

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

#### A. Hasil Pengembangan Produk Awal

##### 1. Analisis Kebutuhan

Hasil penelitian disajikan sesuai dengan langkah yang digunakan dalam metode penelitian. Nyeri kepala sebelah (*Migraine*) memiliki jumlah pasien terbanyak yang berobat jalan ke dokter saraf. Hasil dari pengamatan yang dilakukan yaitu insidensi jenis penyakit dari klinik di Yogyakarta pada tahun 2018 didapatkan 10 jenis penyakit yang berobat jalan, jenis *migraine* memiliki peringkat pertama dengan jumlah 42%. (Price, Sylvia, 2005)

*Migraine* merupakan kondisi kronik yang disertai serangan yang bersifat episodik yang dapat mempengaruhi fungsi dan kesehatan sebagai akibat langsung serangan dan efek jangka panjang dapat berpengaruh pada prestasi, kesuksesan kerja, produktifitas, kesehatan mental, hubungan keluarga dan sosial. Oleh sebab itu, penanganan *migraine* sebaiknya dilakukan secara holistik yaitu mengenali dan menghindari faktor pencetus migrain dan melakukan pengobatan. Pengobatan *migraine* dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain pengobatan dengan obat antinyeri (analgetik) yang berfungsi mengurangi rasa sakit dan dikonsumsi saat timbul serangan *migraine*, pengobatan dengan obat pencegahan (preventif) yang berfungsi untuk mengurangi frekuensi atau mencegah terjadinya *migraine* sehingga frekuensi *migraine* berkurang dengan dikonsumsi secara

teratur/dikonsumsi setiap hari namun dengan mengonsumsi obat terdapat efek samping dan jika dikonsumsi terus menerus akan merusak kerja organ ginjal.

Selain dengan meminum obat bisa juga dengan non-obat yang dapat membantu penderita migraine mengurangi nyeri yang dirasakan pada *migraine*-nya yakni *self-massage* dan istirahat yang bisa mengurangi nyeri kepala dan mual saat timbul serangan *migraine* karena sudah terbukti bahwa banyak nyeri kepala timbul lantaran ketegangan yang berkaitan dengan tekanan kehidupan sehari-hari. Dengan menerapkan *self-massage* dan tidur hal ini efek yang dihasilkan adalah perasaan senang, untuk mengurangi ketegangan pada kepala pada leher.

Berdasarkan hal tersebut peneliti mengembangkan suatu model *self massage* yang telah dikaji sehingga menghasilkan model efektif menurunkan nyeri kepala, efektif menurunkan mual, yang mudah, nyaman dan aman bagi penderita *migraine*. Melalui model yang benar, terjadi penurunan nyeri kepala dan mual pada penderita *migraine* dengan gerakan yang merangsang penekanan beberapa titik *acupressure* pada bagian kepala dan leher yang baik akan mengurangi ketegangan. Model *self massage* diharapkan dapat mengurangi nyeri kepala dan mual pada penderita *migraine* sehingga penderita *migraine* dapat melakukan pengobatan sendiri melalui *self massage* yang mudah, nyaman dan aman dilakukan dengan diri sendiri.

### a. Deskripsi Draft Awal Model Self Massage

Tabel 5. Draft Awal Model Self Massage

No	Teknik Self Massage	Uraian/Keterangan	Waktu
1.		Letakkan ibu jari dan jari tengah ke bagian sisi tulang belakang, di dasar leher. Kemudian tekan dengan posisi kepala menunduk, dilanjutkan dengan mengangkat kepala ke arah atas dalam posisi memejamkan mata.	5 menit
2.		Letakkan seluruh jari pada sisi leher, didasar tengkorak dari bawah dalam posisi kepala menunduk. Kemudian tekan dengan arah dari bawah ke atas dilanjutkan dengan mengangkat kepala kearah belakang hingga jari-jari diujung kepala (pusatnya).	5 menit

3		Letakkan telapak tangan pada kedua daun telinga. Lalu tekan perlahan dan lakukan gerakan memutar ke arah belakang telinga.	5 menit
4		Gunakan jempol dan ibu jari untuk memberi gerakan manipulasi <i>massage effleurage</i> ke bagian belakang bawah telinga.	5 menit
5		Tekuk ibu jari dan jari tengah kemudian letakkan tepat dibagian kedua tulang baji. Posisi kedua siku diatas meja gunanya sebagai tumpuan. Kemudian tekan dan beri gerakan manipulasi <i>massage</i> hampir sama dengan <i>effleurage</i> ke arah memutar.	5 menit

6	 	<p>Letakkan kedua siku diatas meja, kemudian tekuk ibu jari dan jari tengah lalu posisikan pada bagian jembatan hidung berikan tekanan, lalu arahkan ke atas hingga bagian atas alis. Kemudian berikan gerakan manipulasi <i>effleurage</i> perlahan.</p>	5 menit
7		<p>Gunakan pangkal tangan untuk menekan pada titik mata ketiga, letakkan siku bertumpu diatas meja. Kemudian arahkan kepala menunduk, hingga pangkal tangan berada di pusat kepala, ulangi gerakan hingga durasi yang ditentukan.</p>	5 menit

8	 	Letakkan jari-jari yang saling menggenggam di puncak kepala, dengan posisi kepala menunduk. Kemudian beri sedikit tekanan, lalu angkat kepala kearah belakang, ulangi gerakan hingga durasi yang ditentukan.	5 menit
9		<i>Effleurage</i> bagian selaput ruang antara jempol dan jari telunjuk.	5 menit
10		Gunakan tiga jari yaitu ibu jari, jari tengah dan jari manis untuk memberikan manipulasi <i>effleurage</i> pada siku tuas.	5 menit

### b. Perbaikan dari Ahli Materi

Produk ini diperbaiki oleh dua orang ahli bidang kebugaran dan *massage* Drs. Bambang Piyonoadi M.Kes. dibidang kesehatan masyarakat dan fisioterapi yaitu Dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M.Kes. Kedua ahli tersebut telah mempertimbangkan dari segi anatomi dan gerakan pada *self massage*. Pada tahap perbaikan oleh kedua ahli memberikan penilaian pada gerakan model *Self Massage* yaitu dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Penilaian Ahli Berdasarkan Gerakan yang Terdapat pada Model *Self Massage*

No	Model <i>Self Massage</i>	Validator 1	Validator 2
1	<b>Penekanan Titik :</b> 1. <i>Titik Bailao</i> 2. <i>Titik Tian Zhu</i> 3. Belakang kedua telinga yaitu <i>Titik Tian Zhu</i> 4. <i>Titik Shuai Gu</i> 5. <i>Titik Zan Zhu</i> 6. <i>Titik Yin Tang</i> 7. <i>Titik He Gu</i>	1. Berikan perbedaan antara pendapat sendiri atau cuplikan dari pakar. 2. Perlu dilengkapi dengan penyebaran saraf 3. Sebutkan nama untuk semua titik tekan. 4. Sertakan beberapa teori lain.	1.Cek lagi titik-titik tekanan/ <i>accupressure</i> . 2. Perhatikan jenis manipulasi, frekuensi, repetisi dan durasi.
2	<b>Gerakan:</b> 1) <i>Manipulasi Stroking</i> 2) <i>Manipulasi Friction</i>		
3	<b>Durasi:</b> 50 Menit.		

#### **4. Analis Data Perbaikan dari Ahli Materi**

Berdasarkan masukan dan penilaian para ahli kesehatan dan fisioterapi, peneliti merevisi terhadap draft awal *self-massage* hingga produk valid dan layak untuk di uji cobakan. Adapun revisi desain yang dilakukan yaitu:

##### **a. Penilaian model *self massage* secara umum**

Penilaian model *self massage* secara umum diakukan dengan memberi model *self massage* penilaian kepada ahli. Setelah direvisi *draft* awal model *self massage*, maka gerakan model *self massage* tersebut sebagai berikut:

Tabel 7. Model *Self Massage Draft* Awal

No	<i>Self Massage</i>	
	Dosis <i>Self Massage</i> : Frekuensi: 2 x Sehari selama 3 hari Durasi : 3 Menit 30 Detik Alat yang di butuhkan: Meja dan Kursi	
1	<b>Penekanan Titik :</b> 1. <i>Titik Bailao</i> 2. <i>Titik Tian Zhu</i> 3. Belakang kedua telinga yaitu <i>Titik Tian Zhu</i> 4. <i>Titik Shuai Gu</i> 5. <i>Titik Zan Zhu</i> 6. <i>Titik Yin Tang</i> 7. <i>Titik He Gu</i>	2 menit
2	<b>Gerakan:</b> 1) <i>Manipulasi Stroking</i> 2) <i>Manipulasi Friction</i>	1 Menit 30 detik

Terdapat pengurangan durasi self massage pada draft awal sampai dengan produk akhir yaitu 50 menit menjadi 3 menit 30 detik. Karena dengan durasi yang singkat dalam setiap penggunaan model self massage akan lebih

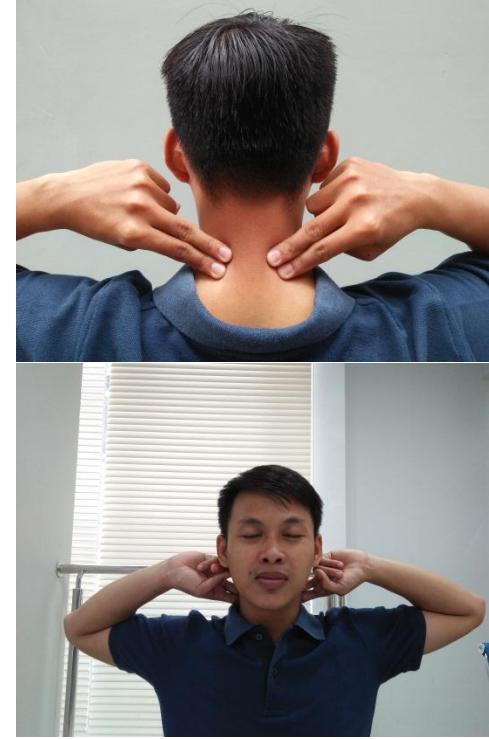
efektif dalam menurunkan tingkat nyeri kepala, lebih efisien waktu, dan dapat mempersingkat rasa tidak nyaman menjadi rasa nyaman dan rileks.

**b. Penilaian gerakan pada model *self massage***

- 1) Memperhatikan jenis manipulasi, repetisi dan durasi. Diperbaharui menjadi manipulasi yang lebih tepat, repetisi yang sesuai dan durasi yang efektif.
- 2) Memperhatikan penekanan pada titik *accupressure* diarea kepala dan siku, serta sasaran *self massage*. Sebelum dilakukan validasi desain urutan penulis pada model latihan yaitu nama titik penekanan, gambar, kesalahan gerak, perbaikan, dan langkah melakukan. Urutan penulisan tersebut dianggap tidak sistematis karena pembaca ketika melihat gambar akan kesulitan akan kesulitan membolak balik lembar selanjutnya untuk menemukan langkah melakukan. Sehingga urutan penulisan tersebut di ubah menjadi nama titik penekanan, gambar, langkah melakukan, kesalahan yang biasa terjadi, dan perbaikan.
- 3) Model *self massage* ini bertujuan untuk menurunkan tingkat nyeri kepala dan mual. *Migraine* dapat terjadi pada laki-laki dan perempuan dengan usia berkisar 20-55 tahun. Jadi sasaran model *self massage* ini yaitu usia 20 tahun hingga 55 tahun.
- 4) Penekanan titik *accupressure* menggunakan beban kepala sendiri, dengan mengandalkan gaya gravitasi. Melakukan model *Self Massage* dengan maksimal dengan posisi duduk dan siku tangan bertumpu pada meja.

### c. Revisi Produk *Self Massage*

Tabel 8. Revisi Produk Awal *Self Massage*

No	Teknik <i>Self Massage</i>	Uraian/Keterangan	Waktu
1.	 <p>d) e)</p>	<p>d) Letakkan jari telunjuk dan jari tengah ke bagian sisi tulang belakang yaitu di titik Bailao, di dasar leher.</p> <p>e) Kemudian tekan dengan posisi kepala menunduk, dilanjutkan dengan menggerakkan kepala ke arah depan dalam posisi memejamkan mata.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Titik akupresur : Titik Bailao (M-HN-30)</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan tiap 8 detik dengan pengulangan 2 kali.</li> </ul>	16-20 detik
2.		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Letakkan jari telunjuk pada titik Tian Zhu, didasar cranium dari bawah dalam posisi kepala menunduk. Kemudian tekan menggunakan seluruh jari dengan arah dari bawah ke atas dilanjutkan dengan mengangkat kepala ke arah belakang hingga jari-jari di ujung kepala (pusatnya).</li> <li>✓ Titik Akupresur : Titik Tian Zhu</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan</li> </ul>	20 detik

		tiap 10 detik dengan pengulangan 2 kali.	
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Letakkan jari telunjuk dan jari tengah pada titik dibalik kedua daun telinga. Lalu tekan perlahan dan lakukan gerakan memutar ke arah titik Tian Zhu.</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan letak nyeri <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan dalam 10 detik.</li> </ul>	10 detik
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gunakan seluruh jari-jari untuk memberi gerakan manipulasi <i>massage stroking</i> ke bagian titik Tian Zhu memutar searah jarum jam.</li> <li>✓ Titik akupresur : Titik Tian Zhu</li> <li>✓ Jenis manipulasi : Teknik <i>Stroking</i> (mengurut)</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan letak nyeri <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 3 tekanan tiap 8 detik, dilanjutkan dengan manipulasi <i>massage stroking</i> 15 detik.</li> </ul>	39-40 detik
5		<p>c) Titik akupresur : Titik Shuai Gu</p> <p>d) Tekuk jari telunjuk dan jari tengah kemudian letakkan tepat dibagian kedua <i>os sohenioidale</i>. Posisi kedua siku diatas meja gunanya sebagai tumpuan. Kemudian tekan dan beri gerakan manipulasi <i>massage friction</i></p>	18-20 detik

	d)		<p>ke arah memutar searah jarum jam.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i> dan letak nyeri <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan tiap 8 detik dilanjutkan manipulasi <i>friction</i> 10 detik, pengulangan 3 kali.</li> </ul>	
6	c)		c) Titik akupresur : Titik Zan Zhu.	
	d)		<p>d) Letakkan kedua siku di atas meja, kemudian tekuk jari telunjuk dan jari tengah lalu posisikan pada bagian jembatan hidung berikan tekanan, lalu arahkan ke atas hingga bagian atas alis.</p> <p>e) Kemudian berikan gerakan manipulasi <i>friction</i> perlahan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan letak nyeri <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan dalam 5 detik dilanjutkan dengan manipulasi <i>massage friction</i> 10 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	35 detik
	e)			

	7	 	<p>c) Titik akupresur : Titik Yin Tang</p> <p>d) Gunakan pangkal tangan untuk menekan pada titik Yin Tang, letakkan siku bertumpu di atas meja. Kemudian arahkan kepala menunduk, hingga pangkal tangan berada di pusat kepala, ulangi gerakan hingga durasi yang ditentukan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 3 tekanan dalam 8 detik.</li> </ul>	24-25 detik
	8	 	<p>a) Letakkan jari-jari yang saling menggenggam di puncak kepala, dengan posisi kepala menunduk.</p> <p>b) Kemudian beri sedikit tekanan, lalu angkat kepala ke arah belakang, ulangi gerakan hingga durasi yang ditentukan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 3 tekanan dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15-20 detik

9		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Titik akupresur : Titik He Gu</li> <li>✓ Jenis manipulasi : Teknik manipulasi <i>friction</i> pada titik He Gu menggunakan ibu jari dan jari telunjuk pada titik He Gu tangan kanan, kemudian lakukan manipulasi yang sama pada tangan kiri.</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : Beri tekanan pada titik He Gu kemudian beri pijatan dalam 30 detik.</li> </ul>	1 menit
10		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gunakan tiga jari yaitu jari telunjuk, jari tengah dan jari manis untuk memberikan manipulasi <i>friction</i> pada sendi siku pada tangan kanan, kemudian lakukan manipulasi yang sama pada tangan kiri,</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : Beri pijatan dalam 30 detik</li> </ul>	1 menit

## B. Hasil Uji Coba Produk

### 1. Data Uji Coba Skala Kecil

Uji coba skala kecil ini dilakukan pada tanggal 11 Februari 2019 pada penderita *migraine* dari beberapa pasien di Klinik *Massage* Terapi Plaza Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam uji coba skala kecil ini menggunakan observasi dan wawancara untuk memperoleh data dan uji coba ini diikuti oleh 5

orang subjek diantaranya terdiri dari laki-laki 2 orang dan perempuan 3 orang.

Langkah-langkah pada uji coba skala kecil:

1. Menemukan pasien dengan menanyakan tentang *migraine* (dengan beberapa pertanyaan pada angket *migraine*).
2. Mengkonfirmasi kesediaan untuk menjadi subjek penelitian *self massage* untuk mengurangi tingkat nyeri dan mual pada *migraine*.
3. Pasien menandatangani surat persetujuan menjadi subjek penelitian.
4. Pasien mengisi formulir riwayat penyakit yang dimiliki.
5. Diarahkan dan diberi panduan model *self massage* secara langsung dan dipraktekkan oleh pasien.
6. Pasien melakukan model *self massage* sebanyak 2 kali sehari selama 3 hari dengan 2 set untuk sekali *treatment self massage*.
7. Pasien menuliskan tingkat nyeri kepala dan tingkat mual yang dirasakan pada saat sebelum dan sesudah melakukan model *self massage*.
8. Pasien menyerahkan *form* laporan tingkat nyeri kepala dan tingkat mual pada peneliti.

Tabel 9. Data Dasar Uji Skala Kecil

No	Data dasar							Proses <i>Self Massage</i>				Hasil <i>Self Massage</i>				Masukan	
	JK	Umur (th)	Pek	BB (kg)	TB (cm)	Alamat	Durasi <i>migraine</i> (menit)	Lokasi <i>migraine</i>	Kemu dahan	Kenya manan	Keam anan	Duras i	Mual		Nyeri		
													Pre	Post	Pre	Post	
1	1	34	5	55	177	3	15	2	3	2	2	2	2	0	6	3	Penjelasan di perdetail
2	1	49	2	70	175	2	30	3	3	2	3	3	5	1	8	5	Durasi kurang lama
3	2	54	3	55	153	3	10	4	2	3	2	2	1	0	6	0	-
4	2	42	2	62	150	3	30	3	3	3	2	2	2	1	8	4	-
5	2	23	1	56	158	3	120	4	2	2	3	2	0	0	7	0	Tanpa kursi dan meja

Keterangan :

Jenis Kelamin : 1 = Laki-laki

Lokasi : 1 = Kepala depan bagian kiri

2 = Perempuan

2 = Kepala depan bagian kanan

Pekerjaan : 1 = Mahasiswa

3 = Kepala belakang bagian kiri

2 = Wirausaha

4 = Kepala belakang bagian kanan

3 = Ibu Rumah Tangga

Alamat : 1 = Sleman 4 = Kulon Progo

4 = Pegawai

2 = Kota 5 = Gunung Kidul

5 = Guru

3 = Bantul

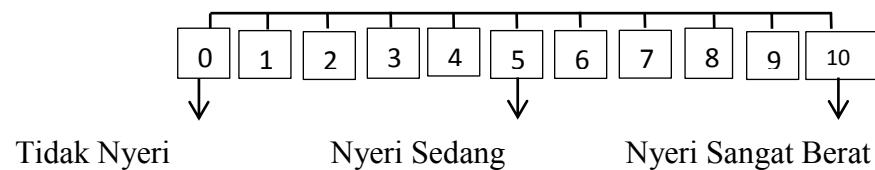
Kemudahan : 1 : Sulit  
 2 : Mudah  
 3 : Sangat mudah

Kenyamanan : 1 : Tidak nyaman  
 2 : Nyaman  
 3 : Sangat nyaman

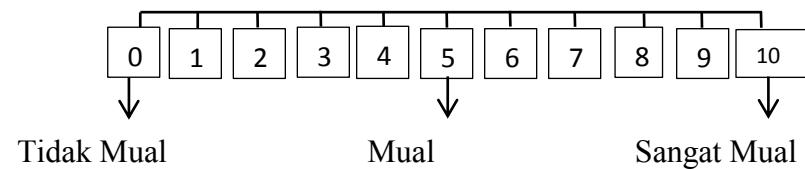
Keamanan : 1 : *Migraine* bertambah berat  
 2 : Tidak ada efek samping  
 3 : Sangat aman

Durasi : 1 : Terlalu panjang/lama  
 2 : Cukup  
 3 : Terlalu pendek/sebentar

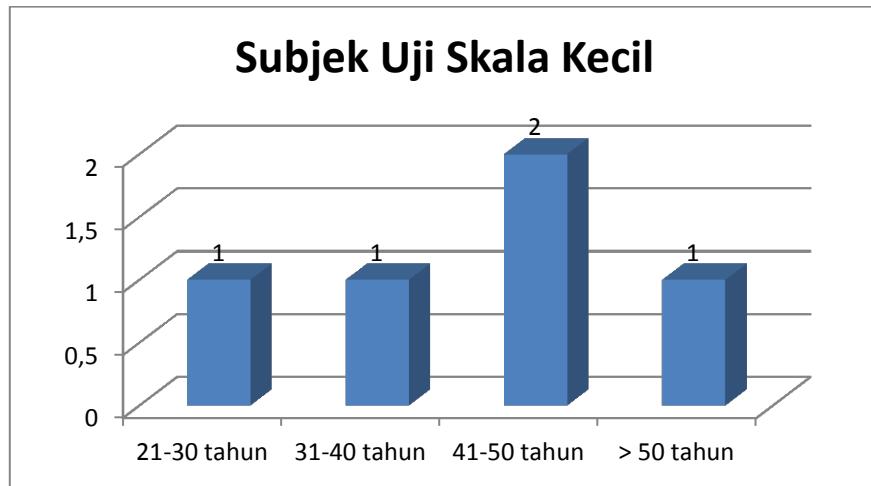
Skala Nyeri :



Skala Mual :



Berikut diagram jumlah pasien yang mengikuti uji coba skala kecil dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 14. Diagram Jumlah Subjek Uji Coba Skala Kecil

Subjek penelitian berusia 21-55 tahun secara rinci dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 10. Data Usia Subjek Penelitian Uji Coba Skala Kecil

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	21-30 tahun	1	20%
2	31-40 tahun	1	20%
3	41-50 tahun	2	40%
4	> 50 tahun	1	20%
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Setelah melakukan *self massage* peserta diwawancara dengan beberapa pertanyaan sebagai berikut:

Tabel 11. Angket Proses *Self Massage*

No	Pertanyaan	Hasil		
		1	2	3
1	Apakah terapi <i>self massage</i> mudah dilakukan?			
2	Apakah dengan melakukan terapi <i>self massage</i> ini, pasien merasa nyaman, seperti berkurangnya nyeri dan mual?			
3	Apakah terapi <i>self massage</i> aman dilakukan?			
4	Bagaimana durasi terapi <i>self massage</i> ?			

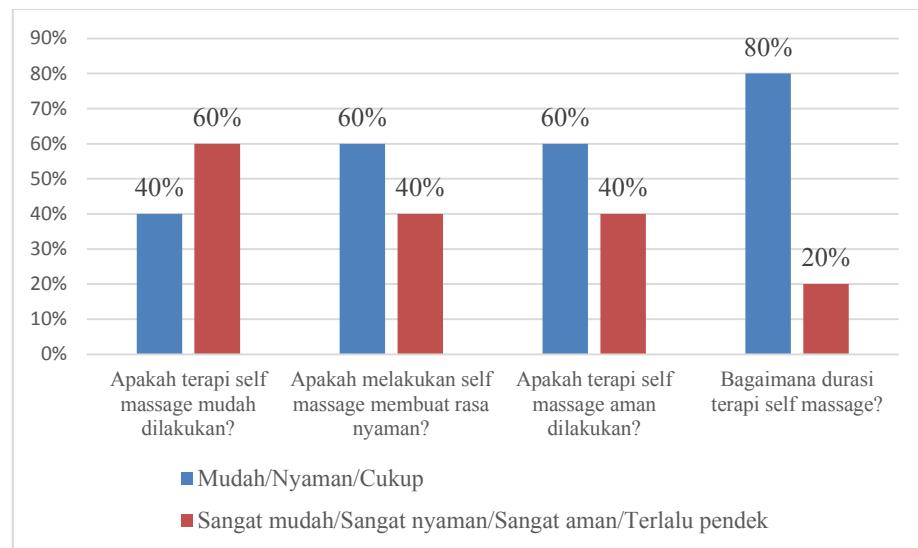
Keterangan :

- A. Kemudahan : 1 : Sulit  
2 : Mudah  
3 : Sangat mudah
- B. Kenyamanan : 1 : Tidak nyaman  
2 : Nyaman  
3 : Sangat nyaman
- C. Keamanan : 1 : *Migraine* bertambah berat  
2 : Tidak ada efek samping  
3 : Sangat aman
- D. Durasi : 1 : Terlalu panjang/lama  
2 : Cukup  
3 : Terlalu pendek/sebentar

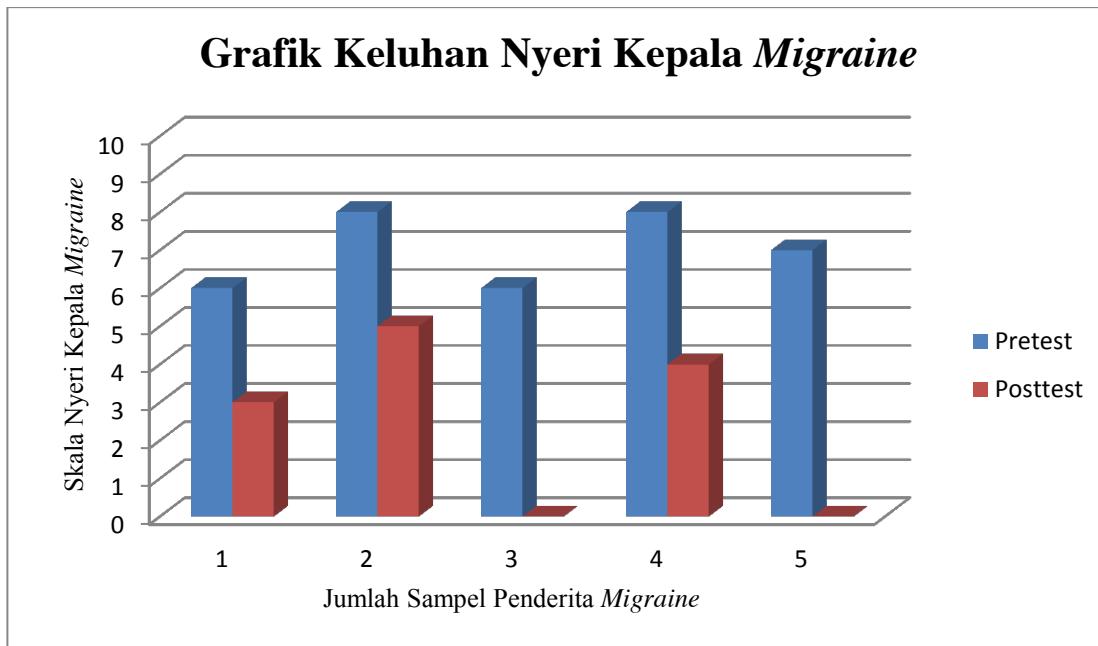
Dalam uji coba skala kecil ini dilakukan dokumentasi berupa pengambilan gambar dan video yang hasilnya nanti akan digunakan sebagai penilaian terhadap model tersebut.

## 2. Analisis Data Uji Coba Skala Kecil

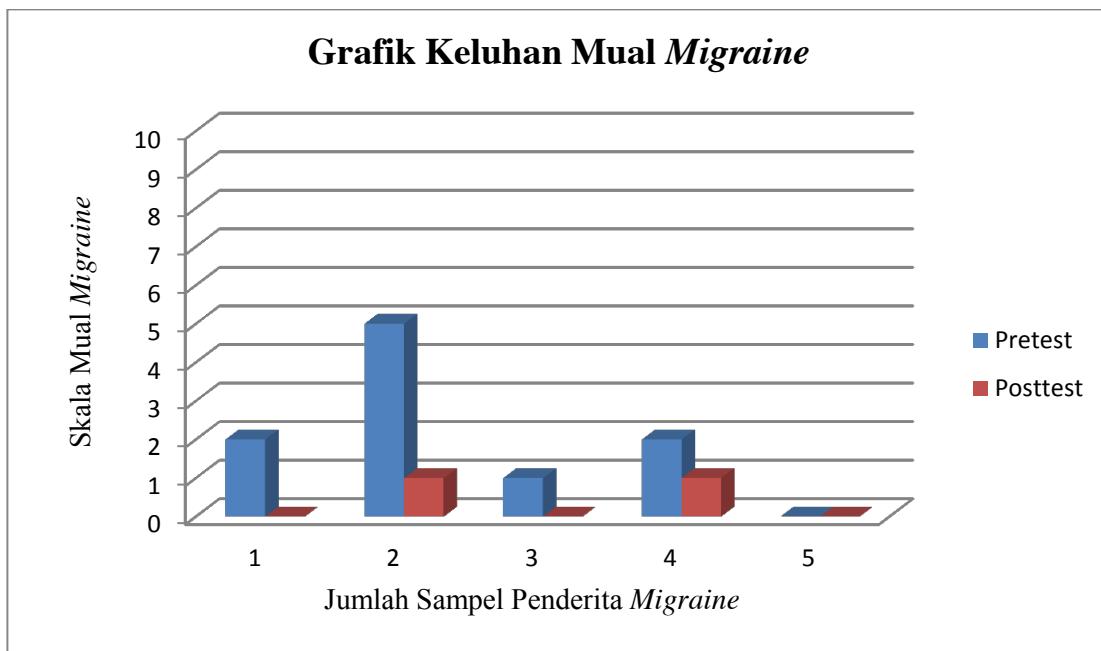
Berikut adalah diagram hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada peserta uji coba kelompok kecil.



Gambar 15. Diagram Hasil Wawancara Uji Coba Skala Kecil



Gambar 16. Grafik Keluhan Nyeri Kepala Migraine



Gambar 17. Grafik Keluhan Mual Migraine

Dari hasil wawancara terhadap peserta yang melakukan *self massage* tersebut, terdapat satu orang yang merasa durasi model *self massage* terlalu pendek/singkat setelah melakukan *self massage*. Merasakan durasi *self massage* yang terlalu singkat karena tingkat nyeri dan mual pada penderita *migraine* tersebut ada diskala 8 atau dapat dikategorikan tinggi. Sehingga, penderita *migraine* tersebut masih merasakan sedikit nyeri kepala dan mual setelah melakukan *self massage*.

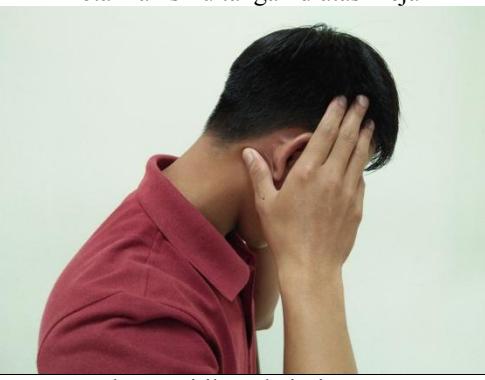
Selain merasakan durasi *self massage* yang terlalu singkat penderita *migraine* tersebut juga merasa tidak lebih nyaman setelah melakukan *self massage*. Setelah ditelusuri dan mengamati ketika melakukan *self massage* tersebut, penderita *migraine* tidak melakukan *self massage* dengan sungguh-sungguh yaitu salah penekanan dan salah manipulasi karena merasa terlalu nyeri kepala (melakukan gerakan alakadarnya)

### a. Revisi Produk *Self Massage*

Tabel 12. Revisi Produk *Self Massage*

No	Teknik <i>Self Massage</i>	Uraian/Keterangan	Waktu
1.	 <p>f) Penekanan pada titik Bailao</p>  <p>g) Penekanan dengan seluruh jari-jari tangan</p>  <p>h) Menggerakkan kepala ke arah atas secukupnya</p>	<p>f) Gambar letak titik Bailao, didasar leher.</p> <p>g) Cara Penerapan : Letakkan jari telunjuk dan jari tengah ke bagian sisi tulang belakang yaitu di titik Bailao, di dasar leher.</p> <p>h) Kemudian tekan dengan seluruh jari-jari tangan dengan posisi kepala sedikit menunduk, dilanjutkan dengan menggerakkan kepala ke arah atas secukupnya dalam posisi memejamkan mata.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Titik akupresur : Titik Bailao (M-HN-30)</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>, beban tangan diletakkan pada pundak.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan tiap 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15 detik

2.		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Letakkan jari telunjuk pada titik Tian Zhu, didasar cranium dari bawah dalam posisi kepala menunduk. Kemudian tekan menggunakan seluruh jari dengan arah dari bawah ke atas dilanjutkan dengan mengangkat kepala ke arah belakang hingga jari-jari di ujung kepala (pusatnya).</li> <li>✓ Titik Akupresur : Titik Tian Zhu</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan tiap 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15 detik
3.		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gunakan seluruh jari-jari untuk memberi gerakan manipulasi <i>massage stroking</i> ke bagian titik Tian Zhu memutar searah jarum jam.</li> <li>✓ Titik akupresur : Titik Tian Zhu</li> <li>✓ Jenis manipulasi : Teknik <i>Stroking</i> (mengurut)</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan letak nyeri <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : Manipulasi <i>massage stroking</i> 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15 detik
4.		<p>d)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>d) Gambar letak titik Tian Zhu, dibalik kedua daun telinga.</li> <li>e) Letakkan siku tangan diatas meja untuk menopang beratnya kepala yang akan diberi penekanan pada titik akupresur Tian Zhu.</li> <li>f) Letakkan jari telunjuk dan jari tengah pada titik dibalik kedua daun telinga. Lalu tekan perlahan dan lakukan gerakan memutar ke arah titik Tian Zhu.</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan letak nyeri <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan</li> </ul>	15 detik

	e)		dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali.	
	f)		Penekanan titik pada jaringan otot	
5.	e)		<p>e) Titik akupresur : Titik Shuai Gu.  f) Tekuk jari telunjuk dan jari tengah kemudian letakkan tepat dibagian kedua <i>os sohenioidale</i>. Posisi kedua siku diatas meja gunanya sebagai tumpuan. Kemudian tekan dan lakukan selama 5 detik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i> dan letak nyeri <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan tiap 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15 detik

	Manipulasi <i>friction</i> pada os sohenioideale		
6.	<p>f)</p>  <p>Letak Titik Zan Zhu</p> <p>g)</p>  <p>Tekan titik zan zhu menggunakan kedua jari telunjuk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>f) Titik akupresur : Titik Zan Zhu.</li> <li>g) Letakkan kedua siku di atas meja sebagai tumpuan, kemudian tekuk jari telunjuk dan jari tengah lalu posisikan pada bagian jembatan hidung berikan tekanan.</li> </ul> <p>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan letak nyeri <i>migraine</i>.</p> <p>✓ Repetisi : 1 tekanan dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</p>	15 detik
7.	 <p>Lakukan manipulasi <i>friction</i> ke arah atas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemberian manipulasi <i>friction</i> perlahan lanjutan dari gerakan penekanan pada titik Zan Zhu.</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan letak nyeri <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 manipulasi <i>massage friction</i> 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15 detik

8.	 <p>e) Lokasi titik Yin Tang</p>  <p>f) Penekanan menggunakan pangkal tangan</p>	<p>e) Titik akupresur : Titik Yin Tang  f) Gunakan pangkal tangan untuk menekan pada titik Yin Tang, letakkan siku bertumpu di atas meja. Kemudian arahkan kepala menunduk, hingga pangkal tangan berada di pusat kepala, ulangi gerakan hingga durasi yang ditentukan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15 detik
9.	 <p>Tampak depan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Letakkan jari-jari yang saling menggenggam di puncak kepala, dengan posisi kepala menunduk.</li> <li>✓ Kemudian beri tekanan menggunakan beban tangan.</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15 detik
10.	 <p>c) Tampak samping</p>	<p>c) Letakkan jari-jari yang saling menggenggam di puncak kepala, dengan posisi kepala menunduk.</p> <p>d) Kemudian beri sedikit tekanan, lalu angkat kepala ke arah belakang, ulangi gerakan hingga durasi yang ditentukan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> </ul>	15 detik

	d)  Tampak belakang	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	
11.	 Penekanan pada titik He Gu pada tangan kanan dan kiri	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Titik akupresur : Titik He Gu</li> <li>✓ Jenis manipulasi : Teknik manipulasi <i>friction</i> pada titik He Gu menggunakan ibu jari dan jari telunjuk pada titik He Gu tangan kanan, kemudian lakukan manipulasi yang sama pada tangan kiri secara bergantian selama 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : Beri tekanan pada titik He Gu kemudian beri pijatan dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali secara bergantian siku kanan dan kiri.</li> </ul>	30 detik
12.	 Manipulasi <i>friction</i> pada sendi siku kanan dan kiri	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gunakan tiga jari yaitu jari telunjuk, jari tengah dan jari manis untuk memberikan manipulasi <i>friction</i> pada sendi siku pada tangan kanan, kemudian lakukan manipulasi yang sama pada tangan kiri secara bergantian selama 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : Beri pijatan dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	30 detik

### **3. Data Uji Coba Skala Besar**

Uji coba skala besar ini dilakukan pada tanggal 18 Maret 2019 pada penderita *migraine* dari beberapa pasien di Klinik *Massage* Terapi Plaza Universitas Negeri Yogyakarta. Subjek penelitian berjumlah 15 orang yang terdiri dari laki-laki 6 orang dan perempuan 9 orang yang berusia berkisar 21-55 tahun. Langkah-langkah pada uji coba skala besar:

1. Menemukan pasien dengan menanyakan tentang *migraine* (dengan beberapa pertanyaan pada angket *migraine*).
2. Mengkonfirmasi kesediaan untuk menjadi subjek penelitian *self massage* untuk mengurangi tingkat nyeri kepala dan mual pada *migraine*.
3. Pasien menandatangani surat persetujuan menjadi subjek penelitian.
4. Pasien mengisi formulir riwayat penyakit yang dimiliki.
5. Diarahkan dan diberi panduan model terapi *self massage* secara langsung dan dipraktekkan oleh pasien.
6. Pasien melakukan model *self massage* sebanyak 2 kali sehari selama 1 minggu dengan 2 set untuk sekali *treatment self massage*.
7. Pasien menuliskan tingkat nyeri kepala dan tingkat mual yang dirasakan pada saat sebelum dan sesudah melakukan model *self massage*.
8. Pasien menyerahkan *form* laporan tingkat nyeri kepala dan tingkat mual pada peneliti.

Tabel 13. Data Dasar Uji Skala Besar

No	Data dasar							Proses <i>Self Massage</i>				Hasil <i>Self Massage</i>				Masukan	
	JK	Umur (th)	Pek	BB (kg)	TB (cm)	Alam at	Durasi <i>migraine</i> (menit)	Lokasi <i>migraine</i>	Kemudahan	Kenamanan	Keamanan	Durasi	Mual		Nyeri		
													Pre	Post	Pre	Post	
1	2	38	2	78	156	1	120	4	3	3	3	2	3	0	8	2	Penjelasan diperjelas
2	2	49	3	60	159	2	20	1	3	3	2	2	4	1	6	0	-
3	1	27	1	70	172	1	30	2	3	2	3	2	1	0	8	3	Gerakan cukup
4	1	25	1	65	175	1	15	3	3	3	2	2	0	0	7	0	-
5	2	21	2	48	157	2	20	2	3	2	3	2	2	0	5	0	-
6	2	22	2	53	160	2	10	3	2	3	3	2	3	1	7	2	-
7	2	21	2	47	155	1	30	1	3	2	3	2	1	0	8	1	-
8	2	37	2	55	168	4	90	3	2	3	3	2	5	1	9	4	Lebih nyaman saat berdiri-
9	1	40	1	52	170	4	15	2	3	2	3	2	3	0	7	0	-
10	1	27	1	60	167	5	20	1	3	2	3	2	1	0	5	1	-
11	1	26	1	52	175	1	30	2	3	2	2	1	4	1	9	1	-
12	1	49	1	62	172	3	60	4	3	3	3	2	5	0	6	0	-

13	2	51	2	56	158	3	15	1	3	3	3	2	4	0	5	1	-
14	2	28	2	68	157	4	10	3	2	2	2	2	1	0	2	0	-
15	2	39	2	79	163	4	30	4	3	3	3	2	5	1	8	2	Bisa dilakukan saat tidur

Keterangan :

Jenis Kelamin : 1 = Laki-laki

2 = Perempuan

Pekerjaan : 1 = Mahasiswa

2 = Wirausaha

3 = Ibu Rumah Tangga

4 = Pegawai

5 = Guru

Kemudahan : 1 : Sulit

2 : Mudah

3 : Sangat mudah

Kenyamanan : 1 : Tidak nyaman

2 : Nyaman

3 : Sangat nyaman

Lokasi : 1 = Kepala depan bagian kiri

2 = Kepala depan bagian kanan

3 = Kepala belakang bagian kiri

4 = Kepala belakang bagian kanan

Alamat : 1 = Sleman 4 = Kulon Progo

2 = Kota 5 = Gunung Kidul

3 = Bantul

Keamanan : 1 : *Migraine* bertambah berat

2 : Tidak ada efek samping

3 : Sangat aman

Durasi : 1 : Terlalu panjang/lama

2 : Cukup

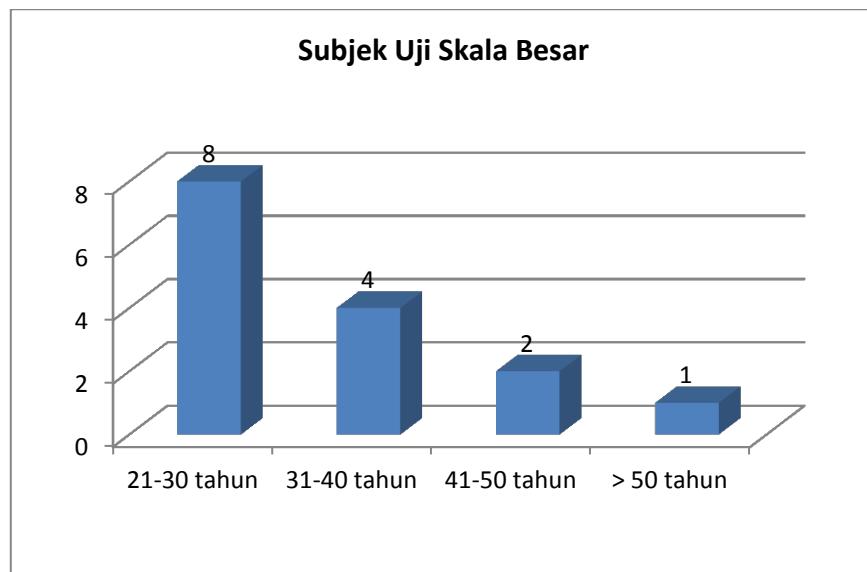
3 : Terlalu pendek/sebentar

Subjek penelitian berjumlah 15 orang yang terdiri dari laki-laki 6 orang dan perempuan 9 orang yang berusia berkisar 21-55 tahun, secara rinci dapat dilihat pada tabel dan gambar dibawah ini.

Tabel 14. Data Usia Subjek Penelitian

No	Usia	Frekuensi	Percentase
1	21-30 tahun	8	53,3%
2	31-40 tahun	4	26,7%
3	41-50 tahun	2	13,3%
4	> 50 tahun	1	6,7%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, gambaran umum sampel penelitian berdasarkan usia disajikan sebagai berikut:



Gambar 18. Diagram Batang Deskripsi Subjek Penelitian Uji Coba Skala Besar Berdasarkan Usia

Subjek diberikan model *self massage* lalu peneliti melakukan wawancara seputar model tersebut. Adapun pertanyaan wawancara tersebut yaitu sebagai berikut:

Tabel 15. Angket Proses *Self Massage*

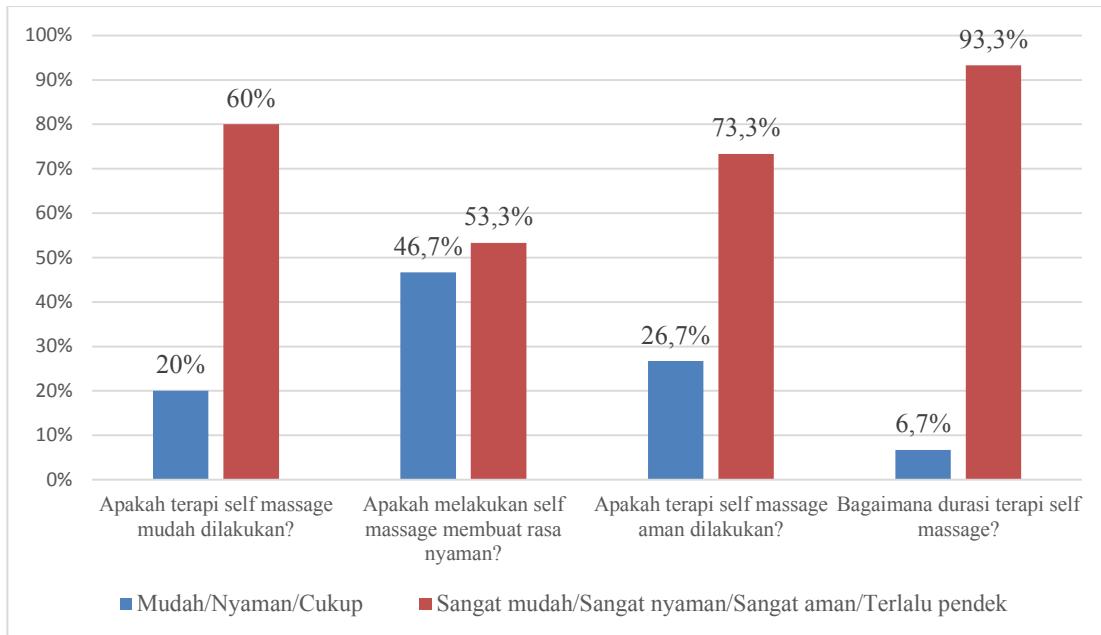
No	Pertanyaan	Hasil		
		1	2	3
1	Apakah terapi <i>self massage</i> mudah dilakukan?			
2	Apakah dengan melakukan terapi <i>self massage</i> ini, pasien merasa nyaman, seperti berkurangnya nyeri dan mual?			
3	Apakah terapi <i>self massage</i> aman dilakukan?			
4	Bagaimana durasi terapi <i>self massage</i> ?			

Keterangan :

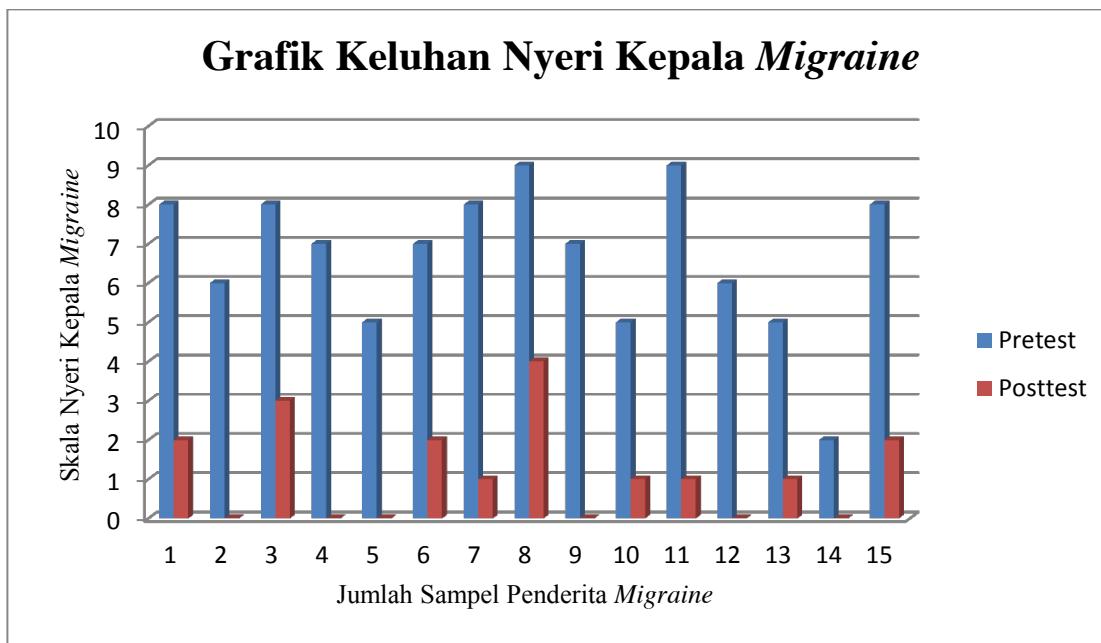
- A. Kemudahan : 1 : Sulit  
2 : Mudah  
3 : Sangat mudah
- B. Kenyamanan : 1 : Tidak nyaman  
2 : Nyaman  
3 : Sangat nyaman
- C. Keamanan : 1 : *Migraine* bertambah berat  
2 : Tidak ada efek samping  
3 : Sangat aman
- D. Durasi : 1 : Terlalu panjang/lama  
2 : Cukup  
3 : Terlalu pendek/sebentar

#### 4. Analisis Data Uji Coba Skala Besar

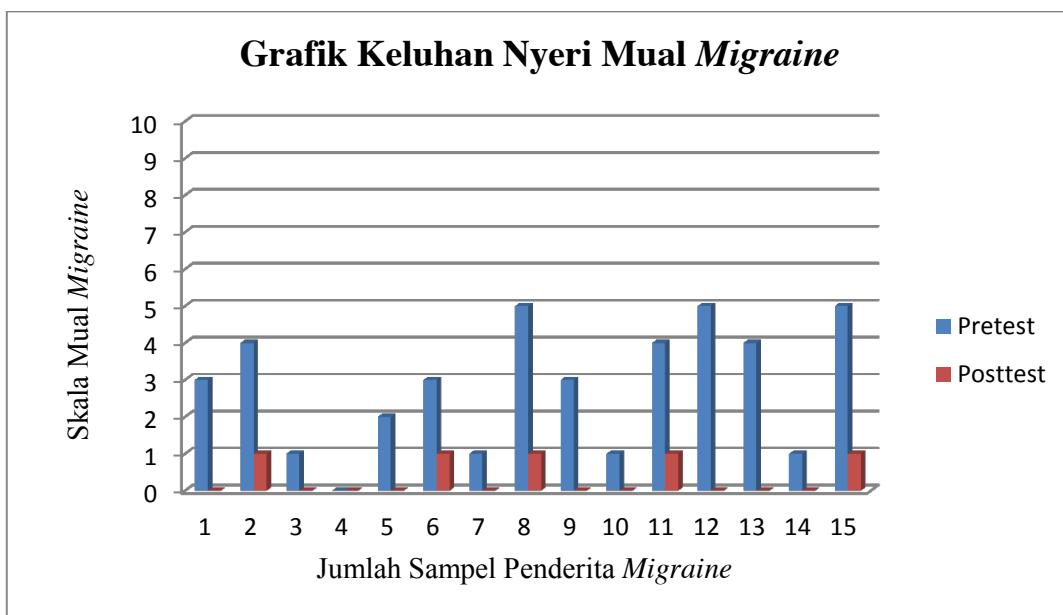
Berikut adalah diagram hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada peserta uji coba kelompok besar:



Gambar 19. Diagram Hasil Wawancara Uji Coba Skala Besar



Gambar 20. Grafik Keluhan Nyeri Kepala Migraine



Gambar 21. Grafik Keluhan Mual *Migraine*

Dari hasil wawancara terhadap penderita *migraine* yang telah mengikuti *Self Massage* tersebut tidak ada yang mengalami kesulitan. Sehingga tidak ada perbaikan yang perlu dilakukan pada model *Self Massage* tersebut.

##### 5. Data Uji Keefektivan Model *Self Massage*

Berdasarkan hasil observasi setelah melakukan uji coba skala kecil dan skala besar terhadap model *Self Massage* untuk penurunan tingkat nyeri kepala dan mual, maka langkah selanjutnya yaitu melakukan uji coba keefektivan. Uji keefektivan ini dilakukan pada beberapa pasien Klinik *Massage* Terapi Plaza Universitas Negeri Yogyakarta. Uji keefektivan ini dilakukan pada tanggal 18 – 23 Maret 2019 sebanyak 2 kali sehari setiap hari selama seminggu. Berdasarkan uji skala kecil dan uji skala besar yang sudah dilakukan, yakni dengan intensitas 2 kali

sehari dalam 3 hari namun masih ada penderita migraine yang masih merasa migraine. Maka pada uji efektivitas diperpanjang menjadi 2 kali sehari dalam seminggu, gunanya untuk memaksimalkan tujuan dari model *self massage* yaitu menurunkan tingkat nyeri kepala dan mual.

Uji keefektivan ini bertujuan untuk kebermanfaatan model *Self Massage* yaitu berupa penurunan tingkat nyeri kepala dan mual. Untuk mengetahui kebermanfaatan tersebut maka dilakukan uji eksperimen dengan mengukur tingkat nyeri kepala dan mual yang dirasakan subjek.

#### a. Deskripsi Data Penelitian

Data yang dihasilkan berupa data deskriptif agar mempermudah penyajian data penelitian. Hasil analisis data penelitian tersebut yaitu sebagai berikut:

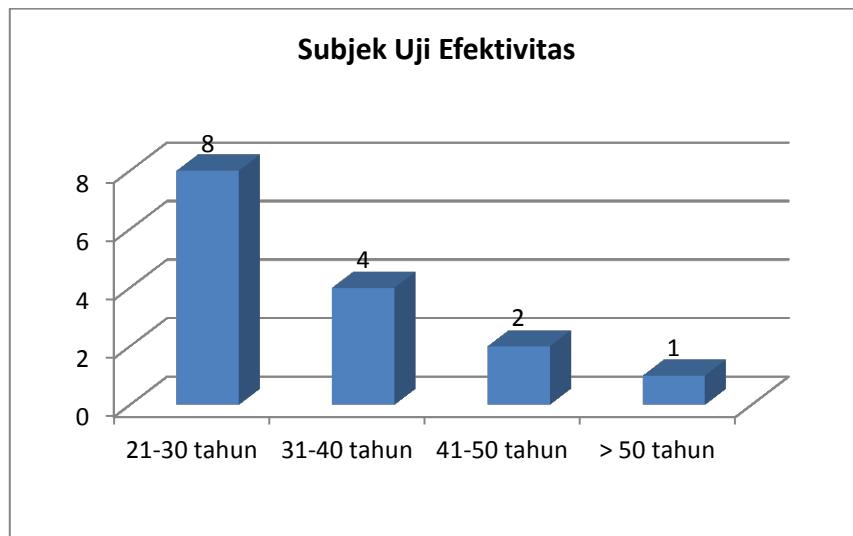
##### 1) Usia Subyek Penelitian

Subyek penelitian berjumlah 15 orang yang terdiri dari laki-laki 6 orang dan perempuan 9 orang yang berusia berkisar 21-55 tahun, secara rinci dapat dilihat pada tabel dan gambar dibawah ini.

Tabel 16. Data Usia Subjek Penelitian

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	21-30 tahun	8	53,3%
2	31-40 tahun	4	26,7%
3	41-50 tahun	2	13,3%
4	> 50 tahun	1	6,7%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, gambaran umum sampel penelitian berdasarkan usia disajikan sebagai berikut:



Gambar 22. Diagram Batang Deskripsi Subjek Penelitian Uji Kefektifian Berdasarkan Usia

## 2) Deskripsi Penurunan Tingkat Nyeri Kepala

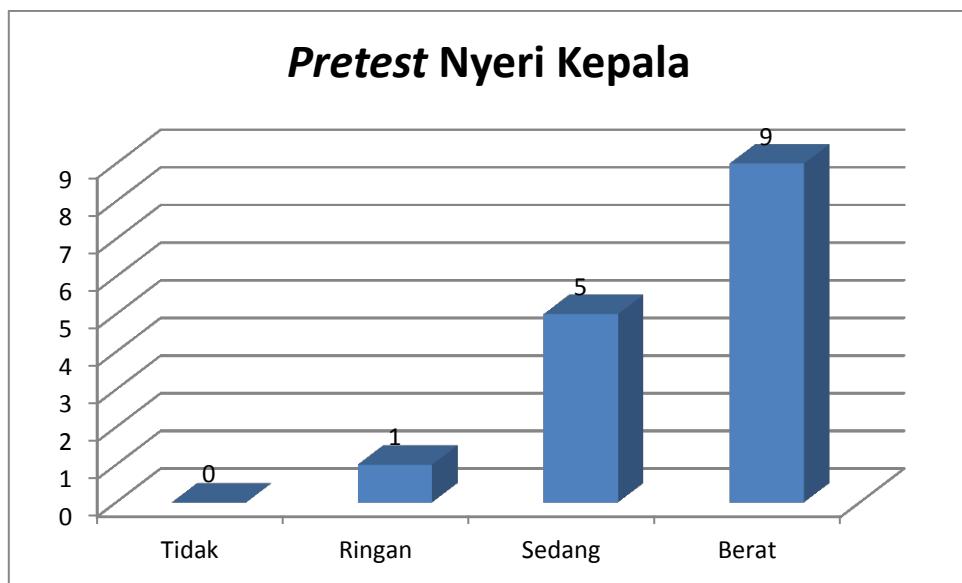
### a) Tingkat Nyeri Kepala

Karena nilai total VAS indeks skala nyeri kepala yaitu 0-10 dengan ketentuan semakin tinggi skor, makin besar nyeri kepala yang dirasakan subjek. Hasil terendah *pretest* yaitu 2 dan hasil tertinggi *pretest* 9, sehingga rata-rata 6.67 dengan standar deviasi 1.877. Sedangkan hasil terendah *posttest* yaitu 0 dan tertinggi *posttest* 4, sehingga rata-rata 1.13 dengan standar deviasi 1.246. Secara lebih rinci terdapat pada tabel berikut:

Tabel 17. Deskripsi Hasil *Pretest* Indeks Skala Nyeri Kepala

No	Skor	Ket	Frekuensi	Persentase
1	0	Tidak Nyeri	0	0%
2	1-3	Ringan	1	6.7%
3	4-6	Sedang	5	33.3%
4	7-9	Berat	9	60.0%
5	10	Sangat Berat	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, gambaran umum sampel penelitian berdasarkan indeks skala nyeri kepala disajikan sebagai berikut:

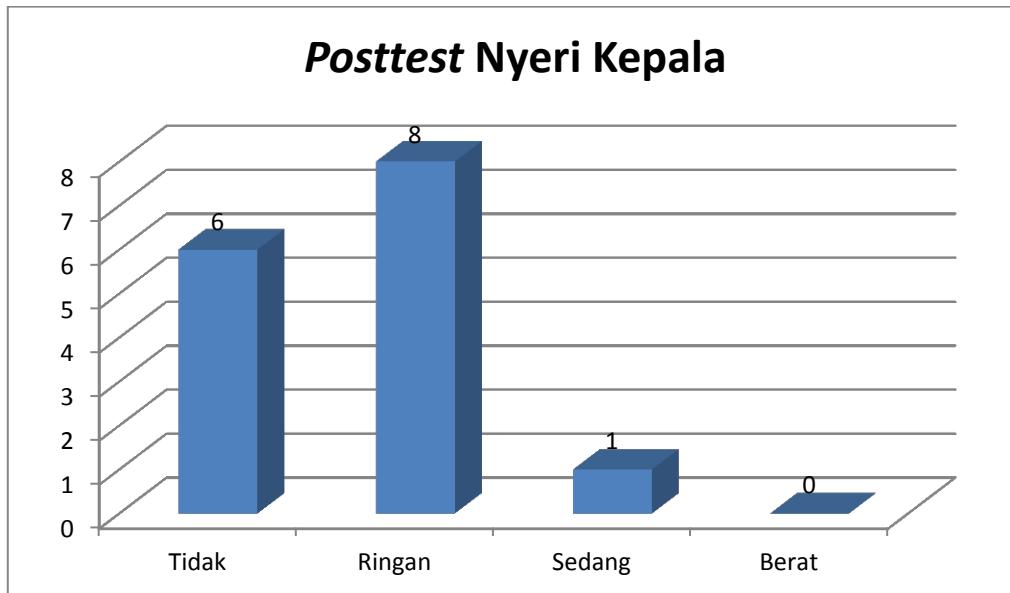


Gambar 23. Deskripsi *Pretest* Indeks Skala Nyeri Kepala

Tabel 18. Deskripsi *Posttest* Indeks Skala Nyeri Kepala

No	Skor	Ket	Frekuensi	Persentase
1	0	Tidak Nyeri	6	40%
2	1-3	Ringan	8	53,3%
3	4-6	Sedang	1	6,7%
4	7-9	Berat	0	0%
5	10	Sangat Berat	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, gambaran umum sampel penelitian berdasarkan indeks skala nyeri kepala disajikan sebagai berikut:



Gambar 24. Deskripsi Posttest Indeks Skala Nyeri Kepala

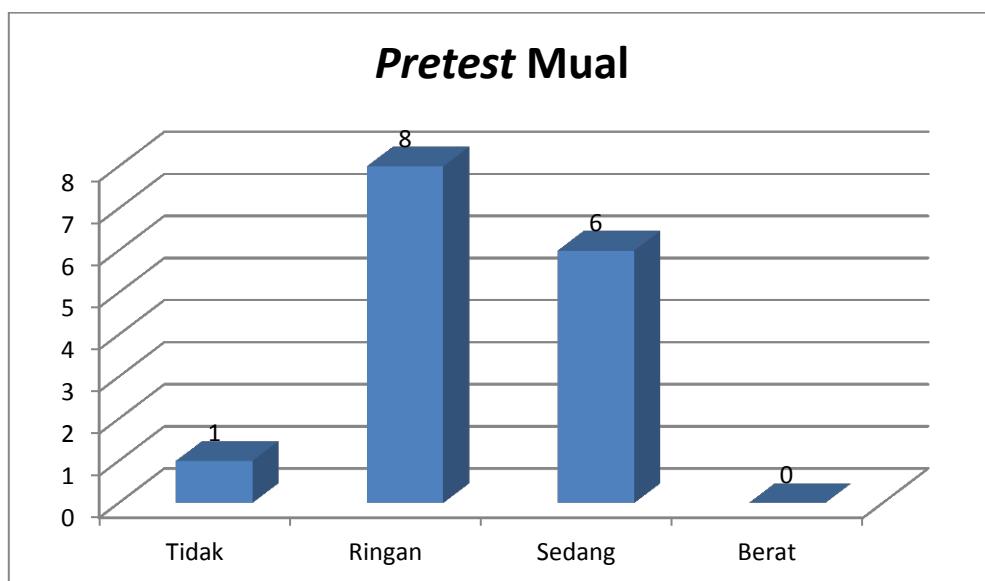
### 3) Deskripsi Penurunan Tingkat Mual

Karena nilai skor 0-10 dengan ketentuan semakin tinggi skor, makin besar tingkat mual subjek maka hasil terendah pada *pretest* yaitu 0 dan tertinggi 5, sehingga didapat rata-rata 2.80 dengan standar deviasi 1.699. Pada *posttest* yang terendah yaitu 0 dan tertinggi yaitu 1 dengan rata-rata 0.73 dengan standar deviasi 1.223. Secara rinci terdapat pada tabel berikut:

Tabel 19. Deskripsi *Pretest* Indeks Skala Mual

No	Skor	Ket	Frekuensi	Persentase
1	0	Tidak Mual	1	6,7%
2	1-3	Ringan	8	53,3%
3	4-6	Sedang	6	40,0%
4	7-9	Berat	0	0%
5	10	Sangat Berat	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, gambaran umum sampel penelitian berdasarkan kecemasan disajikan sebagai berikut:

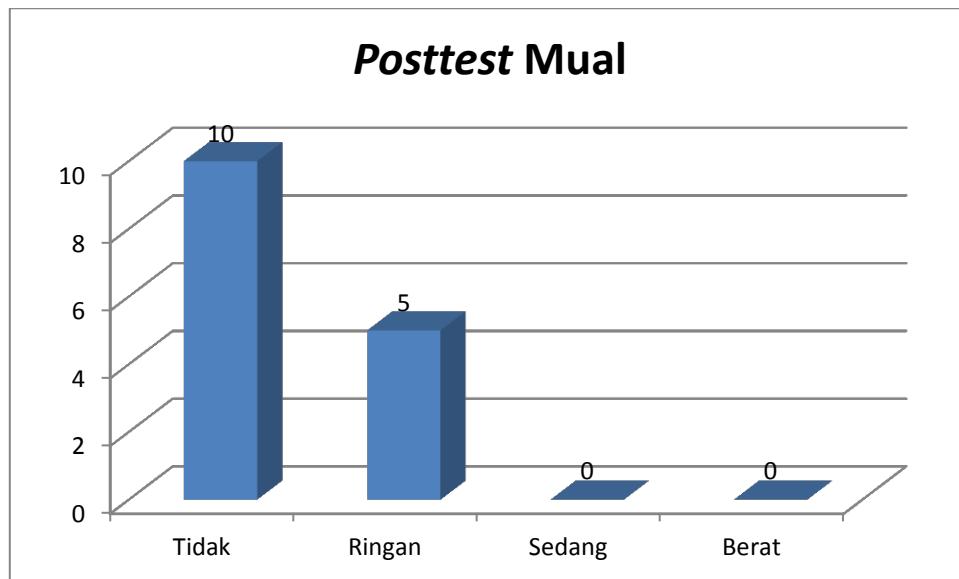


Gambar 25. Deskripsi *Pretest* Indeks Skala Mual

Tabel 20. Deskripsi *Posttest* Indeks Skala Mual

No	Skor	Ket	Frekuensi	Persentase
1	0	Tidak Mual	10	66,7%
2	1-3	Ringan	5	33,3%
3	4-6	Sedang	0	0%
4	7-9	Berat	0	0%
5	10	Sangat Berat	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>15</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, gambaran umum sampel penelitian berdasarkan tingkat skala mual disajikan sebagai berikut:



Gambar 26. Deskripsi Posttest Indeks Skala Mual

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene Statistic*. Jika nilai signifikansi (p) lebih besar (>) dari 0,05 maka data bersifat homogen, sedangkan nilai signifikansi (p) lebih kecil (<) dari 0,05 maka data tidak homogen.

Tabel 21. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Ket.
		<i>Sig.</i>	<i>Sig.</i>	
1	Nyeri Kepala	.000	.001	Tidak Normal
2	Mual	.001	.000	Tidak Normal

Perlakuan	Tabel 22. Hasil Uji Homogenitas Keseluruhan				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket
Nyeri Kepala	.071	1	28	.791	Homogen
Mual	1.155	1	28	.292	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas secara keseluruhan, diketahui data signifikansi seluruhnya 0,05 ( $p > 0,05$ ). Sehingga disimpulkan bahwa data disajikan adalah tidak normal dan homogen (sama). Dengan demikian, Data tidak normal karena nilai sig  $< 0,05$ . Maka kita menggunakan olah data nonparametrik. Yaitu Wilcoxon, telah terpenuhi dan selanjutnya dapat dilakukan analisis data.

## 6. Analisis Data Uji Keefektifan Produk

### 1) Deskripsi Penelitian Tingkat Nyeri Kepala

Data hasil *pretest* dan *posttest* pada tingkat nyeri kepala dan mual dijabarkan pada table dibawah ini.

		Paired Differences				Ties	Positive Ranks		
		Mean	Sum of Ranks	Test Statistics					
				Z	Sig. (2-tailed)				
Pair 1	pre - post	8.00	120.00	-3.502	.000	0	0		

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa model *Self Massage* merupakan model yang mudah, nyaman dan aman untuk menurunkan tingkat nyeri kepala dan mual pada penderita *migraine*. Model *Self Massage* terbukti mampu menurunkan nyeri kepala karena nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

## 2) Deskripsi Penelitian Tingkat Mual

Data pada hasil *pretest* dan *posttest* pada tingkat nyeri kepala dan mual dijabarkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 24. *Paired Samples Test* Tingkat Mual

		Paired Differences				Ties	Positive Ranks
		Mean	Sum of Ranks	Test Statistics			
Pair	pre - post			Z	Sig. (2-tailed)		
1		7.00	91.00	-3.419	.001	2	0

Tabel 24 dapat disimpulkan bahwa model *Self Massage* merupakan model yang mudah, nyaman dan aman untuk menurunkan tingkat nyeri kepala dan mual pada penderita *migraine*. Model *Self Massage* terbukti mampu menurunkan mual karena nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ .

## C. Hasil Uji Pertanyaan Penelitian

1. Mudah dilakukan.

Karena tidak memerlukan peralatan dan bantuan orang lain. Pertanyaan yang berbunyi Apakah *self massage* mudah, nyaman dan aman dilakukan. Berdasarkan hasil validasi dan uji coba yang telah dilakukan pada subjek bahwa *self massage* merupakan terapi: *Self massage* merupakan model yang efektif dilakukan penderita *migraine* untuk menurunkan tingkat nyeri kepala dan mual karena pada model *self massage* yang membutuhkan waktu yang singkat. *Self Massage* ini dilakukan 2 kali sehari dalam seminggu dengan durasi 3 menit 30 detik dan dilakukan 2 kali set. Didalam *Self Massage* terdapat gabungan dari penekanan titik akupresur dan manipulasi *massage* dengan durasi 3 menit 30

detik yang dianggap cukup untuk merilekskan sehingga menurunkan tingkat nyeri kepala dan mual pada penderita *migraine*.

2. Nyaman dilakukan.

Gerakanya Bervariasi dan dapat dilakukan secara rileks. Melakukan *self massage* ini, pasien akan merasa nyaman, seperti berkurangnya nyeri kepala dan mual. Hal tersebut berdasarkan hasil uji coba skala besar bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri kepala dan mual.

3. Aman dilakukan.

Gerakannya sederhana dan penekanan titik meridian tepat. Aman dilakukan karena tidak ada efek samping dan tidak timbul rasa sakit.

#### D. Pembahasan Analisis pada Hasil Uji Keefektivan

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa Model *Self Massage* selama seminggu pada penderita *migraine* dapat menurunkan tingkat nyeri kepala dan mual. Penurunan tersebut dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing variabel. Dan dapat terlihat pula bahwa hasil dari tingkat nyeri kepala dan mual berada pada nilai *Sig. (2-tailed)* <  $\alpha$ , dengan nilai  $\alpha = 0,05$ .

Tabel 25. Hasil Uji Keefektivan

Variabel	Mean		Penurunan	Ket.	
	Pretest	Posttest			
Tingkat Nyeri Kepala	6.67	1.13	83,05 %	Menurun	Semakin turun skor, semakin kecil tingkat nyeri kepala yang dirasakan penderita <i>migraine</i> .
Tingkat Mual	2.80	0.73	73,29%	Menurun	Semakin turun skor, semakin kecil tingkat mual yang dirasakan penderita <i>migraine</i>

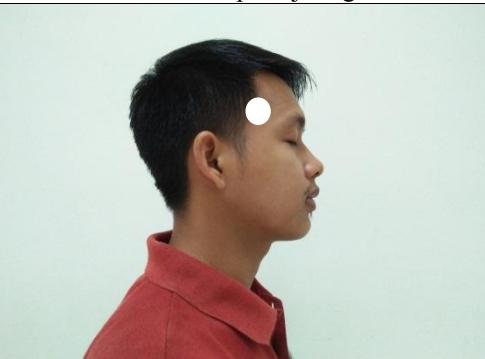
Dari tabel 25 diatas, dapat dilihat hasil *pretest* 6.67 dan *posttest* 1.13 sehingga terjadi penurunan tingkat nyeri kepala *migraine*. Pada tingkat mual, *pretest* 2.80 dan *posttest* 0.73 Dari keseluruhan data di atas bahwa Model *Self Massage* dapat menurunkan tingkat nyeri kepala dan mual. Hal tersebut didukung oleh beberapa pendapat dan hasil penelitian. *Self massage* efektif untuk mengurangi nyeri kepala dan mual, hormon stress dan gejala terkait dengan nyeri kepala kronis (Theakston, 2001: 131-145). *Self massage* sebenarnya merupakan proses merileksasikan fisik dan pikiran yang didasarkan cara kerja sistem syaraf simpatetis dan parasimpatetis. Sistem saraf simpatetis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi. Misalnya pada saat terkejut, takut, cemas, atau berada dalam keadaan tegang. (Rahayu, 2010) Pada *migraine*, sistem syaraf dapat memacu aliran darah ke otot-otot *skeletal*, meningkatkan detak jantung dan kadar gula.. (Yeni Restiana, 2010)

## E. Produk Akhir Self Massage

Tabel 26. Draft Akhir Self Massage

No	Teknik Self Massage	Uraian/Keterangan	Waktu
1.	<p>i)  Penekanan pada titik Bailao</p> <p>j)  Penekanan dengan seluruh jari-jari tangan</p> <p>k)  Menggerakkan kepala ke arah atas secukupnya</p>	<p>i) Gambar letak titik Bailao, didasar leher.</p> <p>j) Cara Penerapan : Letakkan jari telunjuk dan jari tengah ke bagian sisi tulang belakang yaitu di titik Bailao, di dasar leher.</p> <p>k) Kemudian tekan dengan seluruh jari-jari tangan dengan posisi kepala sedikit menunduk, dilanjutkan dengan menggerakkan kepala ke arah atas secukupnya dalam posisi memejamkan mata.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Titik akupresur : Titik Bailao (M-HN-30)</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>, beban tangan diletakkan pada pundak.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan tiap 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15 detik

2.		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Letakkan jari telunjuk pada titik Tian Zhu, didasar cranium dari bawah dalam posisi kepala menunduk. Kemudian tekan menggunakan seluruh jari dengan arah dari bawah ke atas dilanjutkan dengan mengangkat kepala ke arah belakang hingga jari-jari di ujung kepala (pusatnya).</li> <li>✓ Titik Akupresur : Titik Tian Zhu</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan tiap 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15 detik
3.		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gunakan seluruh jari-jari untuk memberi gerakan manipulasi <i>massage stroking</i> ke bagian titik Tian Zhu memutar searah jarum jam.</li> <li>✓ Titik akupresur : Titik Tian Zhu</li> <li>✓ Jenis manipulasi : Teknik <i>Stroking</i> (mengurut)</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan letak nyeri <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : Manipulasi <i>massage stroking</i> 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15 detik
4.		<p>g) Gambar letak titik Tian Zhu, dibalik kedua daun telinga.</p> <p>h) Letakkan siku tangan diatas meja untuk menopang beratnya kepala yang akan diberi penekanan pada titik akupresur Tian Zhu.</p> <p>i) Letakkan jari telunjuk dan jari tengah pada titik dibalik kedua daun telinga. Lalu tekan perlahan dan lakukan gerakan memutar ke arah titik Tian Zhu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan letak nyeri <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan</li> </ul>	15 detik

			dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali.	
	<p>h)</p>  <p>Letakkan siku tangan diatas meja</p> <p>i)</p>  <p>Penekanan titik pada jaringan otot</p>			
5.	<p>g)</p>  <p>Titik Shuai Gu</p> <p>h)</p> 	<p>g) Titik akupresur : Titik Shuai Gu.</p> <p>h) Tekuk jari telunjuk dan jari tengah kemudian letakkan tepat dibagian kedua <i>os sohenioidale</i>. Posisi kedua siku diatas meja gunanya sebagai tumpuan. Kemudian tekan dan lakukan selama 5 detik.</p> <p>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i> dan letak nyeri <i>migraine</i>.</p> <p>✓ Repetisi : 1 tekanan tiap 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</p>	15 detik	

	Manipulasi <i>friction</i> pada os sohenioideale		
6.	<p>h) </p> <p>Letak Titik Zan Zhu</p> <p>i) </p> <p>Tekan titik zan zhu menggunakan kedua jari telunjuk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>h) Titik akupresur : Titik Zan Zhu.</li> <li>i) Letakkan kedua siku di atas meja sebagai tumpuan, kemudian tekuk jari telunjuk dan jari tengah lalu posisikan pada bagian jembatan hidung berikan tekanan.</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan letak nyeri <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15 detik
7.	<p>Lakukan manipulasi <i>friction</i> ke arah atas</p> <p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemberian manipulasi <i>friction</i> perlahan lanjutan dari gerakan penekanan pada titik Zan Zhu.</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan letak nyeri <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : 1 manipulasi <i>massage friction</i> 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15 detik

8.	 <p data-bbox="355 608 388 639">g)</p> <p data-bbox="527 629 763 661">Lokasi titik Yin Tang</p>  <p data-bbox="355 967 388 998">h)</p> <p data-bbox="421 988 869 1020">Penekanan menggunakan pangkal tangan</p>	<p data-bbox="951 312 1408 344">g) Titik akupresur : Titik Yin Tang</p> <p data-bbox="951 344 1408 608">h) Gunakan pangkal tangan untuk menekan pada titik Yin Tang, letakkan siku bertumpu di atas meja. Kemudian arahkan kepala menunduk, hingga pangkal tangan berada di pusat kepala, ulangi gerakan hingga durasi yang ditentukan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="951 608 1408 713">✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li data-bbox="951 713 1408 819">✓ Repetisi : 1 tekanan dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15 detik
9.	 <p data-bbox="567 1421 731 1453">Tampak depan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="935 1015 1408 1121">✓ Letakkan jari-jari yang saling menggenggam di puncak kepala, dengan posisi kepala menunduk.</li> <li data-bbox="935 1121 1408 1184">✓ Kemudian beri tekanan menggunakan beban tangan.</li> <li data-bbox="935 1184 1408 1290">✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li data-bbox="935 1290 1408 1353">✓ Repetisi : 1 tekanan dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	15 detik
10.	 <p data-bbox="355 1822 388 1854">e)</p> <p data-bbox="551 1843 747 1875">Tampak samping</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="918 1474 1408 1579">e) Letakkan jari-jari yang saling menggenggam di puncak kepala, dengan posisi kepala menunduk.</li> <li data-bbox="918 1579 1408 1727">f) Kemudian beri sedikit tekanan, lalu angkat kepala ke arah belakang, ulangi gerakan hingga durasi yang ditentukan.</li> <li data-bbox="918 1748 1408 1854">✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> </ul>	15 detik

	f)	 Tampak belakang	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Repetisi : 1 tekanan dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	
11.		 Penekanan pada titik He Gu pada tangan kanan dan kiri	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Titik akupresur : Titik He Gu</li> <li>✓ Jenis manipulasi : Teknik manipulasi <i>friction</i> pada titik He Gu menggunakan ibu jari dan jari telunjuk pada titik He Gu tangan kanan, kemudian lakukan manipulasi yang sama pada tangan kiri secara bergantian selama 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : Beri tekanan pada titik He Gu kemudian beri pijatan dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali secara bergantian siku kanan dan kiri.</li> </ul>	30 detik
12.		 Manipulasi <i>friction</i> pada sendi siku kanan dan kiri	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gunakan tiga jari yaitu jari telunjuk, jari tengah dan jari manis untuk memberikan manipulasi <i>friction</i> pada sendi siku pada tangan kanan, kemudian lakukan manipulasi yang sama pada tangan kiri secara bergantian selama 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> <li>✓ Tekanan : pemberian tekanan disesuaikan dengan kondisi penderita <i>migraine</i>.</li> <li>✓ Repetisi : Beri pijatan dalam 5 detik dengan pengulangan 3 kali.</li> </ul>	30 detik

## **F. Keterbatasan Penelitian**

1. Kondisi kesehatan dan riwayat penyakit hanya didapatkan melalui wawancara langsung pada subjek, tidak melalui pemeriksaan pada pusat kesehatan sehingga memungkinkan mempengaruhi hasil penelitian.
2. Jumlah subjek model *self massage* untuk *migraine* yang terbatas.
3. Peneliti tidak dapat sepenuhnya mengoreksi secara detail gerakan subjek ketika melakukan model *self massage* sehingga mempengaruhi hasil akhir model *self massage*.
4. Terdapat faktor eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti, antara lain seperti kegiatan di rumah, pola istirahat, aktivitas selain model *self massage* sehingga mempengaruhi hasil model *self massage*.