



PERBANDINGAN TINGKAT KEPUASAN TERHADAP TEKNIK FRICTION DAN COMPRESSION PADA MASSAGE PUNGGUNG DI UNIVERSITAS KATOLIK SANTO AGUSTINUS HIPPO

Agung Kurniawan^{1*}, Jayadi²

Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo^{1,2}

e-mail: agung78454@gmail.com¹, jayadi@sanagustin.ac.id²

Diterima: 21/6/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 18/7/2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kepuasan terhadap teknik *friction* dan *compression* pada *massage* punggung di Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo. Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif kuantitatif dengan pendekatan komparatif. Sampel penelitian berjumlah 19 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa angket tingkat kepuasan yang disebarakan melalui *Google Form* setelah responden menerima perlakuan *massage* punggung menggunakan teknik *friction* dan *compression*. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *friction* memperoleh tingkat kepuasan sebesar 87,4% dalam memberikan rasa rileks dan 83,2% dalam membantu mengurangi nyeri. Sementara itu, teknik *compression* memperoleh tingkat kepuasan sebesar 86,3% dalam memberikan rasa rileks dan 85,3% dalam membantu mengurangi nyeri. Berdasarkan pilihan responden, sebanyak 68,4% memilih teknik *friction* sebagai teknik yang memberikan kepuasan lebih tinggi, sedangkan 31,6% memilih teknik *compression*. Dengan demikian, kedua teknik *massage* punggung memberikan tingkat kepuasan yang sangat baik, tetapi teknik *friction* lebih banyak dipilih sebagai teknik yang paling memuaskan.

Kata Kunci: *Compression, Friction, Massage Punggung, Sport Massage, Tingkat Kepuasan*

ABSTRACT

This study aimed to compare satisfaction levels between friction and compression techniques in back massage at Santo Agustinus Hippo Catholic University. This research employed a quantitative descriptive survey method with a comparative approach. The sample consisted of 19 students selected using purposive sampling. The research instrument was a satisfaction questionnaire distributed through Google Forms after the respondents received back massage treatment using friction and compression techniques. The data were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages. The results showed that the friction technique achieved a satisfaction level of 87.4% in providing relaxation and 83.2% in reducing pain. Meanwhile, the compression technique obtained a satisfaction level of 86.3% in providing relaxation and 85.3% in reducing pain. Based on respondents' preferences, 68.4% selected friction as the technique that provided higher satisfaction, while 31.6% selected compression. Therefore, both back massage techniques produced very good satisfaction levels. However, friction was preferred by most respondents as the technique that provided greater satisfaction in back massage.

Keywords: *Back Massage, Compression, Friction, Satisfaction Level, Sport Massage*

PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan merupakan unsur mendasar dalam upaya meningkatkan mutu hidup masyarakat karena berkaitan langsung dengan pemenuhan kebutuhan fisik, psikologis,

serta kenyamanan penerima layanan. Dalam konteks tersebut, kepuasan pasien menjadi salah satu indikator penting untuk menilai kualitas pelayanan yang diberikan. Kepuasan tidak hanya ditentukan oleh hasil akhir pelayanan, tetapi juga oleh pengalaman yang dirasakan selama proses berlangsung, seperti kenyamanan, komunikasi, perhatian, serta pendekatan yang diberikan kepada pasien (Fadhila & Afriani, 2020). Salah satu bentuk pelayanan kesehatan yang banyak dimanfaatkan masyarakat adalah terapi pijat atau *massage*, yakni teknik pemijatan yang bertujuan untuk perawatan tubuh, pencegahan cedera, pemulihan kondisi fisik, dan relaksasi (Aminoto & Mukarromah, 2015).

Secara historis, istilah *massage* berasal dari kata Arab *mash* yang berarti menekan secara lembut, serta dari bahasa Yunani *massien* yang bermakna menguleni atau melembutkan. Dalam perkembangannya, istilah tersebut dikenal pula sebagai ilmu pijat atau ilmu peleburan, sedangkan di Indonesia diadaptasi menjadi *masase*. Praktisi pijat laki-laki disebut *masseur*, sementara praktisi perempuan disebut *masseuse*, yakni istilah yang diserap dari bahasa Prancis. Praktik pijat telah dikenal sejak masa kuno, sebagaimana ditunjukkan melalui bukti arkeologis, lukisan gua, dan teks medis lama. Di Mesir dan Libya sekitar abad ke-12 SM, pijat dilakukan melalui gerakan menggosok dan memukul. Tradisi serupa juga ditemukan dalam pendidikan fisik dan pengobatan Tiongkok kuno. Bangsa Yunani mengembangkan teknik meremas dan menggosok kulit menggunakan minyak harum atau ramuan alami, sedangkan bangsa Romawi menyusunnya menjadi metode yang lebih terstruktur. Di India kuno, pijat digunakan dalam upacara sakral, sementara masyarakat Rusia menerapkan teknik pukulan tubuh menggunakan alat kayu disertai uap dari tanaman yang dibakar. Dalam bidang olahraga, *sport massage* telah digunakan di pusat kebugaran Romawi dan Yunani kuno untuk mencegah kelelahan, mengurangi stres, serta merilekskan otot setelah aktivitas fisik, biasanya dengan bantuan minyak dan air wangi setelah mandi (Purnomo, 2015).

Salah satu bentuk terapi pijat yang banyak diterapkan adalah *massage* punggung. Terapi ini berfokus pada area punggung dengan tujuan memberikan relaksasi, meredakan nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, serta menghadirkan rasa nyaman dan tenang bagi penerima layanan (Puspitasari & Astuti, 2017). Dalam ranah olahraga, *sport massage* merupakan terapi pijat yang diberikan kepada individu dengan aktivitas fisik tinggi, termasuk atlet, untuk membantu meningkatkan performa, mencegah cedera, dan mempercepat pemulihan otot (Jahrir et al., 2025). Menurut Rahmawati et al. (2022), *massage* punggung termasuk metode pijat yang efektif untuk meningkatkan kenyamanan dan relaksasi pada pasien dari berbagai kelompok usia maupun kondisi kesehatan. Teknik ini dilakukan melalui pemberian tekanan secara bertahap, mulai dari tekanan lembut hingga sedang, pada seluruh area punggung yang mencakup bagian atas, tengah, dan bawah tulang belakang. Penerapan tekanan tersebut dapat membantu mengurangi kekakuan otot yang menjadi sumber ketidaknyamanan kronis, sekaligus memperlancar aliran darah menuju jaringan sekitar agar distribusi oksigen dan nutrisi berlangsung lebih optimal. Durasi pelaksanaan *massage* punggung yang ideal umumnya berkisar antara 15 sampai 20 menit.

Dalam praktiknya, *sport massage* memiliki berbagai teknik, antara lain *friction* dan *compression*. *Friction* merupakan gerakan menggerus yang memadukan tekanan dan gesekan dengan menggunakan ibu jari, kepalan tangan, siku, atau telapak tangan (Pratama, 2021). Teknik ini umumnya diarahkan pada area tertentu untuk membantu mengurangi ketegangan jaringan lunak dan memberikan rangsangan pada otot. Sementara itu, *compression* adalah gerakan menekan bagian tubuh secara mendalam hingga mencapai jaringan otot, pembuluh darah, dan tulang dengan menggunakan telapak tangan atau bagian tangan lainnya tanpa pergeseran posisi. Teknik tersebut bertujuan untuk meregangkan otot serta serat jaringan ikat

sehingga tubuh memperoleh efek relaksasi dan pemulihan yang lebih baik (Jayadi, 2023). Perbedaan karakteristik kedua teknik tersebut berpotensi memunculkan respons kenyamanan dan tingkat kepuasan yang berbeda pada penerima layanan.

Kepuasan dapat dipahami sebagai tingkat perasaan seseorang setelah membandingkan harapan dengan pelayanan kesehatan yang diterima. Dalam pelayanan kesehatan, kepuasan pasien mencerminkan penilaian terhadap baik atau buruknya layanan yang diperoleh selama proses pelayanan berlangsung (Suhendri et al., 2025). Dengan demikian, kepuasan tidak hanya berkaitan dengan terpenuhinya kebutuhan fisik, tetapi juga menyangkut pengalaman subjektif pasien terhadap kenyamanan, ketenangan, dan manfaat yang dirasakan setelah mendapatkan terapi. Pada konteks *massage* punggung, tingkat kepuasan menjadi aspek penting karena teknik pemijatan yang digunakan dapat memberikan pengaruh berbeda terhadap sensasi nyaman, relaksasi, dan persepsi manfaat yang diterima pasien.

Tujuan utama *massage* punggung adalah memberikan efek relaksasi, mengurangi nyeri otot akibat ketegangan, terutama pada area punggung, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis. Proses pemijatan dapat memberikan stimulus pada saraf yang kemudian memunculkan respons relaksasi, sehingga stres dan ketegangan tubuh dapat berkurang (Hasibuan et al., 2023). Selain itu, terapi ini juga bermanfaat dalam meningkatkan kualitas tidur karena pasien cenderung lebih mudah tidur, memperoleh durasi istirahat yang lebih baik, serta mengalami penurunan gangguan tidur. Efek menenangkan yang dirasakan selama pemijatan juga berkontribusi terhadap penurunan kecemasan (Azmi et al., 2020). Berdasarkan uraian tersebut, *massage* punggung memiliki manfaat yang luas, meliputi pengurangan nyeri otot, peningkatan sirkulasi darah, pemberian rasa relaks, penurunan stres, serta perbaikan kualitas tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut, perbandingan tingkat kepuasan terhadap teknik *friction* dan *compression* pada *massage* punggung penting untuk dikaji. Kedua teknik memiliki karakteristik tekanan dan mekanisme pemijatan yang berbeda, sehingga respons kepuasan yang dirasakan oleh penerima layanan juga dapat bervariasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kepuasan terhadap teknik *friction* dan *compression* pada *massage* punggung di Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei melalui penyebaran kuesioner berbantuan *Google Forms*. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria responden, yaitu mahasiswa laki-laki Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 19 orang. Instrumen perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini berupa *sport massage* dengan teknik *friction* dan *compression* untuk mengetahui perbandingan tingkat kepuasan responden terhadap kedua teknik tersebut. Setiap responden diberikan perlakuan berupa *massage* punggung menggunakan teknik *friction* dan *compression* dengan durasi pelaksanaan selama 20 menit pada tiap sesi.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner kepuasan yang disusun berdasarkan kisi-kisi instrumen kepuasan pasien. Kuesioner tersebut memuat pertanyaan mengenai tingkat kepuasan responden setelah memperoleh perlakuan *massage* punggung. Skala penilaian yang digunakan adalah skala Likert dengan rentang 1 sampai 5, yaitu skor 1 menunjukkan kategori sangat rendah atau sangat tidak puas, sedangkan skor 5 menunjukkan kategori sangat puas. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penilaian

responden disajikan dalam bentuk persentase untuk menggambarkan kecenderungan tingkat kepuasan terhadap teknik *friction* dan *compression*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperoleh melalui pengumpulan data kuesioner terhadap 19 responden mahasiswa laki-laki FKIP Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo. Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup pengalaman memperoleh layanan *massage* sebelumnya serta kondisi kesehatan pada saat mengikuti penelitian. Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 13 responden atau 68,4% pernah mendapatkan layanan *massage*, sedangkan 6 responden atau 31,6% belum pernah memperoleh layanan tersebut. Seluruh responden berada dalam kondisi sehat dengan persentase 100%, sehingga seluruh sampel memenuhi kriteria untuk mengikuti perlakuan *massage* punggung menggunakan teknik *friction* dan *compression*.

Tabel 1. Karakteristik Responden

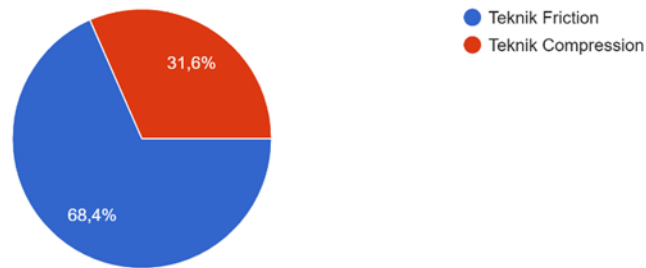
Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Pengalaman <i>massage</i>	Pernah <i>massage</i>	13	68,4%
	Tidak pernah <i>massage</i>	6	31,6%
Kondisi kesehatan	Sehat	19	100%
	Tidak sehat	0	0%

Hasil pengukuran tingkat kepuasan menunjukkan bahwa teknik *friction* dan *compression* sama-sama memperoleh respons positif dari responden. Sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2, teknik *friction* memperoleh persentase kepuasan sebesar 87,4% pada aspek memberikan rasa rileks dan 83,2% pada aspek mengurangi nyeri. Sementara itu, teknik *compression* memperoleh persentase sebesar 86,3% pada aspek memberikan rasa rileks dan 85,3% pada aspek mengurangi nyeri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kedua teknik berada pada kategori sangat puas, meskipun terdapat perbedaan kecenderungan pada setiap aspek penilaian. Teknik *friction* lebih unggul dalam memberikan rasa rileks, sedangkan *compression* menunjukkan persentase lebih tinggi dalam membantu mengurangi nyeri.

Tabel 2. Perbandingan Tingkat Kepuasan dan Preferensi Responden terhadap Teknik *Friction* dan *Compression*

Aspek Penilaian	<i>Massage Friction</i>	<i>Massage Compression</i>
Memberikan rasa rileks	87,4%	86,3%
Mengurangi nyeri	83,2%	85,3%
Teknik yang memberikan kepuasan lebih tinggi	13 responden atau 68,4%	6 responden atau 31,6%

Selain menilai aspek rasa rileks dan pengurangan nyeri, responden juga diminta memilih teknik yang memberikan kepuasan lebih tinggi secara umum. Hasilnya menunjukkan bahwa 13 responden atau 68,4% memilih teknik *friction*, sedangkan 6 responden atau 31,6% memilih teknik *compression*. Perbandingan tersebut divisualisasikan pada Gambar 1, yang memperlihatkan bahwa mayoritas responden lebih menyukai teknik *friction* sebagai teknik *massage* punggung yang memberikan kepuasan lebih tinggi.



Gambar 1. Diagram Lingkaran Persentase Teknik yang Memberikan Kepuasan Lebih Tinggi

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, teknik *friction* dan *compression* sama-sama memberikan tingkat kepuasan yang tinggi pada responden. Teknik *friction* memperoleh persentase 87,4% dalam memberikan rasa rileks dan 83,2% dalam membantu mengurangi nyeri. Sementara itu, teknik *compression* memperoleh persentase 86,3% dalam memberikan rasa rileks dan 85,3% dalam mengurangi nyeri. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua teknik *sport massage* memiliki manfaat yang relatif seimbang dalam memberikan kenyamanan setelah perlakuan. Namun, terdapat perbedaan kecil pada aspek yang dirasakan responden, yaitu *friction* lebih dominan pada efek relaksasi, sedangkan *compression* sedikit lebih tinggi dalam pengurangan nyeri.

Persentase *compression* yang lebih tinggi pada aspek pengurangan nyeri dapat dikaitkan dengan karakteristik tekniknya yang menekankan tekanan statis dan mendalam pada jaringan otot. Temuan ini selaras dengan penelitian Bukhari dan Khan (2020) berjudul “*Comparison between Effects of Ischemic Compression Therapy and Deep Friction Massage Therapy for Trigger Points in Neck and Upper Back*”, yang menunjukkan bahwa *compression therapy* memberikan penurunan nyeri lebih signifikan dibandingkan *deep friction massage therapy*. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa tekanan mendalam pada teknik *compression* dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan menurunkan persepsi nyeri pada area tubuh tertentu, termasuk punggung.

Meskipun *compression* lebih tinggi pada aspek pengurangan nyeri, mayoritas responden dalam penelitian ini memilih teknik *friction* sebagai teknik yang memberikan kepuasan lebih besar secara umum. Sebanyak 68,4% responden menyatakan bahwa *friction* lebih memuaskan dibandingkan *compression*. Kondisi ini dapat disebabkan oleh gerakan menggesek dan menekan pada teknik *friction* yang mampu memberikan sensasi nyaman, meningkatkan sirkulasi darah lokal, serta mengurangi kekakuan otot pada area punggung. Hasil ini sejalan dengan Ismawati et al. (2025), yang menyatakan bahwa teknik *deep friction* efektif membantu mengurangi nyeri muskuloskeletal dan meningkatkan fungsi jaringan lunak melalui peningkatan aliran darah lokal. Selain itu, teknik tersebut juga dapat membantu mengurangi adhesi jaringan, sehingga responden merasakan kenyamanan yang lebih baik setelah memperoleh perlakuan *massage*.

Pada teknik *compression*, tingkat kepuasan responden juga berada pada kategori tinggi, khususnya pada aspek mengurangi nyeri dengan persentase 85,3%. Temuan ini sejalan dengan Jayadi (2023), yang menjelaskan bahwa *compression* merupakan teknik tekanan statis pada jaringan otot yang bertujuan meningkatkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi darah. Tekanan yang diberikan secara stabil dapat membantu menurunkan ketegangan otot, sehingga individu yang menerima *massage* merasakan efek nyaman dan rileks. Oleh karena itu, meskipun jumlah

responden yang memilih *compression* lebih sedikit dibandingkan *friction*, teknik ini tetap memiliki manfaat yang kuat, terutama dalam membantu mengurangi keluhan nyeri.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Davis et al. (2020) melalui *systematic review* dan *meta-analysis* mengenai *sport massage*. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa *sport massage* bermanfaat terhadap pemulihan otot, penurunan persepsi nyeri setelah aktivitas fisik, serta peningkatan rasa nyaman dan kesejahteraan individu. Temuan tersebut relevan dengan hasil penelitian ini karena kedua teknik yang diberikan mampu menghasilkan tingkat kepuasan tinggi pada responden. Selain itu, Best et al. (2008) menemukan bahwa *massage therapy* dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan mendukung pemulihan setelah aktivitas fisik melalui peningkatan aliran darah serta relaksasi jaringan. Dukungan tersebut memperkuat hasil bahwa teknik *friction* maupun *compression* sama-sama memberikan efek positif terhadap kenyamanan responden (Fahriyah et al., 2021; Kerautret et al., 2020; Yuliawan & Indrayana, 2021)

Efek relaksasi yang muncul setelah perlakuan *massage* juga dapat menjadi faktor penting dalam pembentukan kepuasan. Field (2016) melaporkan bahwa terapi *massage* memiliki manfaat dalam menurunkan stres, mengurangi kecemasan, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki suasana hati. Dalam penelitian ini, efek tersebut terlihat dari tingginya persentase kepuasan pada aspek rasa rileks, baik pada teknik *friction* maupun *compression*. Dengan demikian, kepuasan responden tidak hanya dipengaruhi oleh penurunan nyeri, tetapi juga oleh pengalaman subjektif berupa rasa nyaman, tenang, dan relaks setelah menerima perlakuan (Banyumas et al., 2020; Lee et al., 2023; Nugroho et al., 2021)

Temuan penelitian ini turut diperkuat oleh Jayadi (2024) dalam penelitian berjudul “*Perbandingan Teknik dalam Sport Massage melalui Tingkat Kepuasan Pasien*”. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas teknik *massage* merupakan faktor penting dalam menentukan kepuasan pasien, sebab teknik yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan individu cenderung menghasilkan tingkat kepuasan lebih tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini, teknik *friction* dapat dipandang lebih disukai oleh responden secara umum, sedangkan teknik *compression* memiliki keunggulan khusus pada aspek pengurangan nyeri. Oleh karena itu, pemilihan teknik *massage* punggung sebaiknya mempertimbangkan tujuan pemberian layanan, apakah lebih diarahkan pada relaksasi umum atau pengurangan nyeri otot.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik *friction* dan *compression* pada *massage* punggung sama-sama mampu memberikan pengalaman pelayanan yang memuaskan bagi responden, terutama dalam menghadirkan rasa rileks, kenyamanan, serta pengurangan nyeri pada area punggung. Meskipun kedua teknik menunjukkan respons positif, *friction* cenderung lebih disukai oleh responden karena karakteristik gerakannya memberikan sensasi relaksasi yang lebih terasa dan sesuai dengan harapan penerima layanan. Temuan ini menunjukkan bahwa kepuasan dalam layanan *massage* tidak hanya ditentukan oleh manfaat fisik, tetapi juga oleh kenyamanan subjektif yang dirasakan selama proses pemijatan. Oleh karena itu, teknik *friction* dapat dipertimbangkan sebagai pilihan utama dalam layanan *massage* punggung, sedangkan *compression* tetap relevan digunakan terutama untuk kebutuhan pengurangan nyeri otot. Ke depan, hasil penelitian ini dapat dikembangkan melalui jumlah responden yang lebih besar, variasi karakteristik sampel, serta pengukuran tambahan terhadap intensitas nyeri, relaksasi, dan kualitas pemulihan agar pemanfaatan teknik *sport massage* dapat diterapkan secara lebih tepat dalam konteks kesehatan, kebugaran, maupun layanan terapi sederhana.



DAFTAR PUSTAKA

- Aminoto, & Mukarromah, S. B. (2015). Pengaruh massage frirage terhadap peningkatan ROM pada cedera lutut. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(4), 29–33. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jssf/article/view/10094>
- Azmi, L. N., Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2020). Pengaruh terapi rendam kaki air hangat dan massage terhadap kualitas tidur komunitas lansia di Kelurahan Tunjungsekar. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v2i2.15196>
- Banyumas, P. Y., Soeparno, W. S., Sulistyowati, S., Banyumas, P. Y., Ajiningtyas, E. S., & Banyumas, P. Y. (2020). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. *Journal of Nursing and Health*, 5(2), 74–83. <https://doi.org/10.52488/jnh.v5i2.120>
- Best, T. M., Hunter, R., Wilcox, A., & Haq, F. (2008). Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18(5), 446–460. <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e31818837a1>
- Bukhari, S. N., & Khan, T. (2020). Comparison between effects of ischemic compression therapy and deep friction massage therapy for trigger points in neck and upper back. *Journal Riphah College of Rehabilitation Sciences*, 8(1), S29–S32. <https://doi.org/10.5455/JRCRS.202008SI07>
- Davis, H. L., Alabed, S., & Chico, T. J. A. (2020). Effect of sports massage on performance and recovery: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000614. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000614>
- Fadhila, R., & Afriani, T. (2020). Penerapan telenursing dalam pelayanan kesehatan: Literature review. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 3(2), 77–84. <https://doi.org/10.36341/jka.v3i2.837>
- Fahriyah, N. R., Winahyu, K. M., & Ahmad, S. N. A. (2021). Pengaruh terapi Swedish massage terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi: Telaah literatur. *Jurnal JKFT*, 6(1), 43–43. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5309>
- Field, T. (2016). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 19–31. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
- Hasibuan, D. L. S., Flora, M., & Tarigan, M. (2023). Pengaruh terapi massage terhadap nyeri pada pasien low back pain. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 1920–1936. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10504>
- Ismawati, S. S., Siregar, S. R., & Alviah, D. N. (2025). Pengaruh peran fisioterapi pada tennis elbow dengan metode deep friction: Literature review. *Hikamatzu: Journal of Multidisciplinary*, 2(1). <https://yasyahikamatzu.com/index.php/hjm/article/view/210>
- Jahrir, A. S., Setyawan, M. N., Syamsuddin, M. S., Miftahulaziz, M. I., & Ikadarny. (2025). Sosialisasi pencegahan cedera olahraga melalui sport massage bagi mahasiswa UKM Sport YPUP Makassar. *PROFICIO: Jurnal Abdimas FKIP UTP*, 6(1), 347–351. <https://doi.org/10.36728/jpf.v6i1.4189>
- Jayadi, J. (2023). Perbandingan roller massage dan teknik kompres dalam sport massage terhadap ekstremitas bawah. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 198–206. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i1.1443>
- Jayadi, J. (2024). Perbandingan teknik dalam sport massage melalui tingkat kepuasan pasien. *Jurnal Penjakora*, 11(1), 16–23.



- <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v1i1.67495>
- Kerautret, Y., Rienzo, F. D., Eyssautier-Bavay, C., & Guillot, A. (2020). Selective effects of manual massage and foam rolling on perceived recovery and performance: Current knowledge and future directions toward robotic massages. *Frontiers in Physiology*, *11*, 598898. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.598898>
- Lee, S., Moon, H., Ryu, Y., Lee, I., & Chae, Y. (2023). Sensory and emotional responses to deep pressure stimulation at myofascial trigger points: A pilot study. *Frontiers in Neuroscience*, *17*, 1197302. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1197302>
- Nugroho, F., Kushartanti, W., & Guntur, G. (2021). Evaluasi manajemen dan penanganan cedera muskuloskeletal di laboratorium klinik terapi fisik FIK UNY dengan model CIPP. *Jurnal Keolahragaan*, *9*(2), 268–278. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.43139>
- Pratama, A. D. (2021). Efektivitas friction massage terhadap mengurangi nyeri pada kasus myofascial trigger point syndrome otot upper trapezius. *Fisioterapi: Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, *4*(1), 18–24. <https://doi.org/10.36341/jif.v4i01.1732>
- Purnomo, A. M. I. (2015). Manfaat Swedish massage untuk pemulihan kelelahan pada atlet. *Efektor*, *3*(1), 1–11. <https://doi.org/10.29407/e.v3i1.200>
- Puspitasari, I., & Astuti, D. (2017). Teknik massage punggung untuk mengurangi nyeri persalinan kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, *8*(2), 100–106. <https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.289>
- Rahmawati, R., Sundari, S. W., & Patimah, M. (2022). Penatalaksanaan deep back massage untuk mengurangi intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, *6*(2), 62–69. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v6i2.2912>
- Suhendri, Asiani, G., & Murni, N. S. (2025). Analisis faktor yang mempengaruhi kepuasan pasien. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, *10*(1), 267–281. <https://doi.org/10.36729/jam.v10i1.1318>
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2021). Sosialisasi sport massage untuk pencegahan dan rehabilitasi cedera olahraga pada siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bina Darma*, *1*(2), 164–172. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v1i2.1497>