi Tapotement Sumber: (Kurniawan & Kurniawan, 2021)...	21
Gambar 2. 6 Manipulasi Walken Sumber: (Kurniawan & Kurniawan, 2021).....	22
Gambar 2. 7 Manipulasi Skin Rolling Sumber: (Kurniawan & Kurniawan, 2021)...	23
Gambar 2. 8 Manipulasi Vibration Sumber: (Kurniawan & Kurniawan, 2021).....	24
Gambar 2. 9 Manipulasi Efriction Trapezius Medialis Sumber : (A. Setiawan, 2020)	30
Gambar 2. 10 (a) Manipulasi Efriction Intrapinatus Sumber : (A. Setiawan, 2020)	30
Gambar 2. 11 Manipulasi Efriction Latimusdorsi Sumber : (A. Setiawan, 2020)....	31
Gambar 2. 12 (a) Manipulasi Efriction Pectoralis Sumber : (A. Setiawan, 2020)...	32
Gambar 2. 13 Manipulasi Efriction Flexor Carpi Ulnaris/ Radiali.....	32
Gambar 2. 14 Manipulasi Efriction Flexor Carpi Ulnaris/ Radiali.....	33
Gambar 2. 15 Manipulasi Efriction Trisep Sumber : (A. Setiawan, 2020).....	34
Gambar 2. 16 Manipulasi Reposisi Sumber : (A. Setiawan, 2020).....	34
Gambar 2. 17 Anatomi Tulang Pada Shoulder Sumber : (Seflyn Christyn, 2023)....	36
Gambar 2. 18 Anatomi Tulang Pada Shoulder Sumber : (Seflyn Christyn, 2023)....	36
Gambar 2. 19 Musculus Pectoralis Major Sumber : (Seflyn Christyn, 2023).....	37
Gambar 2. 20 Musculus Deltoideus Sumber : (Seflyn Christyn, 2023).....	38
Gambar 2. 21 Musculus Latisimus Dorsi Sumber : (Seflyn Christyn, 2023).....	38
Gambar 2. 22 Musculus Serratus Anterior Sumber : (Seflyn Christyn, 2023).....	39
Gambar 2. 23 Musculus M Levator Scapula Sumber : (Seflyn Christyn, 2023).....	39
Gambar 2. 24 Musculus M Subscapularis Sumber : (Seflyn Christyn, 2023).....	40
Gambar 2. 25 Sprain Sumber : (Dewantara, 2016).....	42
Gambar 2. 26 Strain Sumber : (Dewantara, 2016).....	43
Gambar 2. 27 Visual Analoge Scale.....	53
Gambar 2. 28 Klinik MPCO Kitau Sumber (Klinik MPCO Kitau Kota Bekasi).....	59
Gambar 3. 1 One Group Pretest-Posttest Design Sumber: (Jasmani & Untan, n.d.)	64
Gambar 3. 2 Visual Analoge Scale Sumber : (Alhafizh, 2024).....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Peneliti Yang Relevan.....	53
Tabel 2. 2 Profil Klinik MCO Kitau Bekasi.....	60
Tabel 4. 1 Hasil Deskripsi Usia Responden.....	68
Tabel 4. 2 Hasil Deskripsi Jenis Kelamin Responden.....	69
Tabel 4. 3 Hasil Deskripsi Durasi Cedera Responden.....	70
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	71
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	72
Tabel 4. 6 Hasil Uji Paired t-Test.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 SK Pembimbing.....	85
Lampiran 1. 2 Frekuensi Bimbingan.....	86
Lampiran 1. 3 Surat Permohonan Penelitian.....	87
Lampiran 1. 4 Surat Persetujuan Penelitian di MPCO Kitau.....	89
Lampiran 1. 5 Hasil Data Tabulasi.....	90
Lampiran 1. 6 Output SPSS.....	90
Lampiran 1. 7 Output Uji Normalitas.....	92
Lampiran 1. 8 Output Uji Hipotesis (Paired Sample t-test).....	95
Lampiran 1. 9 Dokumentasi Penelitian.....	95
Lampiran 1. 10 Daftar Riwayat Hidup.....	97