KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah menumpahkan kasih karunianya kepada penulis khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana ilmu keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul : "**Efek *Masase Frirage* Dalam Meredakan Rasa Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Mahasiswi Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2024".**

Selama penulisan skripsi ini tentu saja tidak terlepas dari bantuan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Baharuddin, ST., M.Pd. Selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, S,Pd., M.Pd. selaku Dekan FIK UNIMED.
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd selaku Wakil Dekan I FIK UNIMED.
4. Bapak Dr. Hariadi, M.Kes., AIFO selaku Wakil Dekan II FIK UNIMED.
5. Ibu Dr. Novita, M.Pd selaku Wakil Dekan III FIK UNIMED.
6. Ibu Dr. Nurhamida Sari Siregar, S.KM., M.Kes. Selaku Ketua Jurusan IKOR FIK UNIMED.
7. Bapak Deni Rahman Marpaung S.Pd., M.Or. Selaku Sekretaris Jurusan IKOR FIK UNIMED.
8. Ibu Dra. Rosmaini Hasibuan, M.Pd, selaku Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.

9. Ibu Rima Mediyana Sari, S.Si., M.Or selaku pengarah I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi.
10. Ibu Alin Anggreni Ginting, S.Pd., M.Kes dan Ibu Ayu Elvana, S.Pd., M.Biomed, selaku pengarah II yang telah banyak memberikan arahan dalam penyelesaian skirpsi.
11. Ibu Zulaini, S.K.M., M.Kes., AIFO, selaku pengarah III yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi.
12. Bapak/Ibu Dosen yang juga turut serta membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Staf Administrasi FIK UNIMED yang turut serta dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada kedua orang tua tercinta Ibu Rehulina Br Ginting, S.Pd. dan Bapak Jonatan Barus, saya ucapkan terimakasih yang dimana kasih sayang, kesabaran, dan doa, yang tiada henti telah menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah saya. Dukungan moral dan semangat yang senatiasa mereka berikan menjadi fondasi penting dalam perjalanan akademik ini. Tanpa pengorbanan dan ketulusan mereka, capaian ini tidak pernah terwujud.
14. Kepada seluruh saudara-saudara penulis abang Pratu Bahagia Barus, Abang Hariadi Barus, A.Md., dan Abang Ariangga Barus yang telah memberikan perhatian, dukungan moral dan doa dalam proses penyelesaian Skripsi. Terima kasih menjadi inspirasi dan motivator penulis.
15. Seluruh keluarga di lingkungan rumah yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan doa dan selalu memahami kondisi penulis.
16. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Rio Sempana Ginting terima kasih telah mendengarkan keluh kesah penulis, berkontribusi dalam

penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, tenaga. Terimakasih telah menjadi bagian dalam perjalanan penyusunan saya hingga penyusunan skripsi ini selesai.

17. Stephani Sitanggang, Debora Sitepu, Reka Aritonang selaku sahabat dan teman penulis yang senatiasa menemani penulis dalam keadaan sulit dan senang, memberikan doa setiap langkah yang penulis lalui sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.
18. Kepada teman teman IKOR C angkatan 2021 terimakasih atas suka dan duka yang telah kita lalui, semoga kita semua menjadi orang sukses.
19. Kepada adik kelas IKOR angkatan 2024 terimakasih atas waktu luangya sebagai sampel penulis, semoga perkuliahan kalian lancar sampai akhir.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Medan, Juli 2025

Penulis

Marselina Br Barus

NIM. 6213510006