

**EFEKTIVITAS *SPORT MASSAGE* DAN *STRETCHING* PASIF
TERHADAP TINGKAT NYERI MENSTRUASI PADA
ANGGOTA PUTRI KLUB OLAHRAGA PRESTASI KARATE
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2024**

EFEKTIVITAS *SPORT MASSAGE* DAN *STRETCHING* PASIF TERHADAP TINGKAT NYERI MENSTRUASI PADA ANGGOTA PUTRI KLUB OLAHRAGA PRESTASI KARATE UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *sport massage* dan *stretching* pasif pada tingkat nyeri menstruasi pada anggota putri Klub Olahraga Prestasi (KOP) Karate Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria anggota putri KOP Karate UNJ yang mengalami nyeri pada saat menstruasi dengan skala nyeri minimal 4 dan diperoleh sampel sebanyak 16 anggota. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental design* menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, serta tanpa adanya kelompok kontrol. Perlakuan dilakukan sebanyak dua kali dalam satu siklus menstruasi dengan durasi 30 menit. Pengukuran skala nyeri menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS). Teknik analisis data menggunakan uji beda *Paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan kombinasi *sport massage* dan *stretching* pasif menurunkan nyeri menstruasi secara signifikan ($p < 0,05$). Hasil rata-rata skala nyeri pada *pretest* sebesar 5,87 dan rata-rata pada skala nyeri *posttest* sebesar 3,19. Pada hasil rata-rata skala nyeri *pretest* dan *posttest* di dapat hasil uji efektivitas perlakuan *sport massage* dan *stretching* pasif menunjukkan presentase efektivitas sebesar -45,65%. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas perlakuan *sport massage* dan *stretching* pasif yang signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada anggota putri Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan hasil penelitian disarankan dapat diterapkan kombinasi *sport massage* dan *stretching* pasif terhadap nyeri menstruasi sesuai dengan situasi dan kondisi dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan perlakuan.

Kata Kunci : *sport massage*, *stretching* pasif, nyeri menstruasi

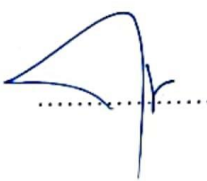

***EFFECTIVENESS OF SPORT MASSAGE AND PASSIVE
STRETCHING ON THE LEVEL OF MENSTRUAL PAIN IN
FEMALE MEMBERS OF THE KARATE SPORTS CLUB OF
STATE UNIVERSITY OF JAKARTA***


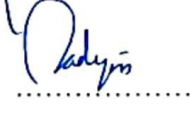
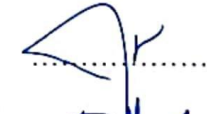

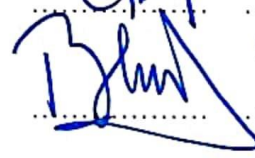
ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of sport massage and passive stretching on the level of menstrual pain in female members of the Karate Achievement Sports Club (KOP) of the State University of Jakarta (UNJ). The sample was determined using a purposive sampling technique, with the criteria for female members of KOP Karate UNJ who experienced pain during menstruation with a pain scale of at least 4 and a sample of 16 members was obtained. This study is a pre-experimental design using the One Group Pretest-Posttest Design, which is a research design that has a pretest before being treated and a posttest after being treated, and without a group control. The treatment is carried out twice in one menstrual cycle with a duration of 30 minutes. The pain scale measurement uses the Numeric Rating Scale (NRS) instrument. The data analysis technique uses the Paired sample t-test. The results of the study showed that the combination of sports massage and passive stretching significantly reduced menstrual pain ($p < 0.05$). The average result of the pain scale in the pretest was 5.87 and the average on the posttest pain scale was 3.19. The average results of the pretest and posttest pain scales showed an effectiveness percentage of -45.65%. So it can be concluded that there is a significant effectiveness of sports massage and passive stretching treatment on reducing the level of menstrual pain in female members of the Jakarta State University Karate Achievement Sports Club. Based on the results of the study, it is suggested that a combination of sport massage and passive stretching can be applied to menstrual pain according to the situation and condition by considering the advantages and disadvantages of treatment.

Keywords: *sport massage, passive stretching, menstrual pain*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Prof. Dr. Samsudin, M.Pd NIP. 196610111992031004		5/7 2024
Pembimbing II Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014		10/7 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Ir. Fatah Nurdin, M.M NIP. 196806282001121002	Ketua		10/7 2024
2. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd NIP. 199010182023212040	Sekretaris		19/7 2024
3. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd NIP. 196610111992031004	Anggota		5/7 2024
4. Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014	Anggota		10/7 2024
5. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota		9/7 2024

Tanggal Lulus : 2 Juli 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta Maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta 1 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Rani Chairunnisa

No. Reg. 1603620049



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rani Chairunnisa
NIM : 1603620049
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : ranichairunnisa712@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektivitas Sport Massage dan Stretching Pasif Terhadap Tingkat Nyeri
Menstruasi Pada Anggota Putri Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas
Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Juli 2024

Penulis

(Rani Chairunnisa)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Hernawan S.E., M. Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd.**, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan. Bapak **dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N.** selaku Dosen Pembimbing Akademik. Bapak **Prof. Samsudin, M. Pd.**, selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu **Ela Yuliana M.Or.**, selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini, kepada **Amorita Devina** yang menjadi teman seperjuangan penulis dalam penyusunan skripsi ini, serta kepada seluruh **anggota Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang di perlukan oleh penulis. **(Ayah) Syahrul, (Ibu) Emi Yuniarsih, (Kakak) Rafli Rasyidi, keluarga penulis dan teman-teman**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral kepada penulis yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih, penulis berharap Allah SWT. Berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis.

Jakarta, Juli 2024

Rani Chairunnisa

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Deskripsi Koseptual.....	8
1. Menstruasi.....	8
2. Nyeri Akibat Menstruasi.....	10
3. <i>Sport Massage</i>	18
4. <i>Stretching Pasif</i>	27
5. Karate.....	35
B. Kerangka Berpikir.....	38
C. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	40
A. Tujuan Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Metode Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel.....	41
E. Instrumen Penelitian.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44

G. Teknik Analisis Data	45
H. Hipotesis Statistika	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Data	48
B. Pengujian Hipotesis.....	53
C. Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	67

