

**PENGEMBANGAN MODEL *SELF MASSAGE* UNTUK
PENYEMBUHAN *MIGRAINE***



Oleh :
Qisthihana Mazaya
17711251094

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk
mendapatkan gelar Magister

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019

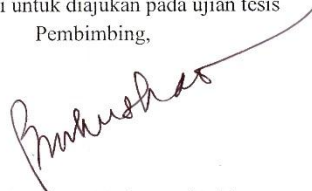
LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGEMBANGAN MODEL *SELF MASSAGE* UNTUK PENYEMBUHAN
*MIGRAINE***

Qistihana Mazaya
NIM 17711251094

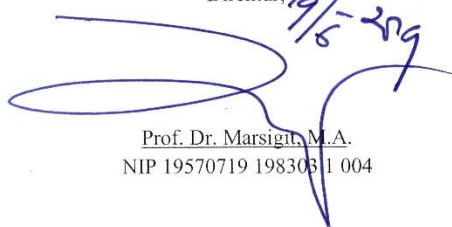
Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis
Pembimbing,



Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S
NIP. 195805161984032001

Mengetahui:
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur, Ketua Program Studi,



19/6-2019

Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP 19570719 198303 1 004



Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
NIP 19610816 198803 1 003

ABSTRAK

Qisthihana Mazaya. Pengembangan Model *Self Massage* Untuk Penyembuhan *Migraine*. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model *Self massage* yang aman, mudah, dan nyaman untuk penyembuhan *migraine* ditandai dengan menurunnya tingkat nyeri kepala dan tingkat mual. *Self massage* merupakan gabungan dari teknik *massage* dan *accupressure*.

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) analisis kajian lapangan, (2) studi literatur dan kajian teori, (3) *draft self massage*, (4) validasi ahli, (5) revisi *draft self massage*, (6) uji coba skala kecil, (7) revisi produk, (8) ujicoba skala besar, (9) revisi produk, (10) uji efektivitas, dan (11) produk akhir. Uji coba skala kecil dan besar menggunakan metode observasi dan wawancara dan uji keefektifan menggunakan metode eksperimen *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada Klinik *Massage Terapi Plaza* Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini diikuti oleh 5 orang subjek uji coba skala kecil dan 15 orang subjek uji coba skala besar dan uji keefektifan. Model *Self Massage* ini dilakukan pada tanggal 18 – 23 Maret 2019 sebanyak 2 kali sehari setiap hari selama 7 hari. Data dianalisis menggunakan olah data nonparametrik, yaitu wilcoxon dengan bantuan komputer program *SPSS*.

Hasil penelitian menunjukan bahwa telah dikembangkan model *self massage* yang terdiri atas 12 manipulasi dan berdurasi 5 menit, yang tervalidasi dan teruji keamanan, kemudahan serta kenyamanannya untuk menyembuhkan *migraine*. Model *Self Massage* terdiri dari 7 penekanan pada titik *accupressure* yaitu 1) Titik *Bailao*, 2) Titik *Tian Zhu*, 3) Belakang kedua telinga yaitu Titik *Tian Zhu*, 4) Titik *Shuai Gu*, 5) Titik *Zan Zhu*, 6) Titik *Yin Tang* 7) Titik *He Gu*. Manipulasi *massage* terdiri dari dua manipulasi yaitu 1) *Manipulasi Stroking*, 2) *Manipulasi Friction*. Model *self massage* yang dilakukan 2x sehari selama 7 hari terbukti dapat menurunkan nyeri kepala dan mual secara signifikan dengan efektivitas penurunan nyeri kepala 83,05% dan penurunan tingkat mual 73,29%.

Kata Kunci: *Migraine, Model Self Massage, nyeri kepala dan mual.*



ABSTRACT

Qisthihana Mazaya. Developing a Self-Massage Model for Migraine Healing. Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program, Yogyakarta State University, 2019.

This study aim to produce a safe, easy and comfortable model of self-massage for migraine healing characterized by a decrease in headache and nausea. The self-massage model is a combination of massage and acupressure techniques.

This research and development approach consists of the following steps: (1) analysis of field studies, (2) literature and theoretical studies, (3) self-massage draft, (4) expert validation, (5) revision of self-massage draft, (6) small scale trials, (7) product revisions, (8) large-scale trials, (9) product revisions, (10) effectiveness tests, and (11) final products. Small and large scale trials were applied using observation and interview while the effectiveness test used the one-group pretest-posttest experimental design method. The research was conducted at the Plaza Therapy Massage Clinic, Yogyakarta State University with five small scale subjects and 15 large scale subjects and effectiveness tests. This Self Massage Model was carried out on March 18-23, 2019 2 times a day for seven days. The data were analyzed using nonparametric data processing, namely Wilcoxon assisted by SPSS computer program.

The results showed that the self-massage model consisting of 12 manipulations and 5 minutes duration was developed. It was validated and tested for safety, ease, and comfort to curing migraine. Self-Massage Model consists of 7 phases on acupressure point, namely 1) Bailao Point, 2) Tian Zhu Point, 3) Rear of both ears namely Tian Zhu Point, 4) Shuai Gu Point, 5) Point Zan Zhu, 6) Yin Tang Point, and 7) He Gu point. Manipulation massage consists of two manipulations, namely 1) Stroking Manipulation and 2) Friction Manipulation. The model of self-massage performed twice a day for seven days prove to reduce headache and nausea significantly with the effectiveness of headache reduction of 83.05% and a decrease in nausea level of 73.29%.

Keywords: *Migraine, Self-Massage Model, headache and nausea.*



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Qisthihana Mazaya

Nomor Mahasiswa : 17711251094

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Mei 2019



Qisthihana Mazaya
NIM 17711251094

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat karunia yang luar biasa pada penulis serta keluarga hingga saat ini dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur.
2. Terima kasih juga kepada alm. ayah Nurjaman M.Si, Ibu tercinta Ina Hendrati M.Pd, kakak Mitsalina Maulida Hafizh, dan adik Amila Chansa atas kasih sayang dan doa serta dukungan yang tak terhingga pada penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini.
3. Terima kasih juga kepada orang yang terkasih Akhmad Fitratur Rizqi M.Pd yang selalu membantu dan berperan penting dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Terima kasih terhadap teman-teman seperjuangan Pascasarjana Ilmu Keolahragaan, yang selalu memberi dukungan dalam bentuk apapun.
5. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan tesis ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya untuk Tuhan YME atas lindungan, rahmat, dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengembangan model *self massage* untuk penyembuhan *migraine*” dengan baik. Tesis ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana beserta staf yang telah banyak membantu penulis sehingga tesis ini terwujud.
2. Kaprodi Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.
3. Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S, selaku dosen pembimbing yang selalu membimbing dan meluangkan waktunya untuk penyelesain tesis ini
4. Dr.dr. Rachmah Laksmi Ambardini selaku validator yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
5. Dr.dr. Rachmah Laksmi Ambardini dan Dr. Drs. Bambang Priyonoadi M.Kes. yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap model latihan dalam penelitian ini.

6. Bapak selaku pengurus dan anggota Klinik *Massage Plaza* UNY atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerjasamanya yang baik sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
7. Kedua orang tua tercinta Bapak Nurjaman M.Si dan Ibu Ina Hendrati M.Pd yang senantiasa selalu mendoakan, motivasi, dukungan, dan memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
8. Teman-teman program pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta khususnya program studi Ilmu Keolahragaan, konsentrasi Olahraga Kesehatan angkatan 2017 yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih, semoga Tuhan YME selalu melimpahkan karunia, berkat, dan ilmu yang bermanfaat bagi kita semua. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca. Amin.

Yogyakarta, Mei 2019

Qisthihana Mazaya

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGEMBANGAN MODEL *SELF MASSAGE* UNTUK PENYEMBUHAN
*MIGRAINE***

Qisthihana Mazaya
NIM 17711251094

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 3 Juli 2019

TIM PENGUJI

Dr. Or. Mansur, MS.
(Ketua/Penguji)

15 Juli 2019

Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M.Kes.
(Sekretaris/Penguji)

16 Juli 2019

Dr. dr. B.M. Wara Kushartanti, MS.
(Pembimbing/Penguji)

17 Juli 2019

Dr. Bambang Priyoonadi, M.Kes.
(Penguji Utama)

15 Juli 2019

Yogyakarta, 24-7-2019
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,



Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP 19570719 198303 1 004

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PENGESAHAN	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Pengembangan	5
F. Spesifikasi Pengembangan.....	5
G. Manfaat Pengembangan	6
H. Asumsi Pengembangan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. <i>Migraine</i>	8

a. Definisi.....	8
b. Klasifikasi	11
c. Patologi	13
d. Faktor Pemicu	17
e. Gejala dan Tanda	19
f. Penanganan	20
2. Anatomi Kepala.....	23
3. <i>Accupressure</i>	25
a. Teori Yin-Yang.....	26
b. <i>Point accupressure migraine</i>	29
c. Titik Meridian	32
4. <i>Self Massage</i>	35
a. Definisi.....	35
b. Berbagai Jenis manipulasi <i>Self Massage</i>	37
c. Komponen-komponen <i>Self Massage</i>	41
d. Teknik <i>Self Massage</i>	43
e. Manfaat <i>Self Massage</i>	49
f. Kelebihan <i>Self Massage</i>	50
g. Resiko <i>Self Massage</i>	50
B. Kajian Penelitian yang Relevan	51
C. Kerangka Berpikir	54
D. Hipotesis Penelitian dan Pertanyaan Penelitian	55
 BAB III. METODE PENELITIAN.....	 56
A. Model Pengembangan	56
B. Prosedur Pengembangan	57
1. Analisis Kajian Lapangan	58
2. Studi Literatur dan Kajian Teori	60

3. <i>Draft Self Massage</i>	60
4. Validasi Ahli	65
5. Revisi <i>Draft Self Massage</i>	66
6. Uji Coba Skala Kecil	66
7. Revisi <i>Draft Self Massage</i>	66
8. Uji Coba Skala Besar	62
9. Revisi <i>Draft Self Massage</i>	67
10. Uji Efektivitas	67
11. Produk Akhir	67
C. Desain Uji Coba Produk	68
1. Desain Uji Coba	68
2. Validasi Pakar/Ahli	68
3. Subjek Uji Coba	70
4. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	71
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	 77
A. Hasil Pengembangan Produk Awal	77
1. Analisis Kebutuhan	77
2. Deskripsi <i>Draft Awal Model Self Massage</i>	78
3. Perbaikan dari Ahli Materi	82
4. Analis Data Perbaikan dari Ahli Materi	83
a. Penilaian model <i>Self massage</i> secara umum	83
b. Penilaian gerakan pada model <i>Self massage</i>	84
c. Revisi Produk <i>Self Massage</i>	85
B. Hasil Uji Coba Produk	90
1. Data Uji Coba Skala Kecil	90
2. Analisis Data Uji Coba Skala Kecil	96
3. Data Uji Coba Skala Besar	105
4. Analisis Data Uji Skala Besar	109

5. Data Uji Keefektivan Model <i>Self Massage</i>	110
a. Deskripsi Data Penelitian	111
1. Usia Subjek Penelitian	111
2. Deskripsi Penurunan Tingkat Nyeri Kepala	112
3. Deskripsi Penurunan Tingkat Mual	114
b. Uji Persyaratan Analisis	117
6. Analisis Data Uji Kefektivan Produk	117
C. Hasil Uji Pertanyaan Penelitian	118
D. Pembahasan Analisis pada Hasil Uji Kefektivan	119
E. Produk Akhir <i>Self Massage</i>	121
F. Keterbatasan Penelitian	127
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	128
A. Simpulan <i>Self Massage</i>	128
B. Saran Pemanfaatan <i>Self Massage</i>	128
C. Deseminasi dan Pengembangan <i>Self Massage</i>	129
DAFTAR PUSTAKA	130
LAMPIRAN	133

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Draft self massage</i> untuk penyembuhan <i>migraine</i>	43
Tabel 2. Kajian Penelitian yang Relevan	51
Tabel 3. <i>Draft Awal Self Massage</i>	61
Tabel 4. Pengamatan dalam Observasi	73
Tabel 5. <i>Draft Awal Model Self Massage</i>	78
Tabel 6. Hasil Penilaian Ahli pada Model <i>Self Massage</i>	83
Tabel 7. Model <i>Self Massage Draft Awal</i>	84
Tabel 8. Revisi Produk Awal <i>Self Massage</i>	85
Tabel 9. Data Dasar Uji Skala Kecil	92
Tabel 10. Data Usia Subjek Penelitian Uji Coba Skala Kecil.....	94
Tabel 11. Angket Proses <i>Self Massage</i>	95
Tabel 12. Revisi Produk <i>Self Massage</i>	98
Tabel 13. Data Dasar Uji Skala Besar.....	105
Tabel 14. Data Usia Subjek Penelitian.....	107
Tabel 15. Angket Proses <i>Self Massage</i>	108

Tabel 16. Data Usia Subjek Penelitian.....	111
Tabel 17. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Indeks Skala Nyeri Kepala.....	112
Tabel 18. Deskripsi <i>Posttest</i> Indeks Skala Nyeri Kepala.....	113
Tabel 19. Deskripsi <i>Pretest</i> Indeks Skala Mual	114
Tabel 20. Deskripsi <i>Posttest</i> Indeks Skala Mual.....	115
Tabel 21. Hasil Uji Normalitas	116
Tabel 22. Hasil Uji Homogenitas Keseluruhan	116
Tabel 23. Tingkat Nyeri Kepala.....	117
Tabel 24. <i>Paired Samples Test</i> Tingkat Mual	118
Tabel 25. Hasil Uji Keefektivan.....	119
Tabel 26. Draft Akhir <i>Self Massage</i>	121

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Mekanisme <i>Migraine</i>	14
Gambar 2. Alur Diagnostik Nyeri Kepala <i>Migraine</i>	15
Gambar 3. Cranium orang dewasa	23
Gambar 4. Zona titik <i>accupressure</i> bagian depan.....	29
Gambar 5. Zona <i>accupressure</i> kepala	30
Gambar 6. Zona <i>accupressure</i> kepala dari samping	30
Gambar 7. Titik meridian kepala dari belakang.....	31
Gambar 8. Titik meridian kepala dari atas	32
Gambar 9. Kerangka Berpikir	54
Gambar 10. Pelaksanaan <i>Research and Development</i>	57
Gambar 11. Alur Penelitian <i>Research And Development</i>	58
Gambar 12. Desain Penelitian Uji Efektifitas	70
Gambar 13. Skala intensitas nyeri deskriptif	74
Gambar 14. Diagram Jumlah Subjek Uji Coba Skala Kecil	94
Gambar 15. Diagram Hasil Wawancara Uji Coba Skala Kecil	96
Gambar 16. Grafik Keluhan Nyeri Kepala <i>Migraine</i>	96
Gambar 17. Grafik Keluhan Mual <i>Migraine</i>	97
Gambar 18. Diagram Batang Deskripsi Subjek Penelitian Uji Coba Skala Besar Berdasarkan Usia	107
Gambar 19. Diagram Hasil Wawancara Uji Coba Skala Besar	109

Gambar 20. Grafik Keluhan Nyeri Kepala <i>Migraine</i>	109
Gambar 21. Grafik Keluhan Mual <i>Migraine</i>	110
Gambar 22. Diagram Batang Deskripsi Subjek Penelitian Uji Keefektivan Berdasarkan Usia	112
Gambar 23. Deskripsi <i>Pretest</i> Indeks Skala Nyeri Kepala	113
Gambar 24. Deskripsi <i>Posttest</i> Indeks Skala Nyeri Kepala.....	114
Gambar 25. Deskripsi <i>Pretest</i> Indeks Skala Mual	115
Gambar 26. Deskripsi <i>Posttest</i> Indeks Skala Mual.....	116

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Validasi	134
Lampiran 2. Surat Izin Validasi	135
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi	136
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi	137
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	138
Lampiran 6. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	139
Lampiran 7. Instrumen Proses <i>Self Massage</i>	140
Lampiran 8. Surat Ketersediaan Responden	141
Lampiran 9. Catatan Medis Subjek.....	142
Lampiran 10. Data Hasil Penelitian	143
Lampiran 11. Hasil Analisis Data	148
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	152