ABSTRAK

MARSELINA BR BARUS. 6213510006. Efek *Masase Frirage* Dalam Meredakan Rasa Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2024. (Pembimbing: Rosmaini Hasibuan). Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek masase frirage dalam meredakana rasa nyeri menstruasi pada mahasiswi Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2024. Latar belakang penelitian ini didasari penanganan nyeri menstruasi tanpa obat-obatan dan tanpa efek samping, dapat diketahui bahwa dengan masase *frirage*/akupresur efektif dalam menghantar hormon endofrin sehingga tubuh merasakan kenyamanan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi yang dihadapi oleh wanita.

Penelitian ini dilaksanakan di Lab Massage FIK Unimed yang berlokasi di Jalan Willem Iskandar, Pasar V Medan Estate, Percut Sei Tuan, Deli Serdang, Sumatera Utara. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan *pre-test post-test control group design* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu 10 kelompok perlakuan (*masase frirage*) dan 10 kelompok kontrol (tanpa *masas*e). Penelitian dilaksanakan selama 12 kali pertemuan dengan setiap minggu dilaksanakan 3 kali pertemuan. Pengukuran nyeri menstruasi menggunakan NRS (*Numerical Rating Scale*) untuk mengetahui rasa nyeri sebelum dan sesudah menstruasi. Data hasil pengukuran kemudian dianalisis menggunakan uji statistik t-test (*independent sample t-test*), setelah terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis parametrik.

Berdasarkan uji statistik uji-T menunjukkan bahwa $p < 0{,}000$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa *masase frirage* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meredakan rasa nyeri menstruasi.

Kata Kunci : *Masase Frirage*, Skala Nyeri, Nyeri menstruasi (dismenore)

THE Character Building UNIVERSITY

ABSTRACT

MARSELINA BR BARUS. 6213510006. The Effect of Frirage Massage in Reducing Menstrual Pain Among Female Students of the Sports Science Study Program Classof 2024. (Supervisor: Rosmaini Hasibuan) Thesis: Faculty of Sports Science, State University of Medan, 2025.

This study aims to determine the effect of frirage massage in reducing menstrual pain in female students of the Sports Science Study Program, Class of 2024. The background of this research is based on the need for non-pharmacological and side-effect-free treatments for menstrual pain. It is known that frirage massage/acupressure is effective in stimulating the release of endorphins, which induce a sense of comfort and

The research was conducted at the Massage Laboratory of the Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Medan, located at Jalan Willem Iskandar, Pasar V Medan Estate, Percut Sei Tuan, Deli Serdang, North Sumatra. The method used in this study was a quasi-experimental design with a pre-test post-test control group design. The sample consisted of 20 participants, divided into two groups: 10 participants in the treatment group (frirage massage) and 10 in the control group (no massage). The intervention was carried out over Menstrual pain was measured using the Numerical Rating Scale (NRS) to assess pain intensity before and after menstruation. The data obtained were analyzed using an independent sample t-test, preceded by tests for normality and homogeneity to ensure the data met the requirements for parametric analysis.

Based on the t-test results, it was found that $p < 0.000$. The conclusion of this study is that frirage massage has a significant effect in reducing menstrual pain.

***Keywords**: Frirage Massage, Pain Scale, Menstrual Pain (Dysmenorrhea)*

THE Character Building UNIVERSITY