



Pengaruh Masase Punggung terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Terhadap Atlet Silat

Aguna Triyarso¹, Arif Setiawan²

^{1,2}Universitas Negeri Semarang, Indonesia

E-mail: triyarso22@students.unnes.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-06-23 Revised: 2024-07-21 Published: 2024-08-01 Keywords: <i>Athletes;</i> <i>Back Massage;</i> <i>Pain Intensity;</i> <i>Pencak Silat.</i>	The aim of this research is to evaluate the effect of massage treatment on lower back pain that disrupts the movement of silat athletes. The method employed is a pre-experimental design with a one-group pre-test-post-test design. Data were collected through direct interviews and observations using questionnaires prepared by the researcher. The results of the study indicate that after receiving massage treatment, there was a significant decrease in the perceived pain scale among silat athletes. Wilcoxon's statistical analysis demonstrates significant changes in the pain scale before and after treatment. Thus, massage treatment for the back provides tangible benefits for silat athletes in reducing lower back pain and improving their movement quality.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-06-23 Direvisi: 2024-07-21 Dipublikasi: 2024-08-01 Kata kunci: <i>Atlet;</i> <i>Intensitas Nyeri;</i> <i>Masase Punggung;</i> <i>Pencak Silat.</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh treatment masase terhadap nyeri punggung bawah yang mengganggu gerakan atlet silat. Metode yang digunakan adalah desain pra-eksperimental dengan desain one group pre-test-post-test. Data dikumpulkan melalui wawancara langsung dan observasi dengan menggunakan kuesioner yang disiapkan oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan treatment masase, terjadi penurunan signifikan dalam skala nyeri yang dirasakan oleh atlet silat. Analisis statistik Wilcoxon menunjukkan perubahan yang signifikan pada skala nyeri sebelum dan setelah treatment. Dengan demikian, treatment masase punggung membawa manfaat yang nyata bagi atlet silat dalam mengurangi nyeri punggung bawah dan memperbaiki kualitas gerakan mereka.

I. PENDAHULUAN

Pada era perkembangan zaman kemajuan di bidang olahraga sangat membudaya di seluruh dunia baik dalam Indonesia sendiri maupun manca negara (Darsi & Supriyadi, 2018). Pelaku dalam olahraga sendiri sangat beragam, mulai dari wanita, pria, anak-anak, dewasa maupun orang tua. Aktivitas olahraga memiliki tujuan masing-masing misalnya untuk meningkatkan prestasi, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kebugaran dan kesehatan dalam tubuh atau hanya sekedar hobi yang di lakukanya. Dari berbagai asumsi berbagai kalangan olahraga menjadi suatu kebutuhan yang tidak akan terpisah dalam aktivitas sehari-hari. Contoh salah satu kegiatan olahraga yang memiliki tujuan kearah prestasi, kesehatan, dan kebugaran adalah cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga seni beladiri yang dapat di ikuti oleh semua orang yang ingin mempelajarinya, baik anak anak, dewasa maupun tua, tidak hanya itu pencak silat ini merupakan warisan asli dari Indonesia (Muhtar, 2020) menyatakan bahwasanya pencak silat adalah olahraga yang

terdiri dari sikap sempurna (posisi) dan gerakan seni (pergerakan). Pencak silat sendiri memiliki gerakan yang terencana seperti tarian atau kembangan, gerakan terarah, terkoordinasi, dan terkendali untuk sebelum melakukan serangan terhadap musuh (Dwiatmini et al., 2023). Dalam pertandingan pencak silat teknik dasar yang dimiliki tidak di gunakan semua, dan hanya mengeluarkan kombinasi serangan yang di senangnya (andalan) atau mengikuti peraturan yang sudah di terapkan. Kelas pertandinganya pun berbeda-beda ada yang katogori tanding, seni tunggal, seni ganda, dan seni beregu. Perkembangan beladiri pencak silat di Indonesia sudah sangat berkembang sangat pesat, hampir kita lihat di setiap daerah sudah ada tempat latihan pencak silat dan beragam sekali perguruanya. Sedangkan di luar negeri perkembangan pencak silat sudah tersebar baik di asia, eropa, amerika, maupun Australia (Suhardinata & Indrahti, 2021).

Latihan merupakan suatu proses untuk mendapatkan fisik dan kemampuan pada diri seseorang. Pada saat pelaksanaan latihan, seorang atlet melakukan latihan dengan

maksimal dalam jangka waktu tertentu sesuai program yang sedang dijalannya. Dengan latihan yang maksimal tanpa di sadari atlet akan mengalami penumpukan asam laktat karena terjadinya kelelahan pada otot yang di gunakan secara terus menerus. Salah satu ciri yang di alami ketika asam laktat menumpuk yaitu sering terjadinya kram pada otot, hal ini disebabkan tidak lancarnya proses resintesis asam laktat menjadi ATP kembali ke dalam otot (Aspar et al., 2022)

Akibat latihan yang intens dan atlet melakukan berbagai teknik dalam latihan pencak silat, salah satu dari teknik latihan yaitu bantingan dan jatuhan. Teknik ini dapat menyebabkan kontraksi pada suatu otot yang rawan terkena cedera. Hal yang sering terjadi ketika menjalani latihan dengan porsi ketat akan menjadikan atlet kurang fokus, ketika atlet melakukan teknik bantingan atau jatuhan pendaratan kurang pas yang menyebabkan benturan di matras dan terjadi kontraksi di tulang belakang. Hal yang tidak di sadari pada atlet yaitu resiko terjadinya HNP karena sering terjadinya benturan di tulang belakang di tambah penumpukan penumpukan asam laktat pada otot (Tessa, 2023)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kresnapati dan Setiawan (2021) terjadinya peningkatan asam laktat di iringi keluhan nyeri pinggang bagian bawah, merupakan akumulasi yang terjadi akibat program latihan yang tinggi yang menyebabkan keluhan nyeri pinggang yang menjalar ke kaki akibat latihan intensif (Rusmayanti & Kurniawan, 2023). Dari hasil pengamatan di lapangan, dari kasus yang terjadi, atlet dengan rata rata keluhan ini memiliki kelenturan atau fleksibilitas yang kurang baik, kelelahan yang berlebih, dan kurangnya istirahat yang cukup.

Masase berasal dari bahasa arab mash yang berarti menekan secara lembut atau dari kata yunani masase di sebut sebagai massien yang berarti memijat atau mengurut (Nugraha, 2023). Dalam masase ada pelaku yang melakukan manipulasi masase yang di sebut sebagai Masseur untuk pemijat laki laki, dan masseus untuk pemijat perempuan. Masase merupakan manipulasi gerak untuk mengendurkan otot yang mengalami kekakuan selain itu masase berfungsi untuk menciptakan ketenangan dan mengurangi stress psikologi dengan meningkatkan hormone seperti hormone morphin endogen atau endorphin (Anggara et al., 2024)

Tujuan masase secara umum adalah (1) memperlancar aliran darah, (2) merangsang system serabut saraf, (3) meningkatkan

penguraian terhadap otot yang mengalami ketegangan untuk meningkatkan daya kerja otot, (4) mengurangi rasa nyeri yang di timbulkan oleh ketegangan otot (Vitara et al., 2023)

Macam-macam teknik masase menurut Nugraha (2023) yang di gunakan untuk berbagai tujuan yaitu ada Sport Massage : teknik masase yang digunakan untuk atlet, olahragawan, dan orang dengan kondisi sehat secara khusus. Tujuannya adalah untuk kebugaran dalam tubuh. Segment Massage: di kenal sebagai masase penyembuhan yang memiliki tujuan tertentu dan mencapai tujuan tertentu untuk penyembuhan pasca cedera. Dalam sport massage ada berbagai teknik manipulasi yang di gunakan yaitu efflurage (menggosok), petrissage (comot-tekan), shaking (mengguncang), tapotement (memukul), friction (menggerus), skin rolling (mencubit dan di gulung), vibration (menggetarkan). Dalam mengatasi keluhan masase yang sering di gunakan adalah dengan Teknik efflurage, teknik dengan cara mengurut atau menggosok dengan telapak tangan dan jari posisi rapat kearah atas arah jantung tanpa terputus putus (Ahmad et al., 2023), dan Friction yang merupakan teknik dasar masase dengan menggunakan jari tangan atau dengan telapak tangan dengan cara menggerus otot yang mengalami timbunan sisa pembakaran (asam laktat).

Dari berbagai manipulasi masase, penelitian yang bertujuan untuk mengurangi nyeri pinggang bawah, yang di akibatkan oleh terjadinya benturan atau inpek yang terjadi pada saat latihan pencak silat dan penumpukan sisa pembakaran asam laktat yang menyebabkan keluhan pada atlet nyeri pinggang bawah hingga menjalar ke kaki. Maka penelitian ini di fokuskan pada pengkajian berikut: (1) masase untuk menurunkan rasa nyeri pinggang bawah pada atlet pencak silat yang mengalami keluhan tersebut. (2) masase untuk meningkatkan keeluasaan gerak setelah menerima treatment masase nyeri pinggang bawah. Ergensi penelitian ini adalah (1) teknik efflurage dan Friction dapat menurunkan tingkat nyeri yang di rasakan oleh atlet pencak silat yang mengalami cedera pinggang bagian bawah yang menyebabkan tidak leluasa untuk aktivitas gerak. Berdasarkan penjelasan yang sudah di kemukaan tersebut membuat peneliti akan melakukan penelitian tentang pengaruh masase teknik efflurage dan friction terhadap nyeri pinggang bawah atlet pencak silat ranting gunungpati kota semarang.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan one group pre-test - post-test, dilakukan di klinik Masase Cedera Olahraga Arif Setiawan, Semarang, pada Maret 2024, pada populasi atlet silat ranting Gunungpati Kota Semarang yang mengalami nyeri pinggang bawah dan berkunjung ke klinik, dengan sampel 35 responden. Instrumen penelitian mencakup data primer dari wawancara dan observasi menggunakan kuesioner, serta data sekunder dari pencatatan pasien di klinik. Analisis data termasuk analisis univariat dan bivariat, dengan uji Wilcoxon untuk mengevaluasi efek masase punggung terhadap penurunan nyeri pinggang bawah pada atlet, dengan batas signifikansi $\alpha < 0,05$. Hasil menunjukkan bahwa masase punggung memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri pinggang bawah pada atlet yang berkunjung ke klinik tersebut.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Analisis univariat bergantung pada distribusi frekuensi dan persentase dari 35 atlet yang mengunjungi Klinik Masase Cedera Olahraga Arif Setiawan dan mengeluhkan nyeri pinggang bagian bawah yang menghambat mobilitas mereka. Di Tabel 1, kita dapat melihat distribusi frekuensi karakteristik nyeri pada atlet sebelum mereka mendapatkan pijatan punggung.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

Nyeri	Frekuensi	Persentasi
Ringan	23	65,7
Sedang	12	34,3
Jumlah	35	100

Pada Tabel 1 di atas, kita dapat melihat bahwa 20 dari 35 responden (57,1% dari total) melaporkan nyeri sedang. Tabel 2 di bawah ini menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik nyeri pada atlet dari Cabang Gunungpati setelah menjalani perawatan pijat:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Nyeri Pada Atlet Pencak Silat Ranting Gunungpati Kota Semarang

Nyeri	Frekuensi	Persentasi
Ringan	5	14,3
Sedang	20	57,1
Berat	10	28,6
Jumlah	35	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dibandingkan dengan angka sebelumnya yaitu 5 atau 14,3%, 23 dari 35 responden (65,7% dari total) merasakan nyeri ringan.

1. Analisa Bivariat

Data tidak mengikuti distribusi normal, seperti yang dikonfirmasi oleh uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk yang menghasilkan nilai p sebesar 0,000. Oleh karena itu, uji Wilcoxon digunakan dalam analisis yang berbeda (Fadilatunnisyah et al., 2024). Kami ingin melihat bagaimana kondisi para atlet silat dari Cabang Gunungpati Semarang terkait ketidaknyamanan sebelum dan sesudah mendapatkan terapi pijat untuk area yang sakit. Tabel 3 menampilkan hasilnya.

Tabel 3. Perbedaan skala Nyeri pada atlet pencak silat Ranting Gunungpati Kota Semarang Sebelum dan Sesudah di berikan treatmen masase punggung

Variable	Median	Std. Deviation	Minimum-Maximum	P value
Sebelum masase punggung	6	1,909	2-9	0,000
Sesudah masase punggung	3	1,559	1-6	

B. Pembahasan

1. Rata rata skala nyeri yang di alami oleh atlet pencak silat ranting gunungpati kota semarang sebelum diberikan masase punggung

Hasil analisis univariat mengungkapkan bahwa 20 dari 35 responden (57,1%) mengalami ketidaknyamanan sedang. Para atlet sering mengalami keluhan pada bagian bawah punggung, terutama mereka yang berpartisipasi dalam olahraga berintensitas tinggi seperti pencak silat. Nyeri pinggang umum terjadi selama latihan yang intens dan bisa berkembang menjadi masalah pada bagian bawah punggung jika atlet melakukan gerakan tertentu dengan tidak benar.

2. Perbedaan skala nyeri pada atlet ranting gunungpati kota semarang sebelum dan sesudah dilakukan treatmen masase punggung

Hasil dari analisis univariat menunjukkan bahwa 20 dari 35 responden (57,1% dari total) yang melaporkan ketidaknyamanan sedang sebelum mendapatkan pijatan punggung mengalami tingkat nyeri yang lebih rendah setelahnya. Meskipun 23 dari 35 responden (65,7%

dari total) mengalami nyeri punggung ringan setelah menjalani perawatan pijat punggung, skala nyeri yang dilaporkan menunjukkan penurunan secara keseluruhan. Berdasarkan hasil uji bivariat, skala nyeri rata-rata sebelum perawatan pijat punggung adalah 6, dengan standar deviasi sebesar 1,909. Skala nyeri terendah adalah 2 dan tertinggi adalah 9. Setelah terapi pijat punggung, pasien melaporkan rata-rata skala nyeri sebesar 3 (dengan standar deviasi 1,559), dengan skala nyeri terendah adalah 1 dan tertinggi adalah 6. Terdapat pergeseran yang signifikan secara statistik dalam skala nyeri yang dilaporkan di kalangan atlet Silat dari Cabang Gunungpati, Kota Semarang, menurut uji Wilcoxon, yang menghasilkan nilai p sebesar 0,000. Secara teoretis dan empiris, para peneliti berpendapat bahwa atlet mengalami nyeri pinggang bawah karena akumulasi asam laktat dalam otot sebagai akibat dari aktivitas fisik yang terlalu intens. Benturan yang terjadi selama berlatih atau bertanding juga menjadi penyebab umum ketidaknyamanan pada bagian pinggang bawah.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Pada pembahasan diatas peneliti menyimpulkan bahwasanya ada perubahan yang signifikan terhadap perubahan pada atlet yang mengalami nyeri punggung sebelum dan sesudah mendapatkan treatment masase yang di lakukan di klinik masase cedera olahraga arif setiawan kota semarang.

B. Saran

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi atlet yang mengalami kekakuan otot atau nyeri punggung saat menjalankan program Latihan yang intensif, dan diharapkan penelitian ini dapat di jadikan informasi yang bermanfaat dan dapat dilanjutkan untuk penelitian dengan variable yang bervariasi dengan sampel yang lebih banyak.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, M., SiT, S., Keb, M., Ahmar, H., ST, S., Keb, M., Liantanty, F., ST, S., Keb, M., & Sukarta, A. (2023). *Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Non Farmakologis*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Anggara, Z. A., Tomi, A., & Wahyudi, U. (2024). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecepatan Tendangan Push Kick Pada Atlet Kickboxing Han Academy Kota Malang. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(1), 82–95.
- Aspar, M., Al Ghani, M., Gery, M. I., Mulyanto, T. Y., & Sitompu, S. R. (2022). Tingkat Pemahaman Tentang Recovery Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 1(1), 32–40.
- Darsi, H., & Supriyadi, M. (2018). Kemajuan Aliran Pencak Silat Tradisional Bakti Jang Pat Petulai Daerah Tunggang Ulau Dues. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 190–198.
- Dwiatmini, S., Rustiyanti, S., & Listiani, W. (2023). Kearifan Lokal Pencak Silat dalam Pengembangan Folklor Visual di Era Digital. *Prosiding Seminar Sastra Budaya Dan Bahasa (SEBAYA)*, 3, 311–318.
- Fadilatunnisyah, F., Fasha, E. A., Putri, A. K., & Putri, D. A. J. D. (2024). Penggunaan Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk Menganalisis Pengaruh Tingkat Motivasi Belajar Sebelum dan Sesudah Diterima di Universitas Impian. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(1), 581–587.
- Kresnapati, P., & Setiawan, D. A. (2021). Pengaruh Teknik Dasar Manipulatif Sport Massage terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Atlet UKM Pencak Silat UPGRIS. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(1), 52–58.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak silat*. UPI Sumedang Press.
- Nugraha, U. (2023). *SPORT MASSAGE*. PT. Salim Media Indonesia.
- Rusmayanti, M. Y., & Kurniawan, S. N. (2023). HNP LUMBALIS. *Journal of Pain, Headache and Vertigo*, 4(1), 7–11.
- Suhardinata, S., & Indrahti, S. (2021). Kiprah IPSI sebagai Organisasi Pencak Silat Terkemuka di Indonesia, 1948-1997. *Historiografi*, 2(1), 32–41.

Tessa, Y. (2023). *Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Keluhan Low Back Pain pada Penjahit di Kecamatan Lubuk Sikaping*. Universitas Andalas.

Vitara, V., Hardiyono, B., Kesumawati, S. A., Endrawan, I. B., Sukmawati, N., Martinus, M., & Fikri, A. (2023). Pendampingan Tim Massage Bina Darma Pada Tim Panjat Tebing Di Porprov. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 3(3), 255–261.