

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan Tentang Produk

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Telah dikembangkan model *self massage* yang terdiri atas 12 manipulasi dan berdurasi 3 menit 30 detik dan dilakukan 2 set disetiap perlakuan *self massage*, yang tervalidasi dan teruji kemudahan, kenyamanan dan keamanannya untuk menyembuhkan *migraine*. 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%.

B. Saran Pemanfaatan Produk

Saran pemanfaatan berdasarkan penelitian pengembangan yaitu:

1. Bagi penderita nyeri kepala *migraine* disarankan menggunakan *Self Massage* untuk menurunkan tingkat nyeri kepala dengan lebih efektif.
2. Bagi penderita *migraine* yang memiliki mual disarankan menggunakan terapi model *Self Massage* untuk menurunkan mual tersebut.
3. Sebagai masukan untuk Klinik Massage Plaza UNY dalam merancang program terapi *Self Massage* bagi para penderita *migraine*.

C. Deseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut

1. Deseminasi Produk

Deseminasi hasil pengembangan ini dapat dilakukan melalui sosialisasi pada klinik-klinik *massage*, seminar, pembuatan artikel, maupun melalui demo terapi *migraine*.

2. Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Produk yang telah dihasilkan diharapkan dapat diajukan untuk mendapatkan HAKI dan diproduksi secara massal.

D. Implikasi Pengembangan *Self Massage*

Self Massage merupakan model yang mudah, nyaman dan aman yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri kepala dan mual pada penderita *migraine*.