

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Validasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281

Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326

Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 17994 /UN34.17/LT/2018

17 Desember 2018

Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini M.Kes.

Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi media pembelajaran penelitian bagi mahasiswa:

Nama : Qistihana Mazaya

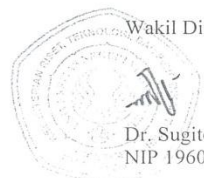
NIM : 17711251094

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. dr. BM. Wara Kushartanti M.S.

Judul : Pengembangan Model Terapi Self Massage untuk Menyembuhkan Migrain

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.



Wakil Direktur I,

Dr. Sugito, M.A.

NIP 19600410 198503 1 002

Lampiran 2. Surat Izin Validasi.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 12098 /UN34.17/LT/2018

17 Desember 2018

Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Dr. Drs. Bambang Priyonoadi M.Kes.

Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator instrumen penelitian bagi mahasiswa:

Nama : Qisthihana Mazaya

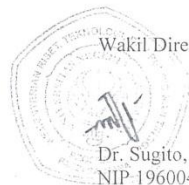
NIM : 17711251094

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. dr. BM. Wara Kushartanti M.S.

Judul : Pengembangan Model Terapi Self Massage untuk Menyembuhkan Migrain

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.



Wakil Direktur I,

Dr. Sugito, M.A.

NIP-19600410 198503 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini M. Kes.
Jabatan/Pekerjaan : Lektor Kepala
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengembangan Model Terapi Self Massage untuk Menyembuhkan Migrain
dari mahasiswa:

Nama : Qistihana Mazaya
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251094

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Dasar teori, ditemukannya teknik self-massage
untuk migrain kurang jelas
2. Cara lagi titik & tekanan/acupressure + jenis
manipulasi, frekuensi, repetisi, durasi

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 Januari 2018

Validator,

Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini M. Kes.

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Drs. Bambang Priyonoadi M.Kes.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : FIK - UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengembangan Model Terapi Self Massage untuk Menyembuhkan Migrain
dari mahasiswa:

Nama : Qistihana Mazaya
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 17711251094

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Konsistensi tulisan research → dengan halaman atau dengan tahun saja.
2. Ungkapkan kajian teori yang mendasari "self massage" mulai dari titik accupressure, meridian, accupoint, teori lain.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 31 Januari 2018

Validator,

Dr. Drs. Bambang Priyonoadi M.Kes.

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 1983 /UN34.17/LT/2019
Hal : Izin Penelitian

7 Februari 2019

Yth. Kepala Klinik Massage Plaza Universitas Negeri Yogyakarta

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : QISTHIHANA MAZAYA
NIM : 17711251094
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Konsentrasi : Olahraga Kesehatan

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : Februari s.d Maret 2019
Lokasi/Objek : Klinik Massage Plaza Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Penelitian : Pengembangan Model Terapi Self Massage untuk
Penyembuhan Migraine
Pembimbing : DR.dr. Wara Kushartanti, M.S.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

Wakil Direktur I,



Tembusan:
Mahasiswa Ybs.

Dr. Sugito, MA.
NIP 19600410 198503 1 002

Lampiran 6. Surat Telah Melakukan Penelitian



MASASE TERAPI CEDERA OLAHRAGA METODE ALI SATIA GRAHA

Alamat: Plaza UNY Lt. 4, Jl. Affandi Gejayan, Daerah Istimewa Yogyakarta
Hp. 0822 4325 5552, Email: mtmalisatiagraha@gmail.com

Hal : Balasan

Kepada Yth.

Wakil Direktur I Pascasarjana UNY

Di tempat

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wawan Agung Raharja

Jabatan : Manajer

Menerangkan bahwa:

Nama : Qistihana Mazaya

NIM : 17711251094

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Telah kami izinkan untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis dengan judul “Pengembangan Model Terapi Self Massage untuk Penyembuhan Migraine” di tempat pelayanan masase kami.

Demikian surat balasan ini kami buat dengan sebenarnya dan agar dipergunakan sebagai mana mestinya.

Yogyakarta, Maret 2019

Manajer,

Wawan Agung Raharja



Lampiran 7. Instrumen 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

Lampiran 8. Surat Ketersediaan Responden

Informed Consent

Setelah diberi keterangan lengkap tentang proses penelitian yang berjudul:
“Pengembangan Model *Self Massage* untuk Penyembuhan *Migraine*”, saya:

Nama :

Umur/Jenis Kelamin :tahun/L/P

Pekerjaan :

Menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian, dan apabila ada keluhan terkait dengan perlakuan penelitian, saya dapat menghubungi Qistihana Mazaya 085742000220.

Yogyakarta, ... Februari 2019

Subjek Penelitian

(.....)

Lampiran 9. Catatan Medis Subjek

CATATAN MEDIS PESERTA PENELITIAN
OLEH: QISTHIHANA MAZAYA
BM. WARAKUSHARTANTI

IDENTITAS

Nama		DNI		WANITA/PRIA
Umur		Berat Badan		
Pekerjaan		Tinggi Badan		
Alamat				

A. ANAMNESA

I. Riwayat *Migraine* sekarang

- a. Keluhan** :.....
- b. Mulai *Migraine*/durasi *migraine*** :.....
- c. Lokasi Nyeri *migraine* yang dirasakan :**
- ☐ Kepala depan bagian kiri
 - ☐ Kepala depan bagian kanan
 - ☐ Kepala belakang bagian kiri
 - ☐ Kepala belakang bagian kanan
 - ☐
- d. Mual yang dirasakan :**
- ☐ Sangat Mual
 - ☐ Mual
 - ☐ Sedikit Mual
 - ☐ Tidak Mual
- e. Beratnya Nyeri**
:.....

(Menurut Pasien)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

II. Riwayat Cedera Terdahulu :.....

III. Riwayat Penyakit Keluarga :.....

B. PEMERIKSAAN

Pretest (tanggal.....)	Posttest (tanggal.....)
I. Tanda Nyeri : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ↓ ↓ ↓ Tidak Nyeri Nyeri Sedang Nyeri Sangat Berat II. Tanda Mual : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ↓ ↓ ↓ Tidak Mual Mual Sangat Mual	II. Tanda Nyeri: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ↓ ↓ ↓ Tidak Nyeri Nyeri Sedang Nyeri Sangat Be III.Tanda Mual: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ↓ ↓ ↓ Tidak Mual Mual Sangat Mual

CATATAN :

Diagnosa.....

Lampiran 10. Data Hasil Penelitian

Tabel 8. 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>	Kemudahan	Kenyamanan	Keamanan	Durasi	Mual		Nyeri		
													<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	
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

2 = Perempuan

Pekerjaan : 1 = Mahasiswa

2 = Wirausaha

3 = Ibu Rumah Tangga

4 = Pegawai

5 = Guru

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

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

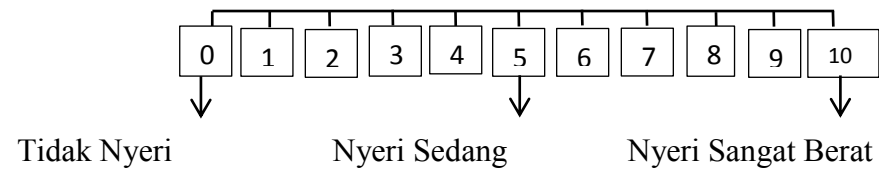
3 : Sangat aman

Durasi : 1 : Terlalu panjang/lama

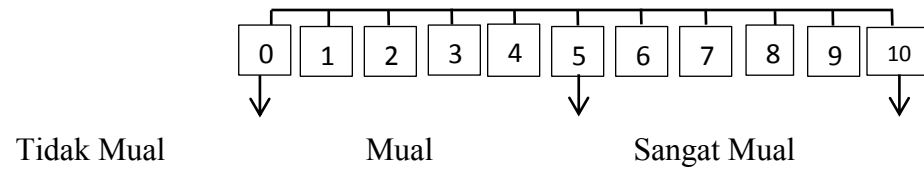
2 : Cukup

3 : Terlalu pendek/sebentar

Skala Nyeri :



Skala Mual :



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)	Alamat	Durasi <i>migraine</i> (menit)	Lokasi <i>migraine</i>	Kemudahan	Kenyamanan	Keamanan	Durasi	Mual		Nyeri		
													<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	
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

Lampiran 11. Hasil Analisis Data

Statistics					
		Pre Mual	Post Mual	Pre Nyeri	Post Nyeri
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0
Mean		2.80	.73	6.67	1.13
Std. Error of Mean		.439	.316	.485	.322
Median		3.00	.00	7.00	1.00
Mode		1	0	8	0
Std. Deviation		1.699	1.223	1.877	1.246
Variance		2.886	1.495	3.524	1.552
Minimum		0	0	2	0
Maximum		5	4	9	4
Sum		42	11	100	17

Rata rata pre Mual adalah 2,80. Dst.

Pre Mual					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	1	6.7	6.7	6.7
	Ringan	8	53.3	53.3	60.0
	Sedang	6	40.0	40.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Post Mual					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	10	66.7	66.7	66.7
	Ringan	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Pre Nyeri Kepala

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ringan	1	6.7	6.7	6.7
Sedang	5	33.3	33.3	40.0
Berat	9	60.0	60.0	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Post Nyeri Kepala

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	6	40.0	40.0	40.0
Ringan	8	53.3	53.3	93.3
Sedang	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Mual	1.155	1	28	.292
Nyeri	.071	1	28	.791

Homogen karena nilai sig > 0,05.

LAMPIRAN. UJI WILCOXON NYERI KEPALA

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Nyeri - Pre Nyeri	Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

a. Post Nyeri < Pre Nyeri

b. Post Nyeri > Pre Nyeri

c. Post Nyeri = Pre Nyeri

Test Statistics ^a	
	Post Nyeri - Pre Nyeri
Z	-3.502 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Model Terapi *Self Massage* terbukti mampu menurunkan Nyeri karena nilai signififkansi $0,000 < 0,05$.

LAMPIRAN. UJI WILCOXON MUAL

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Mual - Pre Mual	Negative Ranks	13 ^a	7.00	91.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	2 ^c		
	Total	15		

a. Post Mual < Pre Mual

b. Post Mual > Pre Mual

c. Post Mual = Pre Mual

Test Statistics ^a	
	Post Mual - Pre Mual
Z	-3.419 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Model Terapi Self Massage terbukti mampu menurunkan Mual karena nilai signifkansi $0,001 < 0,05$.

Lampiran 12. Doumentasi Penelitian

No	Foto	Ket.
1	Alat yang di Perlukan	 Kursi  Meja
4	Pengisian Instrumen Penelitian	

		 The image contains two identical photographs stacked vertically. Each photograph shows three women wearing hijabs sitting around a dark wooden table in a room with large windows in the background. The woman on the left is wearing a light-colored hijab and is looking at a laptop. The woman in the middle is wearing a dark hijab and is looking at a laptop. The woman on the right is wearing a light blue hijab and is looking at a laptop. There are papers, a pink water bottle, and other items on the table. The room has large windows with vertical blinds and a white wall with a red light indicator.
--	--	---