

Dampak masase pada produktivitas belajar dan kualitas tidur mahasiswa: Artikel Review

Elisa Dwi Ratna Sari¹, Yuni Fitriyah Ningsih², A. Burhanuddin Nugraha³

¹Afiliasi 1/Institusi; email@email.com (Cambria, size 11)

²Afiliasi 2/Institusi; email@email.com

³Afiliasi 3/Institusi; email@email.com

*YFN; yuniningsih@unesa.ac.id

Article History:

Received:

Revised:

Accepted:

Abstract: *It contains a concise and clear summary of the entire research. The abstract is usually written in a single paragraph that includes several key components, namely: the background or research objectives, the methods used (such as research design, sample, and data analysis techniques), the main results obtained, as well as the conclusion or implications of the study (IMRAD). The abstract serves as a quick overview for readers to understand the essence of the research without having to read the entire article. Therefore, the language used must be clear, concise, and informative, and it is generally limited to 150–250 words according to journal guidelines.*

(Cambria, size 11 font Italic)

Keywords: *keyword 1; keyword 2; keyword 3 (list three to six keywords)*

Abstrak: Berisi ringkasan singkat dan padat mengenai keseluruhan isi penelitian. Abstrak biasanya ditulis dalam satu paragraf yang memuat beberapa komponen penting, yaitu: latar belakang atau tujuan penelitian, metode yang digunakan (misalnya desain penelitian, sampel, dan teknik analisis), hasil utama yang diperoleh, serta kesimpulan atau implikasi dari penelitian (IMRAD). Abstrak berfungsi sebagai gambaran cepat bagi pembaca untuk memahami inti penelitian tanpa harus membaca seluruh artikel. Oleh karena itu, bahasa yang digunakan harus jelas, ringkas, dan informatif, serta umumnya dibatasi pada 150-250 kata sesuai pedoman jurnal.

(Cambria, size 11 font)

Kata Kunci: Masase; Mahasiswa; Stress

Pendahuluan (Cambria, size 13)

Mahasiswa dikenal sebagai kelompok yang rentan mengalami stress akademik akibat beban tugas, tekanan ujian, dan tuntutan pencapaian akademik. Upaya khusus diperlukan untuk menurunkan tekanan psikologis, salah satunya melalui pemberian efek relaksasi pada tubuh dengan terapi masase yang dilakukan secara teratur. Masase dipercaya mampu membantu mengurangi keluhan psikologis, termasuk stres. Selain itu, masase juga bermanfaat untuk membuat tubuh lebih rileks dan mengurangi kelelahan,



karena rangsangan yang diberikan dapat mempengaruhi sistem saraf sehingga mendukung relaksasi otot, serta mengatur penyempitan dan pelebaran pembuluh darah [1]. Tinjauan singkat literatur (state of the art) menggambarkan hasil penelitian sebelumnya yang relevan dan menunjukkan celah (gap) penelitian yang ada, sehingga membantu menunjukkan kontribusi orisinal dari studi yang dilakukan. Permasalahan atau gap penelitian menjelaskan apa yang belum diteliti, tidak diketahui, atau belum terselesaikan dalam penelitian sebelumnya. Rumusan masalah atau pertanyaan penelitian menyampaikan secara jelas apa yang menjadi fokus atau pertanyaan inti dari penelitian ini. Tujuan penelitian menjelaskan secara eksplisit apa yang ingin dicapai oleh penelitian. Manfaat penelitian, meskipun bersifat opsional tergantung format jurnal, menjelaskan kontribusi teoritis dan praktis dari hasil penelitian.. Referensi menggunakan *IEEE*. (Cambria, size 12, Spacing: before 6 pt; after 6 pt, Line spacing: 1.15)

Metode Penelitian

Metode pengumpulan data dalam penulisan review artikel ini dilakukan melalui studi literatur dengan menelusuri berbagai sumber pustaka berupa jurnal nasional dan internasional. proses pencarian literatur dilakukan menggunakan kata kunci seperti “Massage Therapy Oils”, “Traditional Oil in Massage”, “Wintergreen Oil Benefits”, “Lavender Essential Oil Massage”, “Peppermint Essential Oil Therapy”, dan “Effectiveness of Massage Oils” melalui database Google Scholar, PubMed, Research Gate, dan ScienceDirect artikel dan jurnal yang digunakan berada dalam rentang tahun 2016–2026 untuk memperoleh referensi yang relevan dan mutakhir. Sumber pustaka yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian dengan topik penelitian, yaitu penggunaan minyak tradisional gandapura dan minyak esensial modern (lavender dan peppermint) dalam terapi masase. Berdasarkan hasil penelusuran literatur, jurnal-jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dan dianalisis sesuai kerangka penelitian. poin-poin penting dari setiap artikel, seperti kandungan zat aktif, manfaat terapeutik, efektivitas dalam mengurangi nyeri otot, serta efek relaksasi, kemudian dikaji dan disusun ke dalam review jurnal ini. Batasan pengambilan data pada review jurnal ini adalah artikel yang membahas penggunaan minyak untuk terapi masase, relaksasi otot, pengurangan nyeri, dan peningkatan kenyamanan tubuh, khususnya yang berfokus pada minyak gandapura, lavender, dan peppermint.

Hasil (Cambria, size 13)

Berisi deskripsi tentang hasil dari proses penelitian yaitu Hasil disajikan secara objektif tanpa interpretasi, sehingga pembaca dapat melihat data atau temuan apa yang diperoleh peneliti. Penyajian hasil dapat berupa uraian teks, tabel, grafik, atau gambar untuk memperjelas data yang diperoleh. Bagian ini biasanya memuat deskripsi mengenai karakteristik subjek penelitian, hasil analisis data, perbandingan antar kelompok, hingga uji statistik yang relevan. Hasil juga harus ditulis secara sistematis sesuai tujuan penelitian, misalnya dimulai dari temuan umum, lalu mengerucut ke temuan yang lebih spesifik. Dengan demikian, pembaca dapat memahami capaian

penelitian secara jelas dan runtut sebelum masuk ke tahap pembahasan atau interpretasi. (Cambria, size 12, Spacing: before 6 pt; after 6 pt, Line spacing: 1.15)

Contoh Tabel:

Tabel harus diberikan penomoran, contohnya: Tabel 1. Descriptive Statistics Keterangan tabel (nomor dan judul tabel) diletakkan di tengah atas.

Tabel. 1 Descriptive Statistics

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation

Pembahasan (Cambria, size 13)

Berisi deskripsi tentang Bagian **pembahasan** dalam artikel ilmiah berisi penjelasan, interpretasi, serta analisis kritis terhadap hasil penelitian yang telah disajikan sebelumnya. Pada bagian ini, peneliti tidak hanya memaparkan data, tetapi juga memberikan makna dan arti dari hasil tersebut. Pembahasan biasanya mengaitkan temuan penelitian dengan teori, konsep, atau penelitian terdahulu sehingga terlihat relevansi dan kontribusi penelitian. Selain itu, pembahasan juga dapat menjelaskan kemungkinan penyebab atau faktor yang mempengaruhi hasil, kelebihan dan keterbatasan penelitian, serta implikasi praktis atau teoritisnya. Tujuan utama dari pembahasan adalah menunjukkan bagaimana hasil penelitian menjawab pertanyaan penelitian, mendukung atau bertentangan dengan hipotesis, serta memberikan wawasan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan.. (Cambria, size 12, Spacing: before 6 pt; after 6 pt, Line spacing: 1.15)

Kesimpulan (Cambria, size 13)

Berisi deskripsi tentang kesimpulan hasil penelitian dalam bentuk refleksi teoritis dan rekomendasi. (Cambria, size 12, Spacing: before 6 pt; after 6 pt, Line spacing: 1.15)

Pengakuan/Acknowledgements (Cambria, size 13)

Berisi deskripsi tentang ucapan terima kasih atau pengakuan kepada pihak-pihak (perorangan atau institusi) yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan penulisan penelitian. (Cambria, size 12, Spacing: before 6 pt; after 6 pt, Line spacing: 1.15)

Daftar Referensi (Cambria, size 13)



(Penulisan daftar referensi disesuaikan dengan aturan *IEEE Style*. (Cambria, size 12, before 12 pt; after 12 pt; Line spacing: 1). Penulisan referensi dari jurnal minimal 10 tahun terakhir dan minimal 20 sumber bisa dari jurnal 70% dan 30% dari buku.

Contoh Daftar Referensi:

- [1] SN Sari, A. Abdullah, and D. Sugiarto, "Dampak Masase Olahraga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Malang ", *JOKER* , vol. 4, tidak. 1 April 2023. <https://doi.org/10.1186/s1310201700713>
- [2] Djaoui L, Haddad M, Chamari K, Dellal A. Monitoring training load and fatigue in soccer players with physiological markers. *Physiology & Behavior*. 2017 Nov;181:86–94. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.09.004>
- [3] Avandi RI, Rochmania A, Nirwansyah WT, Mustar YS, Arisanti RRS, Pramono BA, et al. Optimization of Athlete Recovery Strategies: Analysis of Massage Methods To Determine The Best Approach After HighIntensity Interval Training. *Retos*. 2024 Jun 11;57:125–30. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.103963> 6.
- [5] Piggin J. What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2020 Jun 18;2. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072> 7.
- [6] Hamzehnejadi Y, Mangolian Shahrabaki P, Alnaiem M, Mokhtarabad S, Tajadini H, Rashidinejad A, et al. The impact of massage and dry cupping on dysrhythmia in cardiac patients: A randomized parallel controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2024 Apr;38:417–24. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.01.028>
- [7] Todd JJ. Lactate: valuable for physical performance and maintenance of brain function during exercise. *Bioscience Horizons*. 2014 Jun 2;7:hzu001–hzu001. <https://doi.org/10.1093/biohorizons/hzu001> 10.
- [8] Wiriawan O, Setijono H, Putera SHP, Yosika GF, Kaharina A, Sholikhah AM, et al. FarInfrared Radiation with Sauna Method Improves Recovery of Fatigue and Muscle Damage in Athletes After Submaximal Physical Exercise. *Retos*. 2024 Feb 26;54:57–62. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102938> 11.
- [9] Budak H. The Effect of Passive Rest and Sports Massage Recovery Methods on Blood Lactate Clearance After HighIntensity Exercise. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 2023 Jun 28;6[2]:406–18. <https://doi.org/10.38021/asbid.1230326> 12. Kafrawi FR, Nurhasan N, Wahjuni ES, Ayubi N, Muhammad HN, Kusnanik NW, et al. Massage Has the Potential to Accelerate Recovery and Decrease Muscle Soreness after Physical Exercise [Literature Review]. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2023 Feb;11[1]:170–5. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110120> 13.
- [10] Ito G, Feeley M, Sawai T, Nakata H, Otsuki S, Nakahara H, et al. Highintensity interval training improves respiratory and cardiovascular adjustments before and after initiation of exercise. *Frontiers in Physiology*. 2024 Mar 11;15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1227316>