

**PENGEMBANGAN PERAWATAN *ULIN ETNO WELLNESS* UNTUK  
PEMULIHAN DARI KELELAHAN, PENINGKATAN KUALITAS TIDUR,  
DAN PERBAIKAN SUASANA HATI PADA WANITA PEOLAHRAGA**



Oleh:

**CHRISTINE ULINA TARIGAN**

**NIM 22608261030**

**Disertasi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
untuk mendapatkan gelar Doktor Olahraga**

**PROGRAM DOKTOR ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2025**

## ABSTRAK

**CHRISTINE ULINA TARIGAN:** *Pengembangan Perawatan Ulin Etno Wellness Untuk Pemulihan dari Kelelahan, Peningkatan Kualitas Tidur, dan Perbaikan Suasana Hati Pada Wanita Peolahraga. Disertasi. Yogyakarta: Doktor Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2025.*

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 50% wanita peolahraga berusia 18–50 tahun cenderung mengalami kelelahan, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati akibat intensitas latihan dan fluktuasi hormonal. Pemulihan yang efektif melalui pendekatan holistik berbasis kearifan lokal, seperti terapi SPA (Solus Per Aqua), dinilai potensial untuk mengatasi keluhan tersebut secara alami dan berkelanjutan. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas model perawatan *Ulin Etno Wellness* berbasis kearifan lokal yang bertujuan memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati pada wanita peolahraga.

Jenis penelitian ini adalah *Research and Development* dengan desain ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Analisis dilakukan terhadap data kaji lapangan yang didapat dari wawancara kepada 50 orang wanita peolahraga, 3 orang ahli masase dan sauna, dan 7 orang terapis SPA. Analisis juga dilakukan pada hasil kaji pustaka dengan penelitian yang relevan untuk mendapatkan rekomendasi desain. Desain model dirancang mulai dari penentuan prosedur, peracikan rempah sauna, metode pijat, dan durasi pelaksanaan SPA. Pengembangan dilakukan dengan jalan menguji kelayakan desain model baik dari sisi Ahli (3 Orang Validator Ahli) maupun dari sisi calon pengguna sebanyak 15 orang wanita peolahraga untuk ujicoba skala kecil dan 50 orang wanita peolahraga untuk skala besar. Implementasi ditujukan untuk menguji efektivitas desain model dalam memulihkan kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati pada 50 orang wanita peolahraga. Evaluasi dilakukan sejak analisis sampai dengan implementasi baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Instrumen yang digunakan untuk menguji efektivitas model *Ulin Etno Wellness* adalah kuesioner Tingkat Kelelahan dari *Leeds*, Kualitas Tidur dari *Leeds*, dan Suasana Hati dari *Brunel*.

Hasil penelitian mendapatkan urutan proses perawatan *Ulin Etno Wellness* yang terdiri atas delapan tahapan dengan mengombinasikan *Ulin* masase dan *Etno* sauna dalam satu siklus perawatan. Rempah sauna terdiri atas 14 jenis rempah yang tersedia di Indonesia dengan harga terjangkau. Metode pijat yang diterapkan terdiri atas manipulasi mengurut, menekan, menepuk, dan menggerakkan sendi dengan durasi 35 menit, sehingga keseluruhan durasi perawatan *Ulin Etno Wellness* 60 menit. Hasil uji efektivitas mendapatkan adanya signifikansi model ( $p < 0.05$ ) untuk memulihkan kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati. Efektivitas pemulihan kelelahan sebesar 52.484%, perbaikan kualitas tidur sebesar 70.866%, dan perbaikan suasana hati sebesar 60.911%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perawatan *Ulin Etno Wellness* yang berdurasi 60 menit dengan menggunakan rempah sauna yang tersedia di Indonesia dan pemijatan berbasis kearifan local efektif untuk memulihkan kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati pada wanita peolahraga.

**Kata kunci:** *kelelahan, kualitas tidur, suasana hati, Ulin Etno Wellness, wanita peolahraga*

## ABSTRACT

**CHRISTINE ULINA TARIGAN:** Development in the Ulin Etno Wellness Treatment for the Fatigue Recovery, Sleeping Quality Enhancement, and Uplifting Mood for Female Athletes. **Dissertation. Yogyakarta: Doctoral Program of Sport, Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2025.**

A pilot study revealed that 50% of female athletes aged 18 to 50 report weariness, sleep difficulties, and mood swings because of exercise intensity and hormone variations. A holistic recovery strategy grounded in local wisdom, such as SPA therapy (Solus Per Aqua), is seen a viable method for naturally and sustainably addressing these issues. This research aims to establish and evaluate the efficacy of the Ulin Etno Wellness treatment model, grounded in local wisdom, with the objective of alleviating fatigue, enhancing sleep quality, and becoming mood booster for female athletes.

This research was categorized as Research and Development utilizing the ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation) framework. The analysis was conducted on field study data collected from interviews with 50 female athletes, 3 massage and sauna specialists, and 7 SPA therapists. An analysis was conducted on the findings of a literature review with pertinent research to provide design recommendations. The model design was developed by establishing the procedure, blending sauna spices, massage techniques, and duration of SPA execution. The development involved assessing the model design's practicality through evaluations by three expert validators and trials with 15 female athletes for small-scale testing and 50 female athletes for large-scale testing. The implementation aimed to evaluate the efficacy of the model design in alleviating fatigue, enhancing sleep quality, and mood booster among 50 female athletes. The evaluation encompassed both qualitative and quantitative analyses from assessment to execution. The tools employed to evaluate the efficacy of the Ulin Etno Wellness model were the Leeds Fatigue Level questionnaire, Leeds Sleep Quality assessment, and Brunel Mood Scale. The research findings reveal a sequence of the Ulin Etno Wellness treatment process comprising eight steps, which integrates Ulin massage and Etno sauna into a single treatment cycle. Sauna spices comprise 14 varieties of spices obtainable in Indonesia at economical prices. The employed massage technique involves manipulation through massaging, pushing, patting, and joint movement for a duration of 35 minutes, resulting in a total treatment time of 60 minutes for Ulin Etno Wellness.

The effectiveness test results identify a significant model ( $p < 0.05$ ) for alleviating exhaustion, enhancing sleep quality, and uplifting mood. The efficacy of fatigue recovery is at 52.484%, enhancement of sleep quality is at 70.866%, and improvement in mood is at 60.911%. The research concludes that the 60-minute Ulin Etno Wellness therapy, utilizing locally accessible sauna spices and traditional massage techniques, effectively alleviates weariness, enhances sleep quality, and elevates mood among female athletes.

**Keywords:** fatigue, sleep quality, mood, Ulin Etno Wellness, female athletes

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Christine Ulina Tarigan, S.Pd., M.Pd.  
NIM : 22608261030  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Disertasi : Pengembangan Perawatan *Ulin Etno Wellness*  
Untuk Pemulihan dari Kelelahan, Peningkatan  
Kualitas Tidur, dan Perbaikan Suasana Hati Pada  
Wanita Peolahraga

menyatakan bahwa Disertasi ini benar-benar karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Doktor di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam Disertasi tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 8 April 2025

Yang membuat pernyataan,



Christine Ulina Tarigan

NIM 22608261030

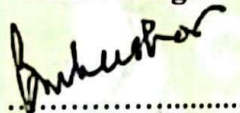

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGEMBANGAN PERAWATAN *ULIN ETNO WELLNESS* UNTUK PEMULIHAN DARI KELELAHAN, PENINGKATAN KUALITAS TIDUR, DAN PERBAIKAN SUASANA HATI PADA WANITA PEOLAHRAGA**

**CHRISTINE ULINA TARIGAN  
NIM 22608261030**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji Hasil Disertasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 24 Maret 2025

**TIM PEMBIMBING**

<b>Nama/Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
<b>Prof. Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.</b> (Promotor/Anggota Penguji)		9 April 2025
<b>Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.</b> (Kopromotor/Anggota Penguji)		9 April 2025

Yogyakarta, 10 April 2025  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta



**Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.**  
NIP 197702182008011002

Koordinator Program Studi,



**Prof. Dr. Sumaryanti, M.S.**  
NIP 195801111982032001


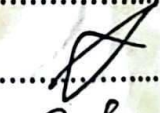
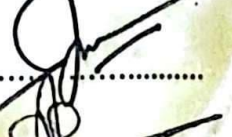

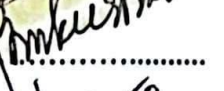

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGEMBANGAN PERAWATAN *ULIN ETNO WELLNESS* UNTUK PEMULIHAN DARI KELELAHAN, PENINGKATAN KUALITAS TIDUR, DAN PERBAIKAN SUASANA HATI PADA WANITA PEOLAHRAGA**

**CHRISTINE ULINA TARIGAN  
NIM 22608261030**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Hasil Disertasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 24 Maret 2025

**DEWAN PENGUJI**

<b>Nama/Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
<b>Prof. Dr. Komarudin, M.A.</b> (Ketua/Penguji)		10 April 2025
<b>Prof. Dr. Sumarjo, M.Kes.</b> (Sekretaris/Penguji)		9 April 2025
<b>dr. Arta Farmawati, Ph.D.</b> (Penguji)		8 April 2025
<b>Prof. Dr. Ali Satia Graha, M.Kes.</b> (Penguji)		9 April 2025
<b>Prof. Dr. Sumaryanti, M.S.</b> (Penguji)		9 April 2025
<b>Prof. Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.</b> (Promotor/Penguji)		9 April 2025
<b>Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.</b> (Kopromotor/ Penguji)		9 April 2025

Yogyakarta, 10 April 2025  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta



**Dr. Hedi Ardiyanto-Hermawan, M.Or.**  
NIP 197702182008011002

**MOTTO**

**“Talk Less Do More”**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan disertasi dapat terselesaikan dengan baik. Disertasi yang berjudul “Pengembangan Perawatan *Ulin Etno Wellness* Untuk Pemulihan dari Kelelahan, Peningkatan Kualitas Tidur, dan Perbaikan Suasana Hati Pada Wanita Peolahraga“ disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Doktor.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Prof. Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S., sebagai Promotor dan Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S. sebagai Co-Promotor yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun dan melaksanakan penelitian disertasi ini. Penulis menyadari bahwa disertasi ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., AIFO, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta beserta jajarannya yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan Penelitian Disertasi.
3. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.A., Ketua Penguji dan Dekan Fakultas Vokasi UNY yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan disertasi serta izin dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Sumarjo, M.Kes., Sekretaris Penguji yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penyusunan disertasi.
5. Ibu dr. Arta Farmawati, Ph.D., Penguji 1 yang telah memberikan masukan dalam penyusunan disertasi.

6. Bapak Prof. Dr. Ali Satia Graha, M.Kes., Penguji 2 dan Validator Produk yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penyusunan disertasi.
7. Ibu Prof. Dr. Sumaryanti, M.S., Penguji 3 dan Koorprodi S3 Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penyusunan disertasi.
8. Ibu Prof. Dr. dr. Novita Intan Arovah, MPH., Ph.D., Validator Produk yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penyusunan disertasi.
9. Ibu Prof. Dr. dr. Rachmah Laksi Ambardini, M.Kes., Validator Produk yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penyusunan disertasi.
10. Para wanita peolahraga di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah bersedia sebagai sampel dalam pelaksanaan penelitian disertasi ini.
11. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Disertasi ini. Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap semoga disertasi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 08 April 2024  
Penulis



Christine Ulina Tarigan  
NIM 22608261030

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	17
C. Pembatasan Masalah .....	19
D. Rumusan Masalah .....	21
E. Tujuan Pengembangan.....	22
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan .....	22
G. Manfaat Pengembangan .....	23
H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan.....	24
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>26</b>
A. Kajian Teori.....	26
1. Hakikat Olahraga .....	26
2. Hakikat Masase ( <i>Massage</i> ) .....	30
3. Kelelahan ( <i>Fatigue</i> ) .....	40
4. Pemulihan ( <i>Recovery</i> ) dari Kelelahan.....	50
5. Kualitas Tidur.....	54
6. Suasana Hati .....	64

7. Pemulihan ( <i>Recovery</i> ) dari Gangguan Tidur dan Mood .....	70
8. <i>Etno Wellness</i> .....	72
8. Kearifan Lokal <i>Oukup</i> .....	77
9. Manfaat Model Perawatan terhadap Pemulihan dari Kelelahan .....	88
10. Manfaat Model Perawatan terhadap Perbaikan Kualitas Tidur.....	89
11. Manfaat Model Perawatan terhadap Perbaikan Suasana Hati.....	91
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	92
C. Kerangka Pikir.....	96
D. Pertanyaan Penelitian .....	101
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>102</b>
A. Model Pengembangan .....	102
B. Prosedur Pengembangan .....	104
1. <i>Analyze</i> (Tahap Analisis) .....	104
2. <i>Design</i> (Tahap Desain).....	105
3. <i>Development</i> (Tahap Pengembangan).....	105
4. <i>Implementasi</i> (Tahap Implementasi).....	106
5. <i>Evaluation</i> (Tahap Evaluasi).....	108
C. Desain Uji Coba Produk.....	109
1. Desain Uji Coba .....	109
2. Subjek Uji Coba .....	111
3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	114
4. Teknik Analisis Data.....	118
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>122</b>
A. Hasil Pengembangan Produk Awal.....	122
B. Hasil Uji Coba Produk .....	153
C. Revisi Produk .....	176
D. Hasil Uji Efektivitas Produk .....	199
E. Kajian Produk Akhir.....	206
F. Keterbatasan Penelitian.....	230

<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>233</b>
A. Kesimpulan .....	233
B. Saran .....	234
C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut.....	235
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>237</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>253</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
<b>Tabel 1.</b> Sebaran Observasi Wanita Peolahraga Beban Kerja dan Waktu .....	5
<b>Tabel 2.</b> Dimensi FDMS .....	68
<b>Tabel 3.</b> Manfaat Oukup bagi Kesehatan .....	79
<b>Tabel 4.</b> Profil Subjek Penelitian.....	112
<b>Tabel 5.</b> Kisi-Kisi Variabel Penelitian .....	112
<b>Tabel 6.</b> Kisi-Kisi dan Lembar Penilaian Ahli .....	116
<b>Tabel 7.</b> Kisi-Kisi dan Lembar Penilaian pada Penelitian Praeksperimen.....	117
<b>Tabel 8.</b> Konversi Kategori Penilaian Persentase.....	120
<b>Tabel 9.</b> Alur Penelitian.....	121
<b>Tabel 10.</b> Hasil Wawancara pada Wanita Peolahraga.....	123
<b>Tabel 11.</b> Hasil Wawancara pada Ahli Masase dan Sauna .....	125
<b>Tabel 12.</b> Hasil Wawancara pada Terapis SPA.....	126
<b>Tabel 13.</b> Hasil Studi Pendahuluan (Survei) .....	127
<b>Tabel 14.</b> Hasil Studi Pendahuluan (Kajian Literatur) .....	129
<b>Tabel 15.</b> Kandungan Rempah <i>Etno</i> Sauna.....	137
<b>Tabel 16.</b> Rancangan Desain <i>Ulin Etno Wellness</i> .....	139
<b>Tabel 17.</b> Prosedur Pelaksanaan Model Perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .....	143
<b>Tabel 18.</b> Hasil Uji Validitas <i>Ulin</i> Masase Menggunakan Indeks Aiken's V....	145
<b>Tabel 19.</b> Hasil Uji Validitas <i>Etno</i> Sauna Menggunakan Indeks Aiken's V.....	147
<b>Tabel 20.</b> Hasil Uji Validitas <i>Ulin Etno Wellness</i> Menggunakan Indeks Aiken's V .....	149
<b>Tabel 21.</b> Komentar, saran, dan masukan ahli terhadap model perawatan .....	151
<b>Tabel 22.</b> Hasil Uji Coba Skala Kecil oleh Wanita Peolahraga (n=15) untuk Prosedur <i>Ulin</i> Masase .....	154
<b>Tabel 23.</b> Hasil Uji Coba Skala Kecil oleh Wanita Peolahraga (n=15) untuk Pelaksanaan <i>Etno</i> Sauna .....	155
<b>Tabel 24.</b> Hasil Uji Coba Skala Kecil oleh Wanita Peolahraga (n=15) untuk Prosedur <i>Ulin Etno Wellness</i> .....	157

<b>Tabel 25.</b> Hasil Uji Coba Skala Kecil oleh Terapis (n=3) untuk Prosedur <i>Ulin</i> Masase .....	159
<b>Tabel 26.</b> Hasil Uji Coba Skala Kecil oleh Terapis (n=3) untuk Prosedur <i>Etno</i> Sauna .....	160
<b>Tabel 27.</b> Hasil Uji Coba Skala Kecil oleh Terapis (n=3) untuk Proseduri <i>Ulin Etno Wellness</i> .....	161
<b>Tabel 28.</b> Hasil Uji Coba Skala Besar oleh Wanita Peolahraga (n=50) untuk Prosedur <i>Ulin</i> Masase .....	164
<b>Tabel 29.</b> Hasil Uji Coba Skala Besar oleh Wanita Peolahraga (n=50) untuk Prosedur <i>Etno</i> Sauna .....	166
<b>Tabel 30.</b> Hasil Uji Coba Skala Besar oleh Wanita Peolahraga (n=50) untuk Pelaksanaan <i>Ulin Etno Wellness</i> .....	167
<b>Tabel 31.</b> Hasil Uji Coba Skala Besar oleh Terapis (n=7) .....	
untuk Prosedur <i>Ulin</i> Masase .....	169
<b>Tabel 32.</b> Hasil Uji Coba Skala Besar oleh terapis (n=7) untuk Prosedur <i>Etno</i> Sauna .....	171
<b>Tabel 33.</b> Hasil Uji Coba Skala Besar oleh terapis (n=7) untuk Prosedur <i>Ulin Etno Wellness</i> .....	173
<b>Tabel 34.</b> Hasil Revisi Produk Model <i>Ulin</i> Masase .....	176
<b>Tabel 35.</b> Hasil Revisi Produk Model <i>Etno</i> Sauna .....	177
<b>Tabel 36.</b> Revisi Akhir Tahapan <i>Etno</i> Sauna .....	179
<b>Tabel 37.</b> Komponen Tanaman Herbal <i>Etno</i> Sauna .....	181
<b>Tabel 38.</b> Revisi Akhir Tahapan <i>Ulin</i> Masase .....	186
<b>Tabel 39.</b> Ringkasan Uji Normalitas .....	200
<b>Tabel 40.</b> Ringkasan Uji Homogenitas .....	201
<b>Tabel 41.</b> Ringkasan Uji Paired Sample t-test Data Kelelahan .....	202
<b>Tabel 42.</b> Ringkasan Uji Paired Sample t-test Data Kualitas Tidur .....	202
<b>Tabel 43.</b> Ringkasan Uji Paired Sample t-test Data Perbaikan Suasana Hati ....	203
<b>Tabel 44.</b> Peningkatan Efektivitas .....	203
<b>Tabel 45.</b> Ringkasan Tahapan Pengembangan <i>Ulin Etno Wellness</i> .....	211

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
<b>Gambar 1.</b> Prasejarah Masase.....	31
<b>Gambar 2.</b> Efek Fisiologis Masase.....	33
<b>Gambar 3.</b> Teknik Gerusan dan Gosokan.....	35
<b>Gambar 4.</b> Bahan-Bahan yang Digunakan dalam <i>Oukup</i> .....	80
<b>Gambar 5.</b> Famili Tumbuhan dalam <i>Oukup</i> .....	81
<b>Gambar 6.</b> Metode <i>Oukup</i> .....	85
<b>Gambar 7.</b> Perebusan Ramuan.....	86
<b>Gambar 8.</b> Mekanisme Gangguan pada Otot dan Perawatan yang Disarankan.....	99
<b>Gambar 9.</b> Bagan Kerangka Penelitian.....	100
<b>Gambar 10.</b> Tahapan Model ADDIE.....	103
<b>Gambar 11.</b> Prosedur Pengembangan Model Perawatan.....	109
<b>Gambar 12.</b> Prototipe <i>Oukup</i> Terstandar.....	136
<b>Gambar 13.</b> Rangkaian Prosedur Pelaksanaan <i>Ulin Etno Wellness</i> .....	141
<b>Gambar 14.</b> Rangkaian Prosedur Pelaksanaan <i>Oukup</i> Khas Karo.....	141
<b>Gambar 15.</b> Rangkaian Prosedur Pelaksanaan <i>Etno Sauna</i> .....	142
<b>Gambar 16.</b> Rangkaian Prosedur Pelaksanaan <i>Ulin Masase</i> .....	142

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
<b>Lampiran 1.</b> Lampiran Surat .....	253
<b>Lampiran 2.</b> Data Hasil Perhitungan .....	260
<b>Lampiran 3.</b> Lembar Penilaian Model.....	283
<b>Lampiran 4.</b> Instrumen Penelitian .....	298
<b>Lampiran 5.</b> Dokumentasi Penelitian .....	317
<b>Lampiran 6.</b> Produk Penelitian.....	318

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Keterlibatan wanita dalam bidang olahraga saat ini tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang tabu. Seiring dengan perkembangan globalisasi, isu kesetaraan gender memberikan kontribusi signifikan dalam mendukung keterlibatan wanita pada sektor yang selama ini didominasi oleh laki-laki. Selain itu, meningkatnya kesadaran akan perlunya kesehatan dan kebugaran jasmani mendorong para wanita untuk ambil bagian dalam berbagai bentuk aktivitas jasmani, termasuk olahraga (Giriwijoyo & Sidik, 2012, p.177; Wang *et al.*, 2014, p.6). Menurut UU RI No.3 Tentang Sistem Keolahragaan (2005), keterlibatan wanita pada olahraga disebut dengan wanita peolahraga, yaitu wanita yang berolahraga dalam usaha mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Aktivitas wanita peolahraga dengan intensitas tinggi dan durasi singkat, mengakibatkan kebutuhan pemenuhan energi meningkat. Tubuh tidak mampu menghasilkan energi yang besar dalam waktu singkat, sehingga pemenuhan kebutuhan energi pada olahraga bergantung pada sistem fosfagen dan glikolisis anaerobik. Sistem fosfagen hanya dapat menyediakan energi untuk aktivitas dengan rentang waktu di bawah sepuluh detik, sehingga glikolisis anaerobik merupakan jalur metabolisme utama pada olahraga dengan intensitas tinggi (Husdarta, 2010, p.45; Penggalih *et al.*, 2024, p.8).

Kelelahan (*fatigue*) merupakan fenomena fisiologis yang ditandai dengan adanya penurunan toleransi tubuh terhadap kerja fisik. Penyebabnya sangat

spesifik bergantung pada karakteristik kerja tersebut (Hur *et al.*, 2020, p.12). Aktivitas berlebihan, kurang istirahat, kondisi fisik lemah, olahraga dan tekanan sehari-hari dapat menyebabkan kelelahan (Akoso, 2009, p.451; Bright *et al.*, 2019, p.11). Kelelahan dibagi dalam dua jenis, yaitu kelelahan mental dan kelelahan fisik. Kelelahan mental adalah kelelahan yang merupakan akibat dari kerja mental seperti kejenuhan sebab kurangnya minat. Di sisi lain, kelelahan fisik disebabkan oleh kerja fisik atau kerja otot (Giriwijoyo & Sidik, 2012, p.112; Mehri *et al.*, 2020, p.5).

Aktivitas fisik pada wanita peolahraga dapat memengaruhi *circadian rhythms* yang mengakibatkan terjadinya gangguan tidur (Potter *et al.*, 2016, p.11). Aktivitas fisik menyebabkan kelelahan yang kemudian menghasilkan protein DIPS (*delta inducing peptide sleep*) dan membuat kualitas tidur menjadi kurang baik (Nelson *et al.*, 2022, p.16). Shen *et al.* (2021, p.10) dalam studinya menyatakan bahwa perasaan atau *mood* seseorang diperburuk oleh kelelahan fisik yang diindikasikan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, kebingungan, kemarahan dan gangguan psikomotorik.

Hal ini turut berkontribusi dalam menciptakan kelelahan mental yang merupakan suatu proses penurunan stabilitas kinerja yang berkaitan dengan menurunnya suasana hati dan aktivitas setelah melakukan pekerjaan dalam jangka waktu yang lama. Kelelahan ini dapat dicegah dengan mengubah tuntutan pekerjaan yang berat, pengaruh lingkungan atau stimulus, istirahat yang cukup, dan perawatan tubuh yang memadai, seperti masase dan relaksasi sauna.

Kelelahan otot pasca olahraga rutin dapat menurunkan respons tubuh terhadap rangsangan, mengurangi kemampuan indra, dan bahkan memicu stres

serta berbagai keluhan akibat menurunnya kesehatan tubuh. Dampak utama dari kondisi ini adalah penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memberikan efek signifikan terhadap kualitas hidup, termasuk perubahan mood, kebiasaan, penurunan kognitif, serta peningkatan risiko cedera akibat kelelahan. Penurunan kualitas tidur juga berdampak pada kesehatan fisik dan mental (Ghiasvand & Irandoust, 2024, p.66; Kaplan & Sadock, 2010, p.8). Upaya pemulihan yang efektif menjadi sangat penting bagi para pelaku olahraga, khususnya wanita, yang sering mengalami kekakuan otot, nyeri, letih, dan lesu setelah beraktivitas fisik.

Metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kelelahan dan meningkatkan kualitas pemulihan adalah masase. Masase terbukti efektif dalam mengurangi rasa sakit, meningkatkan daya tahan tubuh, serta membantu mengatasi stres dan gangguan tidur. Masase juga dapat meringankan migrain, mempercepat penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan. Dengan memberikan rangsangan berupa tekanan pada tangan dan kaki, masase memancarkan gelombang relaksasi yang menyebar ke seluruh tubuh (Atiqoh *et al.*, 2014, p.54; Field, 2016, p.4). Penelitian Nugroho (2015, p.16) mendukung temuan ini, yang menunjukkan bahwa masase lebih efektif dibandingkan hipnoterapi dalam menurunkan tekanan darah (Vijayakumar *et al.*, 2024, p.10).

Aktivasi saraf parasimpatis berperan dalam mengembalikan fungsi tubuh yang mengalami penurunan akibat dominasi saraf simpatis. Peningkatan aktivitas saraf parasimpatis memfasilitasi proses relaksasi dan pemulihan tubuh secara optimal. Hubungan timbal balik antara saraf parasimpatis dan simpatis menyebabkan

peningkatan aktivitas salah satu akan menekan aktivitas sistem lainnya (Purwanto, 2008, p.25; Supa'at *et al.*, 2013, p.7).

Kelelahan fisik berkorelasi erat dengan penurunan sekresi serotonin, yaitu neurotransmitter yang berperan dalam regulasi tidur. Defisiensi serotonin yang dipicu oleh kelelahan menghambat proses tidur, sehingga memperburuk kondisi tubuh yang sudah mengalami kelelahan. Gangguan tidur yang diakibatkan oleh kelelahan umumnya dipengaruhi oleh ketidakcukupan waktu tidur serta gangguan ritme biologis tubuh (*circadian rhythms*) (Potter *et al.*, 2016, p.12).

Penelitian Wulandari *et al.* (2019, p.24) mengungkapkan bahwa seluruh responden mengalami kesulitan tidur sebelum menjalani terapi masase. Setelah diberikan terapi relaksasi berupa masase, kualitas tidur responden meningkat secara signifikan, disertai dengan perbaikan suasana hati yang lebih positif. Dalam studi serupa, Faridah (2019, p.6) menunjukkan bahwa masase refleksi pada individu dengan hipertensi derajat I menghasilkan penurunan tekanan darah pada sebagian besar responden (72,2%), di mana tekanan darah mereka berada dalam kategori normal (<130 mmHg/ <85 mmHg) setelah terapi. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa masase tidak hanya meningkatkan kualitas tidur tetapi juga membantu pemulihan kondisi tubuh yang mengalami kelelahan.

Hasil observasi beban kerja (*workload*) menggunakan angket NASATLX (Noyes & Bruneau, 2007, p.9) yang dilakukan peneliti kepada lima puluh responden wanita peolahraga yang tersebar di beberapa lokasi, yaitu Kabupaten Kulon Progo, Kabupaten Bantul, Kabupaten Sleman, dan Kabupaten Gunung Kidul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), pada September 2023, ditunjukkan bahwa wanita

peolahraga mengalami penurunan produktivitas kerja akibat beban kerja fisik yang tinggi dengan durasi kerja yang cukup lama (> 8 jam).

Beban kerja fisik berdampak pada gangguan kesehatan kelelahan dan kurang konsentrasi. Beban waktu timbul saat dituntut untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan (Nuamah & Mehta, 2020, p.20). Rata-rata waktu yang digunakan wanita peolahraga dalam melakukan pekerjaan di luar rumah per harinya yaitu sekitar 6-8 jam, pekerjaan di dalam rumah sekitar 5 jam, olahraga rutin sekitar 2 jam sehingga responden menyatakan mengalami beban mental dalam kategori sedang dan tinggi yang secara rinci hasilnya disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Sebaran Observasi Wanita Peolahraga

Usia	Σ	Status	Lokasi Kab.	Jenis Olahraga	Pendidikan	Rerata Jam Tidur	Pekerjaan	Beban Kerja Fisik	Beban Waktu	Beban Mental
18-21	7	Menikah	Bantul	Senam Aerobik	SMA: 4 S1 : 3	4-5 jam	Berdagang, Bertani, IRT, Beternak	Tinggi	Tinggi	Tinggi
22-26	9	Menikah	Kulon Progo	Senam Aerobik	SMA: 4 S1 : 5	4-5 jam	Bertani, Berdagang, IRT	Tinggi	Tinggi	Tinggi
27-31	7	Menikah	Sleman	Bola Voli	SMA: 3 S1 : 3 S2 : 1	4-5 jam	Bertani, Guru, IRT Berdagang	Tinggi	Tinggi	Tinggi
32-36	7	Menikah	Gunung Kidul	Senam Aerobik	SMA: 4 S1 : 3	5 jam	Bertani, Berdagang, IRT	Tinggi	Sedang	Tinggi
37-41	6	Menikah	Kulon Progo	Bola Voli	SMA: 4 S1 : 2	5 jam	Bertani, Guru, IRT Berdagang	Sedang	Sedang	Sedang
42-46	7	Menikah	Bantul	Lari	SMA: 4 S1 : 3	5 jam	Bertani, Berdagang, IRT, Guru, Beternak	Sedang	Sedang	Sedang
47-50	7	Menikah	Sleman	Lari	SMA: 4 S1 : 3	5-6 jam	Bertani, Guru, IRT Berdagang, Beternak	Sedang	Sedang	Sedang

Hasil analisis awal terhadap lima puluh responden wanita peolahraga, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kelelahan yang tinggi, gangguan kualitas tidur, dan perubahan suasana hati yang signifikan. 47 dari

50 responden (94%) mengaku mengalami kelelahan fisik yang berlebihan, terutama setelah menjalani kegiatan fisik dengan durasi lebih dari 8 jam per hari. 38 responden (76%) melaporkan mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur (insomnia), sering terbangun di malam hari, dan tidak merasa segar setelah bangun tidur. Kondisi ini berdampak langsung pada performa olahraga dan aktivitas sehari-hari (Studi Pendahuluan, 2023).

Gangguan tidur juga berkontribusi pada peningkatan stres dan perubahan suasana hati yang drastis, yang dialami oleh 42 responden (84%). Responden melaporkan sering merasa cemas, mudah marah, dan kehilangan motivasi dalam berlatih. Faktor lain yang berperan dalam tingginya tingkat kelelahan dan gangguan suasana hati adalah beban kerja fisik yang tinggi dan kurangnya metode pemulihan yang sesuai. Beberapa responden mengaku tidak memiliki rutinitas pemulihan yang terstruktur, dan sebagian besar hanya mengandalkan istirahat pasif untuk memulihkan kondisi tubuh (Studi Pendahuluan, 2023).

Kelelahan diakibatkan adanya disfungsi hipotalamus paraventriculer dan ketidakmampuan *gamma-aminobutyric acid*. Pengaruh dari kelelahan dan kecemasan, menimbulkan efek pada kualitas tidur. Kualitas tidur buruk akan memengaruhi aktivitas keseharian pekerja, risiko kecelakaan, dan kualitas hidup yang buruk. Gangguan tidur yang buruk berhubungan dengan disfungsi neurokognitif, depresi, stres, kecemasan, dan kontrol implus yang buruk (Reza *et al.*, 2019, p.254).

Hal ini menyoroti perlunya pendekatan perawatan yang komprehensif dan berbasis kearifan lokal, yang tidak hanya berfokus pada pemulihan fisik, tetapi juga

pada peningkatan kualitas tidur dan stabilitas emosional dengan tetap berupaya melestarikan identitas budaya dalam metode perawatan tubuh yang sedang berkembang. Pengintegrasian metode pijat tradisional dan sauna berbasis etnobotani, diharapkan dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan suasana hati pada wanita peolahraga.

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa terapi *massage* dapat mempercepat *recovery* dalam pemulihan dari kelelahan dan peningkatan kualitas tidur yang baik. Perlakuan ini dapat diterapkan untuk mengatasi masalah kelelahan yang dialami oleh wanita peolahraga aktif dengan rentang usia 18–50 tahun (Simorangkir *et al.*, 2021, p.11). Usia 18–50 tahun merupakan usia yang berada pada tingkat produktivitas tinggi sehingga memerlukan pemulihan dari kelelahan akibat aktivitas fisik yang dilakukan. Masase merupakan suatu teknik sentuhan pada tubuh melalui manipulasi tangan dengan berbagai macam gerakan, seperti *efflurage*, *skin rolling*, *friction*, dan *tapotement* (Kerautret *et al.*, 2020, p.45).

Masase menimbulkan efek fisiologis pada tubuh seperti merelaksasikan otot, menurunkan denyut nadi, memperlancar aliran darah dan limfa, meningkatkan hormon endorfin, meningkatkan hormon serotonin, endorfin yang dapat membantu menurunkan kortisol dan depresi, dan meningkatkan dopamin berguna menurunkan nonepinefrin dan kecemasan (MacLennan *et al.*, 2023, p. 13). Penurunan laju sekresi kortisol sebanyak 25% yang berakibat pada penurunan tidur tahap III dan IV (NREM), yang menyebabkan sering terjaga dan tidur REM berkurang (Kerautret *et al.*, 2020, p.12). Pelepasan endorfin menimbulkan efek relaksasi dan

perasaan nyaman. Efek ini membantu menghambat aktivasi berlebihan dari sistem saraf simpatis, yang bertanggung jawab atas pelepasan kortisol. Peningkatan endorfin dapat menekan produksi kortisol secara tidak langsung, melalui pengurangan stres dan aktivasi respons relaksasi tubuh.

Endorfin adalah neurotransmitter alami yang dilepaskan oleh tubuh sebagai respons terhadap stres dan rasa sakit. Endorfin dikenal memiliki efek menenangkan, memberikan rasa senang atau euforia, dan memperbaiki suasana hati. Kortisol merupakan hormon stres yang diproduksi oleh kelenjar adrenal. Kadar kortisol meningkat saat tubuh mengalami stres fisik atau psikologis. Kadar kortisol yang tinggi secara kronis dapat berdampak negatif bagi kesehatan, seperti gangguan tidur, kelelahan, tekanan darah tinggi, dan penurunan sistem imun (Rogerson, 2024, p.6).

Boiten, Frijda, & Wientjes (1994, p.12) menyatakan bahwa pengalaman positif yang meningkatkan endorfin seperti tertawa dan sentuhan lembut dapat meredakan respons stres dan menurunkan kadar kortisol. Field (1998, p.9) dalam studinya tentang terapi pijat juga melaporkan bahwa pijatan dapat meningkatkan kadar endorfin dan serotonin, serta secara bersamaan menurunkan kadar kortisol dalam darah dan air liur.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada tahapan mandi uap *Oukup* di Berastagi, Kabupaten Karo, Sumatera Utara ditemukan bahwa metode mandi uap merupakan cara merelaksasi otot yang dilaksanakan pada ruangan khusus dengan sisi-sisi ruangnya mengeluarkan uap panas yang beroperasi pada suhu 43°C dan 46°C. Kabut dalam ruangan mandi uap harus berada dalam ruangan

terus-menerus secara permanen. Hal ini tentunya membutuhkan generator uap yang efisien, sistem kontrol yang baik dan ruang uap kabin yang ketat untuk mencegah uap keluar dari ruangan dan merusak area sekitarnya (Wilson, 2016, p.16).

Universitas Munich's Institut Kedokteran Klimatologi di antara tahun 1983 dan 1986 telah melakukan serangkaian uji coba tentang efek dari mandi uap pada tubuh manusia (Tsonis, 2016, p.12; Wilson, 2016, p.10). Hasil penelitian Wilson *et al* (2016, p.13) menunjukkan bahwa mandi uap berguna untuk yang memerlukan kelembapan, tetapi tidak dianjurkan bagi penderita penyakit jantung. Uap dalam sauna secara tidak langsung berpengaruh terhadap sistem otonomi dan endokrin serta keseimbangan elektrolit. Hubungan antara adrenalin dan steroid dalam darah juga merupakan hal penting yang berpengaruh dalam keberhasilan hidroterapi ini

Mandi uap (sauna) digunakan dalam pengobatan dengan memanfaatkan energi panas dari uap. Mandi uap mengambil dasar fisik di antara kedua benda dengan mengadopsi metode konduksi. Apabila terdapat perbedaan temperatur antara kedua benda, secara konduksi, panas akan ditransfer dari benda yang lebih panas ke benda yang lebih dingin. Energi panas dalam ruang sauna ditransfer ke dalam tubuh pengguna yang memiliki suhu badan lebih dingin. Energi panas yang ditransfer ke dalam tubuh inilah yang berpengaruh terhadap sistem peredaran darah, nadi, dan sistem endokrin dan respirasi.

Durasi pelaksanaan sauna biasanya berkisar antara 5–20 menit, tentunya bergantung pada ketahanan tubuh seseorang. Terapi panas masuk ke dalam tubuh dan meningkatkan aliran darah, melebarkan pembuluh darah, meningkatkan oksigen dan pengiriman nutrisi ke jaringan lokal, dan mengurangi kekakuan sendi

dengan cara meningkatkan elastisitas otot. Mandi uap bermanfaat meningkatkan sirkulasi darah, mengobati gangguan tidur, dan merelaksasi otot. Mardirita (2016, p.14) mengungkapkan bahwa spa dapat menjadi salah satu alternatif untuk relaksasi agar pikiran menjadi segar sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Kebermanfaatan terapi masase dan sauna merupakan aspek model *wellness*, yaitu aspek *body* (kebugaran dan kecantikan), *relaxation* (meditasi) yang membentuk *self-responsibility*. *Wellness* dapat digambarkan sebagai sebuah proses dengan individu membuat pilihan dan terlibat dalam kegiatan dengan cara mempromosikan dan mengarahkan gaya hidup yang sehat, yang pada gilirannya berdampak positif bagi kesehatan individu itu sendiri (Laukkanen *et al.*, 2018, p.17).

Rempah-rempah alami Indonesia bermanfaat untuk perawatan tubuh, kecantikan, pengobatan, dan terapi. Survei yang dilakukan oleh Kautsar *et al.* (2022, p.12) menunjukkan bahwa 40% (118) dari 294 responden setuju menggunakan obat herbal, 23% (67) tidak setuju dan 37% (109) mengatakan ragu-ragu untuk menggunakan obat herbal. Perawatan menggunakan obat-obatan modern dianggap berisiko sehingga sebagian besar masyarakat memilih perawatan tradisional sebagai cara untuk memperoleh kesembuhan baik yang dikonsumsi oleh tubuh maupun perawatan luar tubuh. Salah satu metode perawatan berbasis kearifan lokal yaitu mandi uap ramuan tradisional menggunakan rempah-rempah tradisional yang terdiri atas daun, bunga, tangkai dan akar tumbuhan herbal.

*Oukup* merupakan mandi uap berbahan dasar enam belas jenis rempah yang terdiri atas daun, bunga, tangkai, batang, dan akar tumbuhan. Pelaksanaan *oukup*

dilakukan dengan membungkus tubuh dengan kain selimut dan diuap melalui sebuah wadah yang dipanasi dan diberi ramuan tumbuh-tumbuhan pada suhu 43°–46° C. Sauna tradisional ini membantu relaksasi otot dan meningkatkan kualitas tidur, memperlancar pengeluaran racun dari tubuh, dan memberikan manfaat kecantikan bagi kulit (Batubara *et al.*, 2017, p. 12; Simarmata & Sembiring, 2015, p. 15). Kajian ini memberikan inspirasi bagi peneliti untuk mengolaborasikan masase dan sauna herbal sebagai teknik perawatan tubuh untuk membantu pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan suasana hati.

Terapi masase dalam penggunaannya terdiri atas beberapa metode *massage*, salah satunya menggunakan metode *traditional Javanese massage*. *Traditional Javanese massage* atau disebut juga dengan masase tradisional Jawa merupakan salah satu kearifan lokal yang dimiliki oleh suku Jawa yang memiliki ciri khas tersendiri. Masase tradisional Jawa merupakan gerakan penekanan dan sentuhan pada kulit yang memberikan efek relaksasi pada otot, tendon, dan *ligament* sehingga meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis untuk merangsang pengeluaran neurotransmitter asetilolin (Harwiyati, 2019, p.13).

Hasil analisis kebutuhan yang peneliti lakukan kepada lima puluh responden wanita peolahraga di Kabupaten Kulon Progo, Sleman dan Bantul ditemukan bahwa metode perawatan tubuh yang disediakan oleh beberapa manajemen salon dan spa belum menyediakan terapi sauna herbal dan masase secara bertahap pada tata pelaksanaan yang bersamaan sehingga perlu dilakukan pengembangan model perawatan tubuh dengan mengombinasikan masase dan sauna pada (Studi Pendahuluan, 2023).

Tingginya tarif layanan dan lamanya durasi perawatan sauna mengakibatkan turunnya minat konsumen untuk melakukan perawatan tubuh. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada beberapa terapis sauna dan masase di Kabupaten Sleman dan Bantul yang menyatakan belum mengetahui manfaat masase dan kandungan rempah pada rangkaian teknik perawatan bagi kesehatan tubuh (Studi Pendahuluan, 2023).

Oleh karena itu, peneliti berupaya untuk mengembangkan model perawatan yang disebut dengan *Ulin Etno Wellness*. *Ulin Etno Wellness* adalah sebuah filosofi perawatan holistik yang menggabungkan dua elemen utama, yaitu *Ulin Masase* dan *Etno Sauna*. Kata "Ulin" dalam bahasa Karo memiliki makna bernilai, kuat, dan tahan lama, yang mencerminkan ketahanan fisik dan kesehatan optimal. Filosofi ini merepresentasikan kekuatan, keindahan, dan daya tahan tubuh yang diperoleh melalui perawatan yang tepat. Sementara itu, istilah "Etno" berasal dari kata etnografi yang menekankan nilai-nilai budaya, tradisi, dan kearifan lokal yang diwariskan secara turun-temurun.

Penggabungan *Ulin Masase* dan *Etno Sauna* dalam konsep *Ulin Etno Wellness* bertujuan menciptakan model perawatan menyeluruh yang tidak hanya memulihkan fisik, tetapi juga menjaga keseimbangan emosional dan mental. Dalam praktiknya, masase sebagai pijat tradisional berfungsi meredakan ketegangan otot, melancarkan sirkulasi darah, dan meningkatkan hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi. *Etno Sauna* memanfaatkan uap dari rempah-rempah alami yang memiliki sifat antioksidan dan anti-inflamasi, membantu detoksifikasi tubuh, serta meningkatkan kualitas tidur.

Kombinasi perawatan pada *Ulin Etno Wellness* memberikan relaksasi fisik, tetapi juga mendukung penyembuhan alami dan detoksifikasi tubuh secara menyeluruh. *Etno* sauna dalam model ini ramah lingkungan dan minim efek samping karena sepenuhnya berbasis bahan organik tanpa campur tangan kimia sintetis, tidak seperti sauna modern yang mengandalkan mesin dan teknologi tinggi. *Ulin Etno Wellness* menawarkan layanan yang lebih terjangkau jika dibandingkan spa dan *wellness center modern* dengan durasi waktu perawatan yang efisien yaitu sekitar 60 menit. Pelanggan mendapatkan dua manfaat sekaligus dalam satu kali kunjungan yaitu pijatan dan sauna tanpa harus membayar terpisah sebagaimana yang lazim ditemui di tempat lain.

Model ini diharapkan memberikan efek relaksasi ganda, meningkatkan kualitas tidur, memperlancar sirkulasi darah, meredakan nyeri otot, hingga meningkatkan daya tahan tubuh secara alami yang dilakukan dalam suasana tenang dengan mengedepankan keseimbangan alam dan budaya. Keunikan lainnya adalah nilai lokal yang diangkat melalui konsep ini, menjadikannya bukan sekadar perawatan tubuh, tetapi juga pengalaman budaya yang otentik dan personal. Hal ini menjadi nilai tambah yang kuat, terutama dalam konteks promosi pariwisata kesehatan dan gaya hidup sehat berbasis kearifan lokal.

Model *Ulin Etno Wellness* sejalan dengan konsep *wellness*, yang menekankan kesejahteraan holistik mencakup kesehatan fisik, mental, dan sosial (Ciziceno, 2022, p.12; Modise & Johannes, 2016, p.13). Kombinasi masase dan sauna membantu memperbaiki kesehatan fisik dengan merelaksasi otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan mempercepat pemulihan pasca-aktivitas. Selain itu, terapi ini

meningkatkan kesejahteraan mental melalui pelepasan hormon serotonin dan dopamin, yang berperan dalam menurunkan stres dan kecemasan serta meningkatkan suasana hati (Modise & Johannes, 2016, p.13). *Ulin Etno Wellness* juga mendukung pelestarian tradisi dan budaya dengan memadukan teknik perawatan tradisional dan rempah-rempah lokal, sehingga tidak hanya meningkatkan kesehatan tetapi juga menjaga kearifan lokal.

Penggabungan masase dan sauna dalam *Ulin Etno Wellness* bersinergi mempercepat pemulihan tubuh; masase meredakan ketegangan otot, sedangkan sauna memperlancar aliran darah dan mempercepat detoksifikasi. Kombinasi ini juga berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur melalui penurunan hormon kortisol dan peningkatan produksi melatonin. Efektivitas pemulihan yang dihasilkan dari metode ini lebih cepat dan efisien dibandingkan terapi tunggal, menjadikannya solusi komprehensif untuk mengatasi kelelahan fisik dan mental.

Penelitian pengembangan model sauna berbasis kearifan lokal dengan memanfaatkan empat belas jenis tanaman herbal yang dikombinasikan dengan gerakan masase berfokus pada manipulasi gerakan tekanan dan putaran menggunakan telapak tangan ataupun ibu jari yang bertujuan mengurangi kelelahan, perbaikan kualitas tidur dan suasana hati pada wanita peolahraga.

Hal ini didukung dengan studi yang dilakukan oleh Laukkanen & Kunutsor (2024, p.15) yang menyatakan bahwa terapi panas seperti sauna dan terapi sentuhan seperti masase memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup, kesehatan mental, dan kebugaran fisik. Penggunaan teknik tekanan dan putaran merupakan ciri khas pada pengembangan model perawatan ini yang bertujuan

untuk memberikan energi, relaksasi otot yang mengalami penebalan, dan melancarkan aliran darah (Beck, 2010, p.45; Field, 2016, p.7). Suhu yang digunakan untuk mandi uap sauna pada umumnya berkisar 80–90°C (Laukkanen & Kunutsor, 2024, p.15).

Empat gerakan masase yaitu mengusap (*effleurage*), tekan (*petrissage kneading movement*), tepuk (*tapotement*), putar (*circular movement*) menstimulasi neurotransmitter asetikolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi vasodilatasi sistemik dan penurunan kontraktilitas otot jantung yang bermanifestasi pada penurunan kecepatan denyut jantung, curah jantung, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah (Beck, 2010, p. 13; Kerautret *et al.*, 2020, p.11).

Gerakan masase menggunakan sentuhan lembut menggunakan tangan tanpa alat bantu tambahan membantu merelaksasi otot, menurunkan nyeri, dan memperlancar aliran darah (Putri *et al.*, 2020. p. 16) yang dimulai dari tungkai atas, tungkai bawah, dan badan dengan tujuan melancarkan peredaran darah. Tujuan dari teknik manipulasi tangan (*massage*), di antaranya adalah merelaksasi otot, memperbaiki fleksibilitas, mengurangi nyeri, dan memperbaiki sirkulasi darah (MacLennan *et al.*, 2023, p. 12).

Teknik ini melibatkan tekanan mendalam dengan gerakan melingkar menggunakan ibu jari atau jari-jari pada area spesifik tubuh. Tujuan dari teknik ini adalah untuk merangsang serabut saraf dan otot-otot yang terletak di dalam, jauh dari permukaan tubuh, serta membantu menghancurkan myoglosis, yaitu timbunan sisa metabolisme yang menyebabkan pengerasan serabut otot. Penelitian yang

dilakukan oleh Saputra dan Widiastuti (2017, p.12) menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam meningkatkan keseimbangan otot pada atlet dan mendukung proses pemulihan setelah latihan intensif.

Teknik *effleurage* atau gosokan juga merupakan bagian penting dalam masase, di mana gerakan usapan ringan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari diterapkan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot, dan memberikan efek relaksasi ekstremitas, yang membantu mengurangi ketegangan otot dan mempercepat proses pemulihan fisik (Rahmawati, 2019, p.17). Kombinasi teknik *friction* dan *effleurage* dalam masase memberikan manfaat fisiologis yang lebih besar, terutama dalam meningkatkan peredaran darah, meredakan ketegangan otot, dan mempercepat pemulihan pasca-aktivitas fisik intensif, mengurangi risiko cedera dan mempercepat regenerasi jaringan otot (Fadli, 2018, p.5).

*Ulin Etno Wellness* tidak hanya sebagai metode perawatan tubuh, tetapi juga simbol gaya hidup sehat dan harmonis, yang menggabungkan manfaat kesehatan dengan pelestarian nilai budaya. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti berinisiatif untuk mengembangkan suatu teknik perawatan tubuh yang disebut dengan *Ulin Etno Wellness* dalam memulihkan kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur, serta suasana hati pada wanita peolahraga.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Wanita peolahraga cenderung mudah mengalami kelelahan, baik dalam jangka pendek (pasca aktivitas) maupun jangka panjang, yang berdampak pada

penurunan kondisi tubuh secara menyeluruh. Hasil observasi terhadap 50 responden wanita peolahraga di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa 94% responden (47 orang) mengalami kelelahan fisik berlebihan, terutama setelah menjalani aktivitas lebih dari 8 jam per hari, termasuk pekerjaan rumah tangga, pekerjaan luar rumah, dan olahraga rutin.

2. Penurunan produktivitas kerja sebagai dampak dari aktivitas fisik yang berat juga menjadi masalah yang dihadapi oleh wanita peolahraga. Beban aktivitas harian yang tinggi menyebabkan energi tubuh cepat menurun dan berimplikasi pada kemampuan kerja. Penurunan ini terutama dirasakan setelah beraktivitas dalam waktu lama tanpa strategi pemulihan yang memadai.
3. Gangguan kualitas tidur yang dialami oleh wanita peolahraga akibat intensitas aktivitas fisik yang tinggi. Hasil observasi terhadap 50 responden wanita peolahraga di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa 76% responden (38 orang) mengaku mengalami gangguan tidur, dan tidak merasa segar saat bangun tidur.
4. Perubahan suasana hati yang signifikan akibat kelelahan dan kurang tidur. Hasil observasi terhadap 50 responden wanita peolahraga di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa 84% responden (42 orang) menunjukkan gejala psikologis seperti mudah marah, cemas, stres, dan kehilangan motivasi.
5. Tingginya beban kerja fisik dan mental yang dihadapi wanita peolahraga merupakan faktor utama yang memicu kelelahan. Hasil pengukuran menggunakan angket NASA-TLX, responden menunjukkan beban kerja fisik

dan waktu dalam kategori tinggi, dengan aktivitas harian rata-rata meliputi 6–8 jam bekerja di luar rumah, 5 jam pekerjaan rumah tangga, dan 2 jam olahraga, yang memunculkan beban mental sedang hingga tinggi.

6. Minimnya layanan perawatan tubuh yang memadukan masase dan sauna herbal secara bersamaan menjadi hambatan dalam pemulihan kelelahan wanita peolahraga. Hasil wawancara dengan beberapa terapis spa di Kabupaten Sleman dan Bantul mengungkapkan bahwa layanan kombinatif ini belum tersedia secara luas, meskipun secara teori maupun praktik, kombinasi tersebut diyakini mampu memberikan efek relaksasi dan pemulihan yang lebih optimal dibandingkan metode tunggal.
7. Belum adanya penerapan sauna herbal secara spesifik sebagai terapi perawatan tubuh untuk menurunkan tingkat kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati pada wanita peolahraga.
8. Belum adanya integrasi metode masase dan sauna herbal dalam satu rangkaian perawatan yang terstruktur untuk tujuan pemulihan kondisi wanita peolahraga. Saat ini, metode perawatan yang ada masih memisahkan tahapan masase atau sauna saja tanpa konsep menyeluruh yang menggabungkan kedua pendekatan tersebut secara simultan.
9. Tingginya biaya layanan dan lamanya durasi perawatan spa pada beberapa tempat perawatan menjadi hambatan bagi wanita peolahraga. Hasil wawancara dengan responden menyatakan bahwa tarif yang mahal dan waktu yang lama untuk menjalani satu sesi perawatan membuat mereka enggan melakukannya secara rutin.

### C. Pembatasan Masalah

Mengingat cakupan masalah yang cukup luas, keterbatasan waktu, dan finansial pada penelitian ini, peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini. Adapun pembatasan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Subjek penelitian dibatasi pada wanita peolahraga berusia 18–50 tahun yang aktif melakukan aktivitas jasmani secara rutin, baik secara individu maupun dalam komunitas olahraga di wilayah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) pada empat kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu Kabupaten Bantul, Sleman, Kulon Progo, dan Gunungkidul. Penelitian tidak mencakup kelompok usia di luar rentang tersebut atau jenis kelamin laki-laki.
2. Landasan pengembangan model sauna dalam penelitian ini dibatasi pada praktik tradisional Oukup dari budaya Karo. Oukup merupakan salah satu bentuk sauna tradisional yang telah terbukti secara turun-temurun digunakan untuk relaksasi, detoksifikasi, dan pemulihan tubuh menggunakan rempah-rempah lokal. Struktur dan filosofi Oukup dinilai paling relevan dan memungkinkan untuk dimodifikasi menjadi prototipe model *Ulin Etno Wellness* yang kontekstual, terjangkau, serta sesuai dengan prinsip kearifan lokal Indonesia.
3. Jenis aktivitas fisik yang dikaji dibatasi pada aktivitas olahraga dengan intensitas sedang hingga tinggi, yang dilakukan secara rutin dan disertai beban kerja harian, yang berpotensi menyebabkan kelelahan fisik dan mental.
4. Fokus permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini dibatasi pada tiga aspek utama, yaitu tingkat kelelahan fisik, kualitas tidur, dan suasana hati (*mood*)

wanita peolahraga. Aspek lain seperti status gizi, kondisi hormonal, atau performa olahraga secara langsung tidak menjadi fokus utama penelitian ini.

5. Model perawatan yang dikembangkan dibatasi pada kombinasi metode masase tradisional dan sauna herbal berbasis kearifan lokal. Penelitian tidak mencakup perawatan tubuh lainnya seperti fisioterapi modern, akupuntur, yoga, atau meditasi sebagai alternatif atau pembanding.
6. Pengamatan hasil perawatan dilakukan dalam jangka waktu terbatas dan tidak menelusuri efek jangka panjang. Evaluasi hanya mencakup efektivitas model dalam konteks pemulihan pasca aktivitas rutin harian dalam waktu dekat, tanpa mengamati perubahan berkelanjutan dalam periode lebih dari beberapa minggu.
7. Instrumen pengumpulan data dibatasi pada kuesioner standar yang telah tervalidasi, yaitu skala kelelahan *Fatigue Scale*, kualitas tidur *Leeds*, dan *Brunel Mood Scale* (BRUMS). Pengukuran biomolekuler seperti kadar kortisol tidak dilakukan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Penelitian ini difokuskan pada perawatan masase tradisional dan oukup Batak berbasis kearifan lokal. Oleh karena itu, masalah yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Bagaimanakah rancangan model *Ulin Etno Wellness* untuk memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati wanita peolahraga?

2. Bagaimanakah kelayakan rancangan model *Ulin Etno Wellness* untuk memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati wanita peolahraga?
3. Bagaimanakah efektivitas rancangan model *Ulin Etno Wellness* untuk memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati wanita peolahraga?

#### **E. Tujuan Pengembangan**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas, tujuan penelitian ini dapat dinyatakan sebagai berikut.

1. Menghasilkan rancangan model *Ulin Etno Wellness* untuk memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati wanita peolahraga.
2. Menghasilkan rancangan model *Ulin Etno Wellness* yang layak untuk memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati wanita peolahraga.
3. Menghasilkan rancangan model *Ulin Etno Wellness* yang efektif dalam memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati wanita peolahraga.

#### **F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan**

1. Produk yang dikembangkan merupakan model perawatan tubuh berbasis kearifan lokal, yang dikenal dengan nama *Ulin Etno Wellness*. Model ini merupakan integrasi antara dua terapi tradisional, yakni *Ulin Masase* yang merupakan teknik pijat tradisional yang menstimulasi titik-titik energi tubuh dan *Etno Sauna* yaitu terapi uap herbal menggunakan ramuan tumbuhan lokal.
2. Model ini ditujukan untuk membantu memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, serta memperbaiki suasana hati, khususnya pada wanita aktif berolahraga usia 18–50 tahun.
3. *Ulin Etno Wellness* dirancang dengan mengedepankan aspek keamanan karena menggunakan bahan herbal alami tanpa efek samping. Kenyamanan karena menggunakan prosedur menenangkan dan menyegarkan. Kepraktisan karena diterapkan secara mandiri di rumah.
4. Harga perawatan *Ulin Etno Wellness* yang terjangkau yaitu berkisar Rp100.000–150.000 untuk dua layanan sekaligus (*masase dan sauna*), jauh lebih ekonomis dibandingkan perawatan modern serupa.
5. Prosedur perawatan berlangsung selama 60 menit, terdiri atas mandi uap herbal menggunakan 14 jenis tumbuhan obat lokal, dan empat teknik pijat khas yang dirancang secara terapeutik, meliputi *Wave Glide* (gerakan mengusap), *Grounded Pressure* (tekanan stabil), *Rhythmic Tapping* (ketukan ritmis), *Deep Flow* (pijatan mendalam dan menyeluruh).
6. Model *Ulin Etno Wellness* dikemas dalam bentuk buku panduan langkah demi langkah, video tutorial praktis, yang dapat diakses melalui tautan:

<https://drive.google.com/file/d/1pEsLNuHakX9yb5ZojQXQsSKKuTeesGRC/view>

7. Model ini tidak hanya menonjolkan manfaat kesehatan, tetapi juga mengangkat kearifan lokal suku Karo dan Jawa dalam bentuk perawatan tradisional yang berpotensi dikembangkan sebagai produk *wellness* wisata lokal maupun nasional.

## **G. Manfaat Pengembangan**

### **1. Teoretis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada Ilmu Keolahragaan di bidang perawatan tubuh wanita peolahraga untuk rehabilitasi atau pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati. Dengan kata lain, hasil penelitian ini dapat menambah khazanah pengobatan terutama yang terkait dengan kelelahan, kualitas tidur, dan suasana hati. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dipergunakan untuk acuan penelitian selanjutnya.

### **2. Praktis**

- a. Bagi /Terapis. Program perawatan ini dapat dijadikan sebagai salah satu panduan mencegah dan memulihkan kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati pada wanita peolahraga.
- b. Bagi Penderita Kelelahan. Program perawatan ini dapat dijadikan panduan dalam berlatih mandiri secara efektif dan efisien untuk mencegah dan memulihkan kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati wanita peolahraga secara mandiri dan aman.

- c. Bagi Masyarakat Umum, Ahli Kesehatan Olahraga, dan Pelatih Olahraga. Program perawatan ini dapat digunakan untuk perawatan yang direkomendasikan sebagai pencegahan dan pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga.

#### **H. Asumsi Pengembangan**

1. Kelelahan fisik pada wanita yang aktif berolahraga dapat diatasi melalui terapi berbasis kearifan lokal, seperti pijat tradisional (masase) dan oukup Batak (terapi uap herbal), yang telah terbukti secara empiris mampu meredakan ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan mempercepat proses pemulihan tubuh.
2. Kualitas tidur dapat ditingkatkan melalui relaksasi tradisional, seperti masase yang berfokus pada titik-titik tekanan tertentu serta oukup yang menggunakan uap dari ramuan herbal, yang secara alami merangsang ketenangan sistem saraf dan meningkatkan hormon melatonin.
3. Suasana hati (*mood*) dapat diperbaiki melalui terapi sentuhan dan uap rempah tradisional, di mana efek kombinasi masase dan uap herbal mampu menurunkan kadar hormon stres (kortisol) serta meningkatkan produksi hormon serotonin dan endorfin yang berperan dalam regulasi emosi.
4. Penggabungan dua metode perawatan tradisional berbasis kearifan lokal (masase dan oukup) dalam satu model terpadu, seperti pada *Ulin Etno Wellness*, diasumsikan memberikan efek sinergis dalam meningkatkan pemulihan fisik dan emosional, dibandingkan penggunaan metode tunggal.
5. Wanita usia 18–50 tahun yang aktif berolahraga merupakan kelompok yang rentan mengalami kelelahan, gangguan tidur, dan fluktuasi suasana hati,

sehingga memerlukan pendekatan perawatan yang bersifat alami, mudah diakses, dan sesuai dengan nilai budaya yang dikenal.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Olahraga**

Sebuah ungkapan dikemukakan oleh Hartung *et al.* (2022, p. 67) bahwa “tubuh yang sehat merupakan tempat bagi pikiran atau jiwa yang sehat” yang berarti dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat begitu pula sebaliknya. Hal ini sesuai dengan pepatah Yunani Kuno *orandum est ut sit mens sana in corpore sano* yang mengajarkan kepada manusia untuk selalu menjaga kesehatan jasmani agar di dalam jasmani bersemayam jiwa yang sehat.

Olahraga berasal dari dua kata, yaitu olah dan raga, yang berarti mengolah tubuh agar menjadi sehat (Husdarta, 2010, p. 67; Zubaida *et al.*, 2022, p. 1). Secara umum, olahraga mencakup berbagai aktivitas fisik yang dapat dilakukan di darat, air, maupun udara. Intinya, olahraga melibatkan gerakan otot besar dan membutuhkan energi, dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup.

Menurut Elkins *et al.* (2011, p. 28), olahraga merupakan bentuk kegiatan yang lebih berkembang daripada sekadar permainan. Hal ini diperkuat oleh pendapat Vakrilova Becheva *et al.* (2023, p. 2) yang menyatakan bahwa olahraga merupakan aktivitas yang terstruktur dan memiliki aturan yang lebih jelas dibandingkan permainan biasa. Olahraga tidak hanya dipahami sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai kegiatan yang memiliki elemen perencanaan, aturan main, dan tujuan tertentu.

Studi lainnya mendefinisikan olahraga sebagai bentuk aktivitas fisik yang lebih terorganisir dibandingkan latihan biasa, karena mengandung seperangkat peraturan serta umumnya melibatkan unsur kompetisi (Hagger & Chatzisarantis, 2008, p. 85; Malm *et al.*, 2019, p. 9). Makna olahraga tidak hanya terbatas pada aktivitas yang bersifat kompetitif saja, namun mencakup aktivitas fisik yang bersifat rekreatif, yang dilakukan pada waktu senggang untuk menghilangkan kelelahan, serta kegiatan yang bertujuan menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik (Husdarta, 2010, p. 45; Markotegi *et al.*, 2021, p. 13).

Secara konseptual, olahraga dapat dikaitkan dengan tiga karakteristik utama, yaitu: (1) olahraga sebagai aktivitas fisik, (2) olahraga sebagai aktivitas kompetitif, dan (3) olahraga sebagai aktivitas yang dilembagakan atau terorganisir (Anwar, 2020, p. 67). Olahraga merupakan sebuah proses pendidikan berbentuk aktivitas fisik dengan tujuan menciptakan suatu perubahan holistik secara fisik, mental, dan emosional dalam kualitas individu sehingga dapat meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, dalam upaya untuk menjadikan manusia seutuhnya dan tidak mencakup aktivitas olahraga kompetitif yang terorganisasi (Markotegi *et al.*, 2021, p. 12).

Latihan olahraga memiliki berbagai efek modifikasi fungsi biologis, baik yang menguntungkan, yaitu meningkatkan, maupun merugikan atau menghambat. Berdasarkan penjelasan menurut para ahli di atas, dapat

disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang bersifat fisik mengandung unsur-unsur permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain yang terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan (Tangkudung & Puspitorini, 2012, p. 89).

UU RI Nomor 11, Tahun 2022, tentang keolahragaan menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. dicapai, maupun konteks lingkungan sosial budaya tempat pelaksanaannya. Olahraga dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kategori berdasarkan tujuannya, antara lain, olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

#### **a. Olahraga Pendidikan**

Pasal 18 ayat (1) menyatakan bahwa olahraga pendidikan merupakan bagian integral dari proses pendidikan. Dalam Pasal 25 ayat (1) dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan harus dilaksanakan dan diarahkan agar menjadi suatu sistem yang terintegrasi dan berkelanjutan melalui sistem pendidikan nasional. Pasal 25 ayat (2) menegaskan bahwa olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dapat dipandu oleh guru atau pelatih olahraga yang memiliki sertifikasi keahlian dan didukung oleh fasilitas serta peralatan olahraga yang memadai.

## **b. Olahraga Rekreasi**

Pasal 19 ayat (1) menyatakan bahwa olahraga rekreasi berperan dalam menjaga kesehatan dan membantu proses rehabilitasi fisik. Pasal 26 ayat (1) menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan, kebugaran, kesenangan, dan interaksi sosial. Pasal 26 ayat (4) menyebutkan bahwa olahraga rekreasi dilakukan secara luas di masyarakat dengan memperhatikan prinsip (5M) yaitu mudah, murah, menarik, bermanfaat, dan dapat diikuti oleh banyak orang.

## **c. Olahraga Prestasi**

Pasal 20 ayat (1) menjelaskan bahwa olahraga prestasi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan mengembangkan potensi atlet guna mengangkat martabat dan kebanggaan bangsa. Pasal 27 ayat (1) menegaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi diselenggarakan dengan tujuan mencapai prestasi di tingkat daerah, nasional, dan internasional. Ayat (2) menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan atlet senior dilakukan oleh organisasi olahraga yang berwenang, sedangkan ayat (3) menjelaskan bahwa pelatih yang berkompeten dan memiliki sertifikasi bertanggung jawab dalam pelaksanaan kegiatan ini, didukung oleh tenaga olahraga dengan pendekatan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi. Pada penelitian ini, peneliti memilih ruang lingkup atlet wanita berusia 18–50 tahun. Atlet yang dimaksud adalah individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga untuk mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial mereka.

## 2. Hakikat Masase (*Massage*)

### a. Sejarah Masase

Masase merupakan salah satu pengobatan non farmakologis yang telah ada sejak zaman dahulu. Terapi masase sudah dilakukan sejak masa sebelum masehi oleh bapak kedokteran dunia, Hippokrates (460–370 SM) dengan salah satu manipulasi sederhana yang pertama kali dilakukan oleh manusia sebagai pengobatan dan perawatan tubuh (Anggiat, 2022, p. 45).

Masase berasal dari kata Arab “*mash*” yang berarti “menekan dengan lembut” ataupun dari kata Yunani “*massien*” yang berarti “memijat” (Anggriawan *et al.*, 2022, p. 16). Terapi masase memiliki banyak manfaat pada kehidupan sehari-hari. Terapi masase mengalami perkembangan dari awal ditemukan hingga saat ini, dibuktikan dengan berbagai macam metode yang telah ada pada zaman modern. Bukti masase terapi telah digunakan sebagai pemulihan tubuh, adanya penemuan naskah, artefak, dan lukisan di dinding gua Eropa oleh arkeolog yang menerangkan bahwa masase mencerminkan sentuhan terapi (Graha & Priyonoadi, 2009, p. 123) .

Perkembangan terapi masase dimulai di negara China yang menjadi pelopor berkembangnya masase dengan metode masase *qi gong* dan *tuina*, dikembangkan di negara Jepang dengan *shiatsu* dan *ayurvedic* di India menjadi pemikiran dan perhatian dalam menangani sakit ditulis selama ribuan tahun dan catatan telah menunjukkan bahwa praktik masase telah ada sejak 3000 SM (Windiyati & Tjahjono, 2019, p. 215). Bangsa Yunani Kuno diyakini pelopor berkembangnya masase di benua Eropa dibuktikan dengan penggunaan metode masase yang telah dikembangkan para dokter kekaisaran

Yunani Kuno kepada olahragawan (Sudarsini, 2015, p. 72). Berkembangnya metode masase dari kawasan Timur dan Eropa yang akhirnya masuk di negara Indonesia (Gambar 1). Masuknya masase di Indonesia dari zaman kerajaan Hindu dan Budha, dibuktikan dengan relief yang tergambar pada candi (Utomo & Kushartanti, 2019, p. 35).

**Gambar 1.** Prasejarah Masase

(Sumber: <https://opini.id/sosial/read-4650/pijat-39seni39penyembuh-tertua>)



**b. Macam-Macam Metode Masase**

Masase bermanfaat menjaga kebugaran tubuh dan sebagai teknik perawatan tubuh terhadap cedera. Masase merupakan terapi manipulasi yang bertujuan mengendorkan dan merileksasikan otot tubuh. Masase telah berkembang menjadi beberapa jenis, antara lain *accupresure*, refleksi, *Shiatsu & Tsubo*, *Thai massage*, *sport massage*, dan *swedish massage* (Anggriawan *et al.*, 2022, p. 37) yang akan dijelaskan sebagai berikut.

**1) Accupresure**

*Acupresure* adalah cara masase berdasarkan ilmu akupunktur (*acupuncture*) atau disebut akupunktur tanpa jarum. *Accupresure* memanfaatkan titik *accupoint* atau disebut dengan titik meredian

akupuntur untuk menghilangkan keluhan atau penyakit yang diderita (Setyawati, 2007, p. 115).

## **2) Refleksi**

Terapi refleksi atau refleksologi merupakan cara memijat anggota tubuh manusia mengarah pada pusat saraf yang menghubungkan organ-organ pada manusia (Graha & Priyonoadi, 2009, p. 5).

## **3) Shiatsu & Tsubo**

Terapi *shiatsu* dan terapi *tsubo* hampir mirip, masase ini didasarkan pada suatu rangkaian titik energi tubuh, melakukan manipulasi pijatan pada titik titik kunci utama dan meridian tubuh (Graha & Priyonoadi, 2009, p. 4).

## **4) Thai Massage**

*Thai massage* adalah sistem terapi tradisional berasal dari negara Thailand yang menggabungkan akupresur, prinsip *ayurvedic* India, dan gerakan yoga. Dalam bahasa Thai disebut *nuat phaen thai*, yang artinya pijat ala Thai/Thailand atau dalam bahasa Tagalog disebut dengan *nuat phaen boran lit*. Pijat ala *Thai* telah diakui secara resmi penggunaannya dalam Undang-Undang Profesi Dokter Tradisional Thailand, BE 2556 Tahun 2013 (Oktavian & Roepajadi, 2021, p. 62).

## **5) Sport Massage**

*Sport massage* merupakan terapi masase yang diberikan kepada semua orang yang sehat. *Sport massage* dapat diaplikasikan kepada pasien

yang mengalami cedera ringan dan dapat dibantu dengan metode *sport massage* (Kafrawi *et al.*, 2024, p. 64).

### c. Efek Fisiologis Masase pada Tubuh

Terapi masase memiliki manfaat positif bagi tubuh jika perlakuan masase dilakukan dengan baik dan benar. Manfaat yang diperoleh oleh tubuh secara fisiologis, yaitu: (1) memperlancar peredaran darah menuju jantung, dengan peredaran darah yang lancar akan mempercepat laju penyebaran nutrisi dan oksigen pada tubuh, (2) menstimulasi persarafan, terutama saraf tepi, (3) meningkatkan tingkat fleksibilitas otot, (4) meng-haluskan dan membersihkan kulit (Anggiat, 2022, p. 45).

**Gambar 2.** Efek Fisiologis Masase  
(Sumber: Arovah, 2010, p. 67)

<b>Otot</b>	Rileksasi Otot
<b>Pembuluh Darah</b>	Peningkatan Aliran Darah
<b>Pembuluh Limfe</b>	Peningkatan Aliran Limfe
<b>Struktur Sendi</b>	Meningkatkan elastisitas sendi sehingga dapat meningkatkan jangkauan sendi
<b>Saraf</b>	Pengurangan Nyeri
<b>Sistem Hormon</b>	Peningkatan sintesis hormon morphin endogen, pengurangan hormon simpatomimetic

Efek fisiologis masase pada tubuh dengan peningkatan aliran darah, relaksasi otot, peningkatan aliran limfe, peningkatan hormon, pengurangan

rasa nyeri, dan peningkatan elastisitas otot, diharapkan mampu menurunkan tingkat kelelahan tubuh dan meningkatkan kualitas tidur.

**a. Sarana dan Prasarana Masase**

Pelaksanaan masase memerlukan saran dan prasarana yang nyaman dan aman seperti adanya ruang masase, bahan pelicin, alat pelengkap, seperti bantal atau guling, tempat cuci tangan dan sabun, handuk, tempat tidur untuk masase (Graha & Priyonoadi, 2009, p. 34). Faktor yang harus diperhatikan selain sarana dan prasarana, yaitu kesiapan terapis sebelum bertemu dengan pasien tentang kebersihan dan kesehatan tubuh, pakaian dalam praktik, posisi pasien dan terapis, dan dosis dan frekuensi masase (Beck, 2010, p. 56) .

**e. Kontraindikasi dan Indikasi**

Kontraindikasi masase merupakan suatu pantangan ataupun kondisi yang tidak kenankan untuk diberikan masase karena dapat merugikan bagi tubuh pasien. Kontraindikasi dalam masase berupa penyakit kulit terbuka, *fracture*, daerah yang mengalami pembengkakan. Di sisi lain, indikasi merupakan suatu kondisi yang relevan untuk diberikan perlakuan terapi masase sehingga memberikan dampak positif dalam tubuh, indikasi dalam masase berupa keadaan kelelahan pada tubuh, ketegangan otot, *frozen shoulder*, nyeri pada persendian (Arovah, 2010, p. 42).

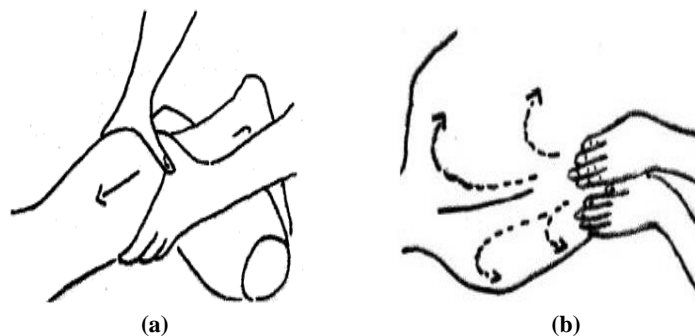
**f. Ulin masase**

*Ulin masase* merupakan terapi kelelahan sebagai pencegahan dan perawatan kelelahan akibat aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan gangguan ketegangan otot. Teknik pijat fokus pada gerakan gosokan yang

digabungkan saat perlakuan menggunakan ibu jari atau telapak tangan yang terdiri atas empat gerakan *Core Body Massage*, yaitu gerakan gosokan *Wave Glide*, gerakan tekanan *Grounded Pressure*, gerakan tepukan *Rhythmic Tapping*, gerakan pijatan *Deep Flow*. Manipulasi usapan dan gerusan bermanfaat sebagai penghancur *myogelosis* atau timbunan sisa metabolisme yang berada dalam otot sehingga sisa pembakaran ini menyebabkan terjadinya kontraksi otot atau ketegangan otot. Di sisi lain, manipulasi elusan ataupun gosokan memiliki manfaat untuk memperlancar peredaran darah merelaksasikan otot yang mengalami ketegangan.

Secara fisiologis masase ini membantu merelaksasikan otot, memperlancar aliran darah, dan dapat memengaruhi saraf vegetatif (saraf tidak sadar) di bawah lapisan kulit. Perlakuan *treatment* dimulai pada kaki menuju atas hingga kepala selama kurang lebih 30 menit. Masase ini diterapkan pada otot yang mengalami ketegangan seperti otot kaki dan tungkai, otot wajah dan perut, tangan dan lengan serta bagian punggung dan kepala (Atiqoh *et al.*, 2014, p. 120).

**Gambar 3.** Teknik Pijatan dan Gosokan pada tungkai kaki (a) dan punggung (b) (Sumber: Basiran, 2009, p. 6)



**g. Tekanan dalam *Massage***

Menurut Kurniawan (2021, p. 56) secara umum, manipulasi awalan umumnya digunakan tekanan ringan guna mendeteksi kelainan dan rasa sakit pasien. Variasi aneka macam manipulasi bisa dimungkinkan sinkron menggunakan kebutuhan dan kondisi pasien dan terapis olahraga yang melakukannya. Tekanan manipulasi bisa dijabarkan sebagai berikut.

- 1) Tekanan halus dipergunakan untuk meraba serta mendeteksi kemungkinan adanya kelainan di bawah jaringan kulit berupa benjolan atau gumpalan guna mendiagnosis penyakit.
- 2) Tekanan ringan digunakan dalam awalan tindakan *massage* dengan sebuah manipulasi berulang. Durasi lama manipulasi tekanan dapat meningkat untuk lebih merangsang jaringan yang di-*massage*.
- 3) Tekanan sedang dipergunakan dalam menjangkau bagian otot yang terdapat di bawah kulit, sebagai akibatnya reaksi otot terhadap manipulasi.
- 4) Tekanan bertenaga dirujuk untuk pasien berkulit tebal dan terbungkus lemak, sebagai akibatnya dalam jangkauan otot yang terletak di bawah jaringan kulit yang membutuhkan besarnya kekuatan.
- 5) Tekanan sangat kuat pada kasus eksklusif, tidak hanya untuk pasien berkulit tebal, namun untuk cedera otot yang terletak di bawah jaringan kulit yang dalam.

#### **h. Irama dan Intensitas**

Pendapat ahli menjelaskan ritme adalah gerakan masase dan seberapa

jauh setiap gerakan dilakukan. Ritme diberikan sesuai dengan jenis dan teknik yang mungkin digunakan, sebagai contoh *effleurage* dilakukan secara perlahan-perlahan dan *tappotement* dilakukan dengan cepat. Ritme masase dapat ditentukan oleh sebuah efek yang diinginkan, misalnya relaksasi harus lambat dan berirama, sedangkan bagi stimulasi cepat dan kuat selalu disesuaikan dengan kondisi (Kurniawan, 2021, p. 92). Penggerakan kepala lebih lambat dari gerakan punggung sehingga iramanya merata. Untuk masasean dalam dapat dilakukan dengan ritme cepat. Idealnya, itu harus diperlakukan dengan perlahan, lembut berirama, tanpa ragu atau ritme yang tidak terkendali. Beberapa cara dasar dalam teknik masase menurut Kurniawan (2021, p. 92) dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1) *Effleurage* merupakan teknik pemijatan berupa gerakan lembut atau menguleni yang diawali dengan menggunakan ujung pada jari dan kemudian dilanjutkan dengan telapak tangan. Keseluruhan gerakan harus ke arah pembuluh darah atau menuju jantung. Terdapat beberapa cara dalam menerapkan teknik tersebut karena penyesuaian dengan kebutuhan. Sama seperti halnya teknik punggung, berbeda dengan teknik tangan dan tidak semuanya dapat digunakan pada setiap bagian tubuh.
- 2) *Petrissage* adalah teknik pemijatan dengan cara menekan, meraba bagian tubuh yang dimasase. Saat melakukan teknik ini, terapis masase harus melakukannya dengan metode nyaman dan memiliki irama sehingga pasien dapat merasa rileks. Bagi pasien, bagian yang akan

menerima perlakuan *petrissage* harus santai, tidak kencang.

- 3) *Shaking* ini adalah gerakan yang gelisah dari bagian tubuh yang dimasase. Gerakan ini membutuhkan gerakan tangan yang cepat karena harus mengayun ke kanan dan ke kiri sekaligus mendorong sedikit ke arah jantung. Gerakan dapat dilakukan penyesuaian dengan bentuk otot untuk dapat menghindari rasa sakit yang ditimbulkannya. Teknik ini bertujuan untuk meletakkan struktur subkutan seperti otot, pembuluh darah, dan saraf di sana untuk mengembalikannya ke tempatnya setelah masase dilakukan.
- 4) *Friction* adalah teknik pemijatan dengan menggunakan jari-jari. Menggosok dapat diartikan sebagai menggiling. Gesekan dapat dilakukan dengan telapak tangan, ibu jari dan siku jika area penerapan teknik ini memiliki permukaan yang tebal. Tujuan teknik ini untuk memecah sisa kalori yang dibakar di otot. Seperti kekakuan atau pembekuan terjadi pada jaringan ikat. Gesekan bermanfaat untuk menormalkan peredaran darah, meningkatkan suhu tubuh, memperlancar peredaran limfatik, memberikan istirahat otot lelah setelah bertanding, dan mempercepat pengiriman nutrisi ke jaringan tubuh.
- 5) *Tappotement* adalah masase dengan sapuan ritmis dan terkontrol pada area yang dimasase. Akupresur dapat dilakukan dengan tangan terkatur, telapak tangan saling berhadapan atau telapak tangan rapat kemudian menekan salah satu sisi jari kelingking seperti titik tekan

pada pasien. Pukulan yang terkontrol dapat memberikan stimulasi pada bagian jaringan tubuh dan menyebabkan berbagai reaksi datang bergantung pada kecepatan, kekuatan dan waktu pukulan. Bidikan yang dilakukan dengan cepat, tepat dalam waktu yang lama akan menimbulkan rangsangan yang lebih intens. Tujuan *tappotement* dalam meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan tonus otot, mempercepat pengangkutan nutrisi ke jaringan, dan mempercepat metabolisme.

6) *Walken* dapat dipahami sebagai gesekan. Seperti teknik *effleurage*, ada perbedaan cara melakukannya. *Walken* menggosok area yang dimasase secara horizontal dengan kedua telapak tangan dengan mengarah yang berbeda dan bergantian. Dari segi maksud dan tujuan teknik *walken* hampir sama dengan teknik *effleurage*, bedanya teknik *walken* hanya dilakukan pada sebagian besar tubuh.

7) *Skin Rolling* operasi ini dapat dilakukan dengan cara mengangkat atau mencubit kelompok kulit dan kemudian mendorong ibu jari ke bagian atas, jari-jari lainnya mengikuti dan bergantian dengan memegang kelompok kulit bagian atas, melakukan gerakan memutar. Tujuan teknik *skin rolling* adalah untuk membebaskan kulit dari jaringan ikat di bawahnya, melebarkan kapiler di bawah kulit, meningkatkan nada, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan metabolisme. Gerakan ini bertujuan untuk merangsang saraf otonom pada organ dalam dan luar, untuk memengaruhi organ tersebut. Teknik melakukan manuver ini berbeda-beda bergantung pada area yang dimasase. Kejang

perut hanyalah getaran kecil dengan intensitas yang berbeda dari teknik kejang. Bagian tubuh yang digoyang harus dalam keadaan rileks untuk hasil yang maksimal. Tujuan manipulasi ini untuk mengendurkan otot, meningkatkan kelenturan jaringan, dan meredakan ketegangan saraf di area yang dimasase.

### **3. Kelelahan (*Fatigue*)**

Kelelahan menunjukkan rasa ketidaknyamanan dan nyeri selama melakukan aktivitas yang berhubungan dengan otot (Parwata, 2015, p. 5).

#### **a. Konsep Kelelahan**

Kelelahan adalah sebuah gejala yang umum. Keadaan ini merupakan gejala yang berhubungan dengan kondisi fisiologi dan psikologi. Secara normal, kelelahan terjadi setelah aktivitas mental atau fisik yang berat, periode tidur yang buruk (Fritschi, 2008, p. 9). Kelelahan merupakan kondisi akut, yang dimulai dari rasa letih yang kemudian mengarah pada kelelahan mental ataupun fisik dan dapat menghalangi seseorang untuk dapat melaksanakan fungsinya dalam batas-batas normal. Perasaan lelah ini lebih dari sekedar perasaan letih dan mengantuk, perasaan ini terjadi ketika seseorang telah sampai kepada batas kondisi fisik atau mental yang dimilikinya (Australian Safety and Compensation Council, 2006, p. 83). Setiap individu mempunyai pengalaman kelelahan sebagai suatu reaksi latihan fisik yang lama, tekanan mental, stres, atau kurang tidur.

#### **b. Jenis Kelelahan**

Berdasarkan proses dalam otot, jenis kelelahan dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu sebagai berikut.

### **1) Kelelahan Otot (*Muscular Fatigue*)**

Fenomena berkurangnya kinerja otot setelah terjadinya tekanan secara fisik dalam suatu waktu disebut kelelahan otot secara fisiologi, dan gejala yang ditunjukkan tidak hanya berupa berkurangnya tenaga secara fisik, namun juga pada makin rendahnya gerakan. Kelelahan fisik ini bisa menyebabkan beberapa hal yang kurang menguntungkan, seperti melemahnya kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaannya dan meningkatnya kesalahan dalam melakukan kegiatan kerja, sehingga dapat memengaruhi produktivitas kerjanya. Gejala kelelahan otot dapat terlihat pada gejala yang tampak dari luar atau *external signs* (Bonner *et al.*, 2010, p. 21).

### **2) Kelelahan Umum (*General Fatigue*)**

Gejala utama pada kelelahan umum adalah suatu perasaan letih yang luar biasa. Semua aktivitas menjadi terganggu dan terhambat karena munculnya gejala kelelahan tersebut. Tidak adanya gairah untuk bekerja baik secara fisik maupun psikis, segalanya terasa berat dan merasa mengantuk (Khurana *et al.*, 2010, p. 264). Kelelahan umum biasanya ditandai berkurangnya kemauan untuk bekerja yang disebabkan oleh karena pekerjaan yang monoton, intensitas dan lamanya kerja fisik, keadaan di rumah, sebab-sebab mental, status kesehatan, dan keadaan gizi (Almar-Naess, 1985, p. 134).

Berdasarkan waktu terjadinya (Whitehead *et al.*, 2016, p. 133), jenis kelelahan dapat dibedakan menjadi dua kategori sebagai berikut.

- 1) Kelelahan akut, disebabkan oleh kerja suatu organ atau seluruh tubuh secara berlebihan.
- 2) Kelelahan kronis terjadi pada kelelahan yang berlangsung setiap hari, berkepanjangan dan bahkan kadang-kadang telah terjadi sebelum memulai suatu pekerjaan.

### **c. Proses Terjadinya Kelelahan**

Menurut Sedarmayanti (2009, p. 78) timbulnya kelelahan disebabkan oleh dua hal yaitu sebagai berikut.

#### **1) Kelelahan Akibat Faktor Fisiologis (Fisik atau Kimia)**

Kelelahan fisiologis adalah kelelahan yang timbul karena adanya perubahan fisiologis dalam tubuh. Dari segi fisiologis, tubuh manusia dapat dianggap sebagai mesin yang dapat membuat bahan bakar, dan memberikan keluaran berupa tenaga yang berguna untuk melakukan kegiatan. Pada prinsipnya, ada lima jenis mekanisme yang dilakukan tubuh, yaitu sistem peredaran darah, sistem pencernaan, sistem otot, sistem saraf, sistem pernapasan.

Kerja fisik yang kontinu, berpengaruh terhadap mekanisme tersebut, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama. Kelelahan terjadi karena terkumpulnya produk sisa dalam otot dan peredaran darah, dimana produk sisa ini bersifat membatasi kelangsungan kegiatan otot. Produk sisa ini memengaruhi serat-serat saraf dan sistem

saraf pusat sehingga menyebabkan individu menjadi lambat bekerja jika sudah lelah.

## **2) Kelelahan Akibat Faktor Psikologis**

Kelelahan ini dapat dikategorikan sebagai kelelahan semu, yang muncul dalam bentuk perasaan individu dan tercermin melalui perilakunya yang menjadi inkonsisten, serta kondisi mental yang tidak stabil meskipun tidak ada perubahan berarti dalam lingkungan sekitar atau kondisi fisiknya. Keluhan ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti kurangnya minat terhadap pekerjaan, adanya penyakit, kondisi lingkungan, serta tekanan emosional yang timbul dari perasaan terikat atau ketidakcocokan, seperti tanggung jawab, kekhawatiran, dan konflik. Faktor-faktor tersebut seolah-olah terakumulasi dalam tubuh dan memunculkan sensasi lelah.

### **b. Komponen Kelelahan**

Komponen kelelahan meliputi dua kategori, yaitu fisik dan psikologis (Neimi *et al.*, 2006, p. 134). Kelelahan fisik terkait perubahan hormon dan fisiologis pada tubuh. Kelelahan psikologis memengaruhi suasana hati dan motivasi serta psikomotor dan fungsi kognitif.

#### **1) Fisik**

Komponen fisik kelelahan berupa penyakit yang mendasari serta komplikasi terkait pengobatan dan penyakit. Kelelahan berhubungan dengan perubahan fisiologis pada aktivitas gelombang otak, gerakan mata,

gerakan kepala, otot dan detak jantung. Seseorang yang mengalami kelelahan biasanya mengalami penurunan pada suhu tubuh, denyut jantung, tekanan darah, laju respirasi dan produksi adrenalin. Ketika lelah, seseorang mungkin mengalami *micro-sleeps*. *Micro-sleeps* adalah tidur siang singkat yang berlangsung selama kurang lebih 4–5 detik.

Menurut Raiola *et al.* (2020, p. 245) penurunan stimulus yang dihasilkan selama kontraksi pada saraf perifer terkait penggunaan energi serta ion intraseluler menyebabkan respons lemah pada eksitasi saraf. Molekul yang terlibat, antara lain fosfat, glukosa, glikogen, asam lemak, dan asam amino. Kelelahan saraf perifer umumnya terkait dengan penipisan fosfat dan glikogen.

Aktivitas yang dilakukan oleh tubuh manusia diatur dan dikendalikan oleh sistem saraf yang diatur secara sentral oleh otak. Kelelahan terjadi karena tidak adanya keseimbangan di antara sistem aktivitas dan sistem inhibisi pada susunan saraf pusat. Peningkatan kelelahan sentral, mengakibatkan penurunan kinerja saraf motorik. Penghambatan sinaptik yang diarahkan oleh neuron motorik dalam keadaan *eigen* (“asli”) membuatnya lebih progresif dan kurang responsif terhadap eksitasi sinaptik selama aktivitas berkelanjutan (Suma'mur, 2009, p. 112).

## **2) Psikologis**

Komponen psikologis kelelahan meliputi depresi dan ansietas penderita. Kelelahan memengaruhi suasana hati dan motivasi serta psikomotor dan fungsi kognitif. Keadaan ini merupakan pengalaman

subjektif, yang ditandai dengan kurangnya motivasi, perasaan kelelahan, kebosanan, ketidaknyamanan, dan keengganan untuk melanjutkan aktivitas.

Kelelahan ditandai dengan berkurangnya produktivitas / kapasitas kerja, dan berkurangnya daya tahan tubuh. Pada keadaan lelah, kelelahan yang berupa kelelahan subjektif akan mendominasi. Kelelahan dalam arti sebenarnya menunjukkan perlindungan terhadap kemampuan fisik yang terbatas untuk menghindari cedera fisik, ketegangan, dan gangguan mental lainnya, sekaligus mengingatkan tubuh untuk beristirahat sehingga memiliki kesempatan untuk menjaga keseimbangan homeostatis tubuh (Raiola *et al.*, 2020, p. 242).

Stres adalah gejala psikologis dapat dialami oleh seseorang di dalam hidupnya, bukan hanya olahraga (Supriyanto, 2015, p. 172). *Stressor* lainnya adalah rasa lapar, rasa haus, rasa takut dan kebutuhan akan pertemanan, sebuah tantangan, kejadian kegagalan dalam bertanding, sebuah tuntutan pekerjaan, sebuah tuntutan dalam hidup bersosial dan sebuah tuntutan keluarga. Stres tidak selalu berkonotasi negatif. Dampak stres dapat bersifat positif dan negatif. Di sisi lain, tingkat stres yang berlebihan dapat memengaruhi kinerja dan merusak bagian dalam tubuh. Ada dua stresor yang menghambat dalam olahraga, yaitu: (1) sindrom kelelahan otak dan kelelahan fisik yang menyertainya, proses latihan berlebihan atau *overtraining* dan kompetisi, (2) sistem kekebalan tubuh dan minimnya efisiensi dalam olahraga.

Metode lapangan untuk menilai kelelahan otot akibat latihan paling sering melibatkan pengukuran kuantitatif pengurangan kekuatan puncak, torsi, atau kekuatan kontraktile otot, yang dinyatakan sebagai indeks kelelahan, merupakan persentase atau tingkat penurunan kekuatan dari waktu ke waktu. Tes yang biasa digunakan untuk mengidentifikasi indeks kelelahan adalah *sprint* roda maksimum, tes *Wingate* dalam mengukur perbedaan antara keluaran daya maksimum dan minimum, dan indeks kelelahan/kelelahan anaerobik, yang memberikan persentase kehilangan daya dari awal hingga akhir.

### **c. Gejala Kelelahan Kronis**

Kelelahan kronis paling sering berhubungan dengan penyakit psikologis dan fisiologis seperti kanker, penyakit obstruksi paru kronis, reumatoid arthritis, depresi, fibromialgia dan diabetes. Gejala yang sering ditunjukkan pada kelelahan kronis adalah sebagai berikut.

- 1) Merasa sangat lelah selama lebih dari 24 jam setelah latihan fisik atau mental.
- 2) Tidak merasa segar setelah tidur, atau memiliki kesulitan tidur.
- 3) Memiliki waktu yang sulit berkonsentrasi, atau masalah dengan perhatian dan memori.
- 4) Merasa pusing ketika duduk atau berdiri (karena penurunan tekanan darah).
- 5) Nyeri otot atau nyeri.
- 6) Nyeri atau sakit di sendi tanpa bengkak atau kemerahan.

7) Sakit kepala dengan rasa nyeri yang berbeda dari biasanya.

#### **d. Pengukuran Kelelahan**

Setyawati (2007, p. 56) menyatakan kelelahan dapat diartikan sebagai penurunan kapasitas kerja fisik, mental, dan sebuah perasaan subjektif bahwa seseorang sudah tidak memiliki kemampuan dalam melakukan pekerjaannya. Kelelahan dapat juga diartikan sebagai kurang jam tidur, perubahan sebuah ritme sirkadian dan jam kerja. Dalam suatu kondisi fisiologis normal, kelelahan dimanifestasikan dalam bentuk kelemahan dan kelelahan akibat penggunaan energi berulang kali, atau dalam bentuk penurunan daya tanggap sebuah sel, jaringan, dan organ setelah mengalami stimulasi berlebihan (Williamson *et al.*, 2011, p. 498). Tingkat kelelahan seseorang dapat dipengaruhi oleh durasi kerja, sebuah karakteristik tugas yang harus dilakukan, durasi lamanya seseorang terjaga dan waktu untuk pemulihan. Kelelahan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti sirkadian, homeostatis, dan terkait pekerjaan.

Dawson *et al.* (2014, p. 124) memberikan kesimpulan bahwa kelelahan dapat dipengaruhi oleh sebuah waktu sebelum tidur (*before bed*), waktu bangun (*before wake*), dan waktu dalam hari (*time of day*), yang sebagaimana fungsi dari suatu proses yang disebut neurobiologis serta pengaturan *ritme* tidur atau sirkadian. Berbagai penelitian tentang kelelahan, mengategorikan kelelahan menjadi beberapa faktor, antara lain faktor terkait pekerjaan, faktor nonkerja atau kombinasi di antara keduanya dan akumulasi pada waktu.

Beberapa ukuran sebuah kelelahan yang dapat digunakan untuk mengetahui kelelahan meliputi pengukuran berbasis kuesioner subjektif, tes psikomotor berdasarkan waktu untuk reaksi dan sebuah konsentrasi, pengukuran parameter okular dan pengukuran fisiologis. Salah satunya adalah *Fatigue Assessment Scale* (FAS) yang merupakan alat ukur penilaian kelelahan menggunakan instrumen kuesioner kelelahan (Skevington *et al.*, 2004, p. 305).

Menurut Borg dalam Syafrina *et al.* (2022, p. 213) alat ukur kelelahan yang selanjutnya dapat disebut dengan *rating of perceived exertion* (RPE) merupakan skala yang telah dikembangkan oleh Gunnar Borg tahun 1982. Alat ini mengukur dan menentukan intensitas dan upaya yang dibutuhkan selama aktivitas fisik berdasarkan suatu persepsi individu yang dapat terukur. RPE sangat berkorelasi dengan detak jantung, penyerapan oksigen maksimal, dan tingkat laktat selama aktivitas fisik (Michielsen *et al.*, 2003, p. 348).

Tiga metode uji standar biasanya digunakan saat mengukur kapasitas  $VO_2 Max$  dengan RPE secara eksperimental dari studi fisiologis. Eksperimen dilakukan di atas *treadmill*. *Treadmill* memuat otot-otot tubuh bagian bawah dan pijakan kaki untuk menjaga posisi tubuh. Astrand *et al.*, (2003, p. 93) mengatakan untuk kondisi pengukuran  $VO_2 Max$  adalah sebagai berikut.

- 1) Pelatihan diharuskan melibatkan pada kelompok otot besar.
- 2) Kecepatan kerja mengharuskan dihitung dan direproduksi.
- 3) Kondisi pengujian tentunya dapat dibandingkan dan direproduksi.
- 4) Tes diharuskan diterima oleh semua kalangan atau orang.

- 5) Kemampuan (*ability*) dalam melakukan kegiatan suatu eksperimen sesuai prinsip dengan seseragam dalam populasi yang diuji.
- 6) Protokol *treadmill* digunakan *maximum test*.
- 7) Dalam metode maksimal, sampel penelitian harus melakukan yang terbaik untuk mencapai konsumsi oksigen maksimal.

Alat pengukur lain seperti HR dan instrumen yang mengukur detak jantung dengan Polar Ft 7 bertujuan untuk memantau detak jantung sampel secara langsung dalam tes penelitian atau menampilkan angka secara *real time* pada detak jantung per menit selama aktivitas. Alat *Heart Rate Assist Test Ft 7*, bertujuan untuk memantau detak jantung seseorang secara waktu yang memperlihatkan detak jantung per menit secara *real time* selama berlangsung olahraga. *Strap* ini diletakkan di dada yang sangat dekat dengan jantung dan alat ini juga dilengkapi dengan fungsi penghitung kalori (Michielsen *et al.*, 2003, p. 350).

Kelelahan juga dapat diukur dengan menggunakan tekanan nyeri otot atau skala analog visual (VAS). Skala analog visual adalah skala linier yang menggambarkan sebuah gabungan intensitas nyeri yang dialami. Penggambaran berupa visualisasi garis selebar kurang lebih 10 cm, dengan posisi di ujung kiri garis menunjukkan tidak terdapat rasa sakit dan ujung lainnya menunjukkan kemungkinan rasa sakit yang paling parah. Selain kedua indikator tersebut, VAS dapat menyertakan indikator untuk menghilangkan rasa sakit. VAS adalah metode perhitungan yang tidak sulit dalam penggunaannya. Meskipun demikian, VAS tidak dianjurkan saat

memiliki tujuan dalam analisis efek nyeri pada subjek yang baru saja menjalani operasi hal ini dikarenakan VAS dalam pengukurannya membutuhkan suatu koordinasi visual, motoric, dan konsentrasi.

#### **4. Pemulihan (*Recovery*) dari Kelelahan**

Hasil observasi pada wanita peolahraga menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang tinggi sehingga memerlukan proses *recovery* atau pemulihan dengan tindakan yang tepat. Tindakan yang dilakukan yaitu dengan memberikan istirahat bagi tubuh sebelum seseorang harus melakukan aktivitas fisik berikutnya dan tidak merasa lelah dalam proses pemulihan dari aktivitas fisik sebelumnya. Proses pemulihan membantu menghilangkan asam laktat, produk limbah dari metabolisme otot.

Giriwijoyo & Sidik (2012, p. 25) menunjukkan bahwa laktat bukanlah produk limbah akhir dari sel otot, tetapi yang terlalu banyak dapat merusak kinerja pada sel, sehingga harus diangkut keluar otot oleh sistem peredaran darah dan glikogen harus didaur ulang pada hati dan jaringan otot yang sudah tidak aktif lainnya. Cara dan metode berbeda bagi seseorang untuk pulih dari kelelahan, pemulihan bisa aktif atau pasif. Pemulihan secara aktif dapat dicapai dengan melakukan lari dengan skala ringan, berenang dengan santai atau olahraga dengan intensitas rendah. Pemulihan pasif dicapai melalui sebuah rangsang luar lingkungan, dapat dilakukan dengan *massage*, air hangat, *jacuzzi*, ruang uap atau spa.

Prinsip sebuah pemulihan adalah sistem multifaktor yang membutuhkan keahlian dari seorang pelatih dan atlet dalam meningkatkan performa tubuh atlet,

hasil pendidikan jasmani, dan intervensi pemulihan itu sendiri. Dalam upaya mengintegrasikan penyembuhan merupakan pendekatan pada proses pelatihan. Pelatih atau atlet harus mengetahui standar tersebut dan menerapkan sebuah intervensi rencana pemulihan untuk memaksimalkan proses pemulihan tubuh.

Pemulihan dalam olahraga terdiri dari tiga jenis utama yang terjadi pada berbagai tahapan, yaitu pemulihan antarolahraga, pemulihan pascalatihan, dan pemulihan jangka panjang. Pada tahap pemulihan ini, konsentrasi *Adenosine Tri Phosphate* (ATP) dalam jaringan otot tidak akan turun lebih dari 45% sebagai respons terhadap aktivitas fisik yang berat. Pemulihan pascalatihan, atau setelah aktivitas fisik intensif, dimulai segera setelah latihan dihentikan dan berfokus pada eliminasi hasil metabolisme yang terakumulasi selama aktivitas berlangsung.

Salah satu fenomena yang menandai proses pemulihan adalah *excess post-exercise oxygen consumption* (EPOC), yang menggambarkan peningkatan konsumsi oksigen setelah latihan selesai. Fenomena ini merupakan bentuk respons fisiologis terhadap beban kerja yang diterima otot. Nilai dan durasi EPOC berbanding lurus dengan tingkat gangguan fisiologis yang dialami tubuh, termasuk intensitas dan durasi aktivitas fisik. Semakin besar gangguan fisiologis yang terjadi, semakin tinggi kebutuhan oksigen pascalatihan, yang berdampak pada peningkatan EPOC.

Pemulihan jangka panjang, di sisi lain, berfokus pada proses adaptasi tubuh terhadap beban kerja yang berkelanjutan. Hal ini dicapai melalui perencanaan pelatihan yang terstruktur dan terjadwal secara periodik. Dengan

demikian, pemulihan jangka panjang tidak hanya memperbaiki kondisi fisik tetapi juga meningkatkan toleransi tubuh terhadap kelelahan di masa depan.

Pemulihan yang efektif berperan penting dalam mencegah cedera otot, meningkatkan performa atlet, dan memastikan kesiapan tubuh untuk berlatih kembali. Selain itu, proses ini mendukung regenerasi jaringan otot, menjaga keseimbangan energi, dan memperbaiki fungsi fisiologis yang terganggu selama latihan intensif. Oleh karena itu, strategi pemulihan yang terintegrasi, seperti teknik pendinginan aktif, pijat, dan sauna tradisional, dapat mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan kapasitas adaptasi tubuh terhadap latihan yang berkelanjutan.

Kelelahan akibat ketidakseimbangan metabolisme tubuh akan hilang saat tubuh benar-benar istirahat. Alternatif cara untuk mempercepat keluarnya sisa-sisa pembakaran dalam aliran darah yaitu melalui masase. Beck (2010, p. 87) dan Bompa & Haff (1999, p. 78) menjelaskan manipulasi sistematis *massage* terapeutik dapat menjadi cara pemulihan akibat kelelahan. Giriwijoyo & Sidik (2012, p. 56) berpendapat bahwa masase adalah usaha atau bantuan rekreasi buatan yang bertujuan mempercepat pemulihan. Beberapa strategi pemulihan kelelahan yang diakui secara ilmiah antara lain:

a) Istirahat dan Tidur

Tidur berkualitas tinggi berperan penting dalam pemulihan, karena selama tidur tubuh melepaskan hormon pertumbuhan, memperbaiki jaringan otot, serta menyeimbangkan sistem saraf otonom (Fullagar *et al.*, 2015, p.3). Kurangnya tidur secara kronis dapat memperparah kelelahan dan memperlambat

pemulihan.

b) Nutrisi dan Hidrasi

Asupan karbohidrat dan protein yang memadai setelah aktivitas fisik membantu memulihkan glikogen otot dan memperbaiki kerusakan jaringan (Kerksick *et al.*, 2017, p.9). Rehidrasi juga penting untuk mengembalikan keseimbangan cairan dan elektrolit yang hilang selama aktivitas fisik (Sawka *et al.*, 2007, p.10).

c) Pemulihan Aktif (*Active Recovery*)

Aktivitas ringan seperti jalan santai atau peregangan dinamis membantu mempercepat aliran darah, mengurangi asam laktat, dan mencegah kekakuan otot (Menzies *et al.*, 2010, p.4).

d) Terapi Air dan Hidroterapi

Rendaman air hangat atau dingin telah terbukti mengurangi nyeri otot, memperbaiki mood, dan meningkatkan sirkulasi darah (Wilcock *et al.*, 2006, p.6). Kontras hidroterapi (pergantian antara air panas dan dingin) juga bermanfaat dalam mengoptimalkan pemulihan fisiologis.

e) Teknik Relaksasi dan *Mindfulness*

Teknik seperti meditasi, pernapasan dalam, dan *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan stres, memperbaiki kualitas tidur, dan mempercepat pemulihan psikologis dari kelelahan mental (Tang *et al.*, 2007, p.5; Smith, 2005, p.3).

f) Pijat dan Terapi Manual

Pijat membantu meningkatkan sirkulasi, mengurangi ketegangan otot,

dan menurunkan kortisol—hormon stres yang berkaitan dengan kelelahan (Weerapong *et al.*, 2005, p.12).

## **5. Kualitas Tidur**

### **a. Definisi Kualitas Tidur**

Tidur merupakan kebutuhan bagi semua makhluk hidup. Pada kondisi istirahat ataupun tidur akan terjadi proses *recovery*. Perubahan pola tidur dapat disebabkan oleh adanya tuntutan aktivitas sehari-hari yang harus dijalankan, sehingga akan memengaruhi kualitas tidur yang dimiliki seseorang. Kualitas tidur merupakan proses istirahat pasif oleh seseorang untuk memperoleh kesegaran dan kebugaran saat bangun dari tidur. Kualitas tidur yang baik dapat terlihat dari aspek pola tidur seseorang seperti jumlah jam tidur (balita tidur 12 jam, anak-anak tidur 11–12 jam, remaja tidur 7,5 jam, dewasa tidur 8,5 jam, dan lansia tidur 4–6 jam), faktor kedalaman tidur, kemudahan tidur tanpa bantuan obat, dan frekuensi terbangun (Sagala, 2011, p. 90).

Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Sagala, 2011, p. 90). Tidur dikatakan berkualitas baik apabila siklus NREM dan REM terjadi berselang-seling 4 sampai 6 kali (Potter *et al.*, 2016, p. 67). Kualitas tidur dapat dilihat melalui tujuh komponen, seperti berikut ini.

1) Kualitas tidur subjektif, penilaian subjektif diri sendiri terhadap kualitas

tidur yang dimiliki, adanya perasaan terganggu dan tidak nyaman pada diri sendiri berperan terhadap penilaian kualitas tidur.

- 2) Latensi tidur, waktu yang dibutuhkan sehingga seseorang bisa tertidur, ini berhubungan dengan gelombang tidur seseorang.
- 3) Efisiensi tidur, penilaian jam tidur dan durasi tidur seseorang sehingga dapat disimpulkan apakah sudah tercukupi atau belum.
- 4) Penggunaan obat tidur dapat menandakan seberapa berat gangguan tidur yang dialami, karena obat tidur diindikasikan apabila orang tersebut sudah sangat terganggu pola tidurnya dan obat tidur dianggap perlu untuk membantu tidur.
- 5) Gangguan tidur, mengorok, gangguan pergerakan, sering terbangun dan mimpi buruk dapat memengaruhi proses tidur seseorang.
- 6) Durasi tidur, dinilai dari waktu tidur sampai waktu terbangun, waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk.
- 7) *Daytime disfunction* atau adanya gangguan pada kegiatan sehari-hari diakibatkan oleh perasaan mengantuk.

Kualitas tidur yang buruk akan memengaruhi aktivitas keseharian pekerja, risiko kecelakaan, dan kualitas hidup yang buruk. Gangguan tidur yang buruk berhubungan dengan disfungsi neurokognitif, depresi, stres, kecemasan, dan kontrol implus yang buruk (Fabbri *et al.*, 2021, p. 37).

#### **b. Fungsi Tidur**

Tidur adalah waktu untuk melakukan perbaikan dan persiapan untuk periode terjaga selanjutnya. Selama waktu tidur NREM tahap 4, tubuh

mengeluarkan hormon pertumbuhan untuk perbaikan dan memperbarui epitel dan sel-sel khusus, misalnya sel otak. Tidur REM tampak sangat penting untuk jaringan otak dan pemulihan kognitif (Potter *et al.*, 2016, p. 43). Pada orang dewasa penyimpanan ingatan lebih besar terjadi saat keadaan tidur dibandingkan dalam keadaan terjaga dan sebanding dengan jumlah tidur gelombang pendek (Potter *et al.*, 2016, p. 67).

Tubuh secara fisiologis membutuhkan proses tidur secara rutin sebagai pemulihan biologis tubuh. Aktivitas tidur berperan dalam proses *recovery* kelelahan, meningkatkan sintesis protein, regenerasi sel tubuh, meningkatkan kapasitas memori otak, dan menstabilkan suasana hati jika dilakukan secara benar (Reza *et al.*, 2019, p. 251). Teori lain menyatakan fungsi tidur sebagai penghemat energi tubuh. Terjadi penghematan energi tubuh selama tidur, karena terjadinya penurunan kinerja otot-otot pada tubuh dan menurunkan laju metabolisme basa yang bisa menghemat suplai energi tubuh (Potter *et al.*, 2016, p. 46).

### **c. Fisiologi Tidur**

Tidur merupakan salah satu proses *recovery* pasif yang dilakukan tubuh dengan memejamkan kedua mata, sehingga anggota tubuh dapat beristirahat dengan baik. Periode tidur bergantung pada faktor-faktor yang memengaruhi, antara lain faktor aktivitas, usia, dan penyakit yang diderita (Santhi & Mukunthan, 2007, p. 90).

Mekanisme pola tidur manusia dipengaruhi oleh dua hal, yaitu *sleep homeostatis* dan irama ikardian. *Sleep homeostatis* merupakan sistem pengatur jumlah jam tidur, berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan

asam-basa, tekanan darah, dan suhu tubuh. Sistem tersebut juga dipengaruhi oleh kadar adenosin dalam darah, sehingga semakin banyak kadar adenosin pada darah, semakin lama jumlah jam tidur, berlaku untuk sebaliknya (Grimaldi *et al.*, 2021, p. 34). Irama sirkadian merupakan proses biologis pada tubuh manusia diatur oleh *suprachiasmatic nucleus* terletak di bagian *ventral anterior hypothalamus* otak (Reza *et al.*, 2019, p. 90).

Tidur didefinisikan menjadi dua tipe berdasarkan kriteria fisiologis, yaitu tidur *non rapid eye movement (NREM)* yang substrat neuroanatomi terletak di nukleus preoptik ventrolateral dan tidur *rapid eye movement (REM)* yang substrat neuroanatomi terletak di PONS (Mc Carley, 2007, p. 79). Fisiologis tidur *NREM* ditandai dengan tidur secara pulas yaitu pernapasan makin lambat dan teratur, gelombang otak makin lambat dan teratur. *NREM* dibagi menjadi empat tahapan, yaitu tahap I adalah proses transisi seseorang tertidur, tahap II adalah tahap tidur ringan dengan kinerja tubuh menurun, tahap III dan IV adalah tahap tertidur dalam ditandai dengan seseorang susah dibangunkan atau disebut dengan *deep sleep*. Fisiologis tidur *REM* adalah tidur dengan kondisi aktif atau tidur paradoksial ditandai dengan berbagai macam gejala seperti mimpi, otot-otot menegang, kecepatan denyut jantung meningkat, dan saraf-saraf simpatik bekerja saat tertidur.

#### **d. Pola Tidur**

Pola tidur merupakan mekanisme pengaturan aktivitas tidur, dengan jumlah jam tidur yang cukup, sehingga manusia dapat merasakan kualitas tidur dengan baik ditunjukkan oleh tingkat kesehatan dan kebugaran setelah

tertidur (Safaringga & Herpandika, 2018, p.14). Tahap durasi, waktu, dan lama tidur yang dibutuhkan secara umum mengikuti perkembangan dan pertumbuhan manusia, yaitu 0–1 bulan masa *neonates* memerlukan durasi tidur selama 14–18 jam/hari, 1–18 bulan masa bayi memerlukan durasi tidur selama 12–14 jam/hari, 18 bulan–3 tahun masa anak memerlukan durasi tidur selama 11–12 jam/hari, 3–6 tahun masa prasekolah memerlukan durasi tidur selama 11 jam/hari, 6–12 tahun masa sekolah memerlukan durasi tidur selama 10 jam/hari, 12–18 tahun masa remaja memerlukan durasi tidur selama 8,5 jam/hari, 18–40 tahun masa dewasa muda memerlukan durasi tidur selama 7–8 jam/hari, 40–60 tahun masa dewasa memerlukan durasi tidur selama 7 jam/hari, 60 tahun ke atas masa lansia memerlukan durasi tidur selama 6 jam/hari (Kementerian Kesehatan RI, 2018, p. 1).

#### **e. Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur**

Kualitas tidur seseorang mempunyai perbedaan dan standarisasi masing-masing, namun pada kualitas tidur dipengaruhi faktor internal ataupun eksternal sebagai berikut.

##### **1) Kesehatan Tubuh**

Kondisi kesehatan yang dialami dapat memengaruhi proses tidur yang dirasakan seseorang. Seseorang dengan kondisi tubuh kurang sehat diikuti rasa nyeri dan masalah pernapasan akan membuat orang sulit untuk tertidur secara nyaman dan nyenyak (Bukit, 2018, p.15).

##### **2) Kondisi Lingkungan**

Lingkungan tempat tinggal seseorang seperti letak geografisnya,

kepadatan penduduk, aktivitas kehidupan dilingkungan sekitar, dan kendaraan yang lalu lalang pada tempat tersebut memengaruhi kualitas hidup dan tidur seseorang (Kementerian Kesehatan RI, 2018) .

### 3) Kondisi Fisik dan Psikis

Kondisi fisik yang tidak bugar karena aktivitas yang dilakukan secara tinggi akan mengakibatkan kelelahan berlebih pada seseorang sehingga akan terjadi periode tidur REM. Kondisi psikis yang dialami dapat dilihat dari tingkat stress yang mengakibatkan kegelisahan, kecemasan, dan depresi sehingga meningkatkan kadar norepinephrin dengan stimulus sistem saraf simpatik yang akan mengganggu kualitas tidur seseorang (Bukit, 2018, p.12).

### 4) Pola Makan

Pola makan yang dikonsumsi berpengaruh pada kualitas aktivitas fisik, kualitas tidur, dan kualitas hidup seseorang. Kebutuhan nutrisi yang terpenuhi pada tubuh akan mempercepat proses tidur seperti makanan daging, susu, keju yang mengandung L-Triptofan dapat mendukung kualitas tidur dengan baik. Sebaliknya, makanan ataupun minuman yang mengandung alkohol dan kafein dapat menurunkan frekuensi gelombang beta, alfa, dan *theta* sehingga akan memengaruhi gangguan tidur seseorang (Rahayu *et al.*, 2022, p.11) .

## **f. Dampak Kurang Tidur**

Proses tidur tidak terpisahkan dengan risiko kesehatan pada manusia. Kehilangan waktu istirahat tidur dalam satu malam, berdampak signifikan yang terjadi dalam tubuh manusia. Kekurangan tidur dapat memengaruhi

gangguan kognitif otak, perubahan kimia dalam otak sehingga memicu terjadinya depresi, gangguan sistem kekebalan tubuh, tubuh akan terasa lapar, risiko terkena obesitas, dan penyakit jantung, serta penurunan ingatan (Yamauchi *et al.*, 2019, p. 4).

Dampak buruk dari kurangnya tidur dibuktikan dari beberapa penelitian dengan populasi anak-anak dan dewasa menunjukkan bahwa anak 26 yang tertidur kurang dari 10 jam semalam memiliki dampak lebih tinggi terjadinya obesitas dibandingkan anak yang tertidur lebih dari 10 jam. Di sisi lain, pada usia dewasa menunjukkan bahwa seseorang memiliki intensitas tidur kurang dari 5 jam per malam lebih cenderung mengalami obesitas (Reza *et al.*, 2019, p. 250). Faktor risiko obesitas yang didukung oleh kurangnya tidur akan menjadi pintu masuk penyakit degeneratif.

#### **g. Alat Ukur Kualitas Tidur**

Kualitas tidur yang baik merupakan harapan semua manusia dalam proses istirahat. Kualitas tidur yang baik akan memberikan dampak positif bagi seseorang pekerja seperti meningkatnya produktivitas kerja, badan *fresh*, *mood* meningkat. Kualitas tidur seseorang dapat diukur dengan instrumen yang telah ada. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner kualitas tidur (KKT). Kuesioner kualitas tidur terdiri atas tujuh parameter yang diambil dan dimodifikasi dari *the pittsburgh sleep quality index* (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse 1988 dan instrumen St Marry Hospital (SMH) *sleep questionnaire* yang dikembangkan Ellis 1981, sesuai dengan karakteristik responden di Indonesia.

Pernyataan yang diadopsi oleh KKT dari PSQI berupa: (1) waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, (2) total durasi tidur malam (jam), dan (3) perasaan mengantuk/lelah pada siang hari. Adapun empat pertanyaan lainnya diadopsi dari kuesioner St Marry Hospital (SMH) berupa: (1) frekuensi terbangun, (2) rasa yang dialami saat terbangun di pagi hari, (3) kedalaman tidur, dan (4) kepuasan saat tertidur. Penjumlahan skor dalam KKT menggunakan skala likert dengan interval skor 1–4, total skor tertinggi penilaian pada 7 pertanyaan ini adalah 28 dan skor terendah adalah 7. Dengan arti semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin baik kualitas tidur seseorang. Kriteria baik atau buruknya kualitas tidur ditentukan dengan jumlah skor <18 menandakan kualitas tidur yang buruk, tetapi jika jumlah skor  $\geq 18$  menandakan kualitas tidur baik.

KKT yang telah teruji validitas oleh tiga ahli dari *Sleep and Medical, Psychological Nursing and Gerontological Nursing Thailand*. Untuk uji reliabilitas dengan 20 sampel di 2 rumah sakit Medan dengan *test-retest pearson correlation coefficient* pada 7 komponen soal kualitas tidur. Hasil semua komponen soal memperoleh kolerasi di atas r tabel 0.444 dan *alfa cronbach* 0.89 menandakan bahwa kuesioner tersebut reliabel dan valid, sehingga layak untuk dijadikan instrumen penelitian (Bukit, 2018, p. 3). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Leeds Sleep Evaluation Questionnaire* (LSEQ) (Skala Tidur Leeds) yang digunakan dalam studi (Espie *et al.*, 2001, p. 50) dalam menguji efektivitas terapi perilaku kognitif untuk insomnia kronis.

### **g. Permasalahan Tidur pada Usia 40–50 Tahun**

Studi yang dilakukan oleh *American Academy of Family Physicians* (AAFP) (2022, p.41) menunjukkan bahwa individu berusia 40 hingga 50 tahun sering mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh perubahan biologis, hormonal, serta faktor psikososial dan gaya hidup. Gangguan tidur yang umum terjadi pada kelompok usia ini antara lain insomnia, kesulitan mempertahankan tidur, serta bangun terlalu pagi. Insomnia menjadi salah satu gangguan tidur yang paling sering dilaporkan dalam populasi dewasa paruh baya, dengan prevalensi sekitar 33%, dan 6–10% di antaranya memenuhi kriteria insomnia kronis (AAFP, 2022).

Salah satu penyebab utama gangguan tidur pada kelompok usia ini adalah perubahan hormonal, terutama pada perempuan yang memasuki masa perimenopause atau menopause. Penurunan kadar estrogen dan progesteron dapat memicu gejala seperti *hot flashes* dan keringat malam yang berdampak negatif terhadap kualitas tidur (*National Sleep Foundation*, 2024a, p.13). Studi terbaru menyebutkan bahwa gangguan tidur selama masa transisi menopause dialami oleh lebih dari 50% perempuan usia 40–55 tahun (*National Sleep Foundation*, 2024a, p.14).

Selain perubahan hormonal, faktor psikososial seperti stres akibat tekanan pekerjaan, tanggung jawab rumah tangga, dan pengasuhan orang tua lanjut usia juga berperan signifikan dalam munculnya gangguan tidur (Grandner *et al.*, 2023). Individu pada usia ini cenderung mengalami peningkatan stres yang menyebabkan kesulitan untuk tidur nyenyak dan

terbangun lebih awal dari yang diharapkan.

Gaya hidup sedentari dan minimnya aktivitas fisik turut memperburuk kualitas tidur pada usia paruh baya. Penelitian oleh Del Brutto *et al.* (2023, p.12) menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berhubungan langsung dengan buruknya efisiensi tidur dan meningkatnya risiko gangguan metabolik. Selain itu, paparan cahaya biru dari penggunaan gadget sebelum tidur, konsumsi kafein, dan kebiasaan tidur yang tidak teratur juga memperparah kondisi ini (NSF, 2024b).

Di samping itu, gangguan tidur spesifik seperti *obstructive sleep apnea* (OSA) dan *restless legs syndrome* (RLS) juga lebih umum terjadi pada kelompok usia ini. Studi yang dimuat dalam *Sleep Health* menyebutkan bahwa prevalensi OSA dan RLS meningkat seiring usia, dengan hampir 60% individu usia paruh baya mengalami gangguan tidur yang signifikan (Del Brutto *et al.*, 2023).

Dampak dari gangguan tidur pada usia 40–50 tahun sangat serius, karena tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes tipe 2, depresi, dan penyakit kardiovaskular (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2020). Sebuah studi longitudinal menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada usia paruh baya berkorelasi dengan meningkatnya risiko mortalitas dini (Del Brutto *et al.*, 2023).

## **6. Suasana Hati (*Mood*)**

### **a. Pengertian Suasana Hati (*Mood*)**

Menurut E. Thayer (1989, p. 101) *mood* (suasana hati) adalah perasaan-perasaan yang cenderung kurang intens dan yang terjadi karena situasi dan kondisi yang sedang dialami. Situasi dan kondisi tersebut mempengaruhi perasaan seseorang seperti adanya perasaan sedih, kecewa, kesal, senang dan lain sebagainya. Suasana hati (*mood*) merupakan kondisi psikologis yang melibatkan emosi tanpa ada objek emosi yang terdeteksi secara jelas. Meskipun *mood* terbentuk sebagai variabel psikologi yang abstrak, kontribusi emosi terhadap perilaku manusia tidak dapat dipandang sebelah mata. Berbagai studi terkait emosi dan perilaku manusia menunjukkan bahwa *mood* individu (positif atau negatif) akan memiliki konsekuensi perilaku yang berbeda.

*Mood* seseorang dapat dipengaruhi baik secara internal maupun eksternal. Hal ini tentunya akan mempengaruhi kondisi *mood* yang ada, baik itu durasi yang pendek maupun jangka panjang. Parahnya jika terjadi kondisi *mood* yang negatif seperti sedih yang mendalam, berlarut-larut dalam kekecewaan dan lain sebagainya yang berada dalam jangka yang panjang tentunya akan mengganggu kondisi psikologisnya, sebab dapat mengarah pada stres, depresi dan gangguan mental lainnya.

Selain itu, suasana hati (*mood*) dapat mempengaruhi kemampuan kognisi seseorang khususnya dalam menyimpan dan mengingat informasi dan memusatkan atensinya (Rogelberg, 2007, p. 23). Kemampuan kognisi tersebut digunakan sesuai dengan keadaan *mood* dalam diri individu. Seseorang ketika keadaan *mood* positif akan menyimpan, mengingat, dan

memfokuskan atensinya pada stimulus yang bersifat positif pula, begitupun sebaliknya (Rogelberg, 2007, p. 75).

Julianto & Etsem (2011, p. 7) menyatakan ada dua macam pengaruh emosi terhadap memori yakni *mood-congruent* dan *moodstate dependent*. *Mood-congruent* mengandung pengertian jika informasi yang masuk dan suasana hati pada seseorang memiliki kesamaan, kinerja memori akan menjadi lebih baik. *Mood-state dependent* mengandung pengertian bahwa apabila saat penyimpanan (*storage*) informasi dan pengingatan kembali (*recall*) memiliki kesamaan suasana hati, kinerja memori akan lebih baik apabila berbeda suasana hatinya.

#### **b. Aspek Suasana Hati (*Mood*)**

Menurut Watson *et al.* (1988, p. 1067) terdapat dua dimensi suasana hati (*mood*) yakni sebagai berikut.

##### **1) Aspek Positif (*Positive Affect*)**

Aspek positif mempresentasikan seberapa jauh seseorang merasa antusias, aktif serta selalu siap menjalani kehidupan. Aspek positif yang tinggi adalah keadaan bahwa seseorang merasakan energi yang tinggi, konsentrasi penuh, dan keterlibatan yang menyenangkan, sedangkan aspek positif yang rendah dikarakteristikan oleh kesedihan dan kelelahan (Watson *et al.*, 1988, p. 1067).

##### **2) Aspek Negatif (*Negative Affect*)**

Aspek negatif merupakan dimensi umum yang dari keadaan sulit serta pengalaman yang tidak menyenangkan terkait keterlibatan dalam

hubungan sosial di antaranya rasa marah, perasaan bersalah, atau gelisah. Menurut Watson & Tellegen dalam Mayer & Gaschke (2008, p. 105) aspek dalam *mood* saling berpasangan satu dengan yang lainnya, seperti berikut ini.

**a) *Pleasant-Unpleasant***

Kategori *pleasant* yaitu aktif, penyayang, puas, senang, lincah, kasih, dan bersemangat. Sebaliknya, kategori *unpleasant* yaitu mengantuk, kesal, suram, menggerutu, gelisah, tegang, sedih, dan kesal.

**b) *Arousal-Calm***

Kategori *arousal* meliputi aktif, penyayang, kesal, suram, gelisah, kasih, lincah, tegang, segar, dan sedih. Sebaliknya, kategori *calm* meliputi sedih dan lelah.

**c) *Positive-Tired***

Kategori *positive* meliputi aktif, penyayang, lincah, kasih, dan segar. Sebaliknya, kategori *tired* meliputi mengantuk dan lelah.

**d) *Negative-Relaxed***

Kategori *negative* yaitu kesal, suram, gelisah, tegang, dan sedih. Sebaliknya, *relaxed* menunjukkan kondisi tenang. *Four Dimensions Mood Scale* (FDMS) yang dikembangkan oleh Huelsman *et al.* (1998, p. 810) merupakan alat ukur suasana hati (*mood*) yang dapat digunakan pada responden di Indonesia. FDMS dibuat dengan mengacu kepada kerangka teoretis *core affect* (Russel, 2009, p. 127) yang berpedoman pada dua kutub bipolar, valensi, dan *arousal* sebagai esensinya, seperti

yang disajikan pada Tabel 2. FDMS bekerja untuk mengidentifikasi *mood* manusia ke dalam empat dimensi utama yang merupakan kombinasi dari dua kutub tersebut, yaitu *positive energy*, *tiredness*, *negative activation*, dan *relaxation*.

Berikut ini merupakan penjelasan dari keempat dimensi tersebut.

- a) *Positive energy*, merupakan suatu kondisi *mood* yang merupakan kombinasi antara valensi positif dan *arousal* bersemangat.
- b) *Tiredness*, merujuk kepada kondisi *mood* yang merupakan kombinasi antara valensi negatif dan *arousal* tenang.
- c) *Negative activation*, adalah kondisi *mood* yang hadir melalui kombinasi valensi negatif dan *arousal* bersemangat.
- d) *Relaxation*, adalah kondisi *mood* yang hadir dengan kombinasi valensi positif dan *arousal* tenang.

**Tabel 2.** Dimensi FDMS (Russel, 2009, p. 127)

<b>Dimensi FDMS</b>	<b>Contoh Item</b>	<b>Valensi</b>	<b>Arousal</b>
<i>Positive Energy</i>	Bersemangat, antusias, penuh energi	Positif	Tinggi
<i>Tiredness</i>	Lelah, lesu, mengantuk	Negatif	Rendah
<i>Negative Activation</i>	Cemas, marah, tegang	Negatif	Tinggi
<i>Relaxation</i>	Tenang, damai, santai	Positif	Rendah

### **c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Suasana Hati (*Mood*)**

Faktor yang dapat memengaruhi suasana hati (*mood*) menurut Devine & Eric (2010, p. 90) adalah komponen STORC (*situation, thoughts, organ/physical/bodily, response, consequences*).

### **1) *Situation***

*Situation* atau situasi menunjuk pada tempat, kondisi seseorang, serta hal yang mengelilingi seseorang pada keadaan tertentu dan waktu tertentu yang dapat menimbulkan suasana hati tertentu.

### **2) *Thought Pattern (Cognitive Component)***

Interpretasi individu sebagai pemahaman terhadap situasi yang mengelilinginya akan memengaruhi efek yang muncul. Pemikiran atau interpretasi yang berbeda akan memunculkan efek yang berbeda pula. Misalnya, adanya pengumuman mengenai perubahan jadwal untuk menyetorkan hafalan kepada musrif akan berdampak pada *mood* seseorang dan setiap individu mengalami kondisi suasana hati yang berbeda pula mengenai tanggapan dari pengumuman tersebut.

### **3) *Organ Experience (Physical or Bodily Component)***

Apa yang terjadi di dalam tubuh seseorang berpengaruh pada efek yang dirasakannya. Efek yang muncul merupakan respons langsung terhadap sensasi internal tubuh tersebut. Misalnya, seseorang sedang menghafal rumus matematika kemudian secara tiba-tiba perutnya perih dan membuatnya memegang perut karena kesakitan. Hal ini dapat mengubah suasana hati seseorang tersebut kondisi tubuhnya yang kurang sehat sehingga kemampuannya untuk mengingat menjadi terganggu.

### **4) *Response Patterns (Behavioral Component)***

Pola respons artinya cara individu merespons situasi, pola pikir, dan rangsangan tubuh. Reaksi perilaku yang berbeda akan menghasilkan

efek yang berbeda pula. Misalnya, pada situasi yang ramai, efek individu yang satu adalah senang, sedangkan efek individu yang lain adalah tertekan.

#### **5) *Consequences (Environmental Reactions)***

Situasi/lingkungan sosial individu akan memberikan reaksi terhadap cara merespons/perilaku individu. Konsekuensi terhadap cara merespons ini memengaruhi efek individu. Misalnya, lingkungan yang kurang memberikan penguatan positif cenderung menimbulkan efek negatif *mood*.

### **7. Pemulihan (*Recovery*) dari Gangguan Tidur dan *Mood***

Kualitas tidur yang buruk berdampak pada peningkatan risiko gangguan suasana hati seperti depresi dan kecemasan. Studi meta-analisis menunjukkan bahwa perbaikan dalam kualitas tidur secara signifikan berhubungan dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan (Scott *et al.*, 2021, p. 12). Selain itu, penelitian oleh Becker *et al.* (2023, p. 8) menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat memprediksi munculnya gejala depresi di kemudian hari. Beberapa strategi pemulihan yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi gangguan tidur dan perbaikan suasana hati yaitu:

#### **a. Praktik Higiene Tidur dan Kesejahteraan Mental**

Penerapan praktik *higiene* tidur yang baik, seperti menjaga konsistensi

jadwal tidur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dan menghindari paparan layar sebelum tidur, berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur dan kesejahteraan mental. Studi oleh Almojali *et al.* (2023, p. 13) menemukan bahwa praktik higiene tidur yang buruk berhubungan dengan peningkatan tingkat depresi dan kantuk di siang hari.

#### b. Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur

Aktivitas fisik secara teratur telah terbukti meningkatkan kualitas tidur dan suasana hati. Sebuah tinjauan oleh Kline (2023, p. 9) menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu mengurangi gejala insomnia dan meningkatkan efisiensi tidur, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesejahteraan mental yang lebih baik.

#### c. Sauna

Sauna telah lama digunakan sebagai metode relaksasi dan memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk peningkatan kualitas tidur dan suasana hati. Paparan panas selama sesi sauna membantu meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan tingkat stres, yang berkontribusi pada tidur yang lebih nyenyak dan perbaikan suasana hati (Bolfova, 2023, p. 9).

Sebuah studi menunjukkan bahwa penggunaan sauna secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala depresi dan kecemasan (Bolfova, 2023, p. 12). Selain itu, penelitian oleh Hussain dan Cohen (2018, p. 13) menyatakan bahwa mandi sauna secara teratur dikaitkan dengan peningkatan kesehatan kardiovaskular dan penurunan risiko demensia, yang secara tidak

langsung dapat mempengaruhi kualitas tidur dan suasana hati.

#### d. Terapi Pijat

Terapi pijat dikenal efektif dalam mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur dan suasana hati. Sebuah tinjauan oleh Field (2016, p.12) menemukan bahwa terapi pijat dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada berbagai populasi. Selain itu, penelitian oleh Nerbass *et al.* (2010, p. 5) menunjukkan bahwa terapi pijat dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien yang menjalani operasi *bypass* arteri koroner.

### **8. *Etno Wellness***

Menurut Kaspar (1990, p. 300), kebutuhan produk kesehatan dan kebugaran terus berkembang yang turut dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial. Enam aspek model *wellness* adalah *body* (kebugaran dan kecantikan), *relaxation* (meditasi), *health* (makanan bergizi), *mind* (pendidikan), *social contracts* (pelayanan kebugaran), dan *environmental sensitivity* (lingkungan) yang membentuk *self-responsibility*.

*Wellness* dapat digambarkan sebagai sebuah proses bahwa individu membuat pilihan dan terlibat dalam kegiatan dengan cara mempromosikan dan mengarahkan gaya hidup yang sehat, sehingga berdampak positif bagi kesehatan individu itu sendiri (Barre, 2005, p. 78). *Etno wellness* Indonesia merupakan

tradisi pengobatan dan perawatan kecantikan dengan ramuan tradisional dari rempah-rempah (Barre, 2005, p. 80).

Indonesia memiliki kekayaan tradisi perawatan tubuh berbasis kearifan lokal yang dikenal dengan konsep *Etno Wellness*, yang memadukan teknik perawatan tradisional dengan bahan-bahan alami khas setiap daerah. Beberapa bentuk *Etno Wellness* di Indonesia mencerminkan keanekaragaman budaya dan sumber daya alam yang unik di setiap wilayah. Misalnya, Betawi memiliki tradisi kerokan dan pijat tradisional yang dipercaya mampu melancarkan peredaran darah dan mengatasi masuk angin. Di pesisir Semarang dan wilayah Jawa, praktik lulur dan jamu merupakan bagian penting dari perawatan tubuh yang diwariskan secara turun-temurun.

Tradisi Boreh pada masyarakat Bali yang menggunakan ramuan herbal untuk pijat dan masker tubuh telah menjadi bagian integral dari budaya kesehatan masyarakat setempat. Sementara itu, di Nusa Tenggara Timur (NTT), minyak cendana dikenal sebagai bahan utama dalam perawatan kulit dan aromaterapi, yang berfungsi untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan kesejahteraan.

Masyarakat Batak memiliki tradisi marpangir, yaitu mandi uap dengan ramuan herbal yang dipercaya dapat mengembalikan stamina dan memperbaiki kondisi tubuh setelah melahirkan. Tradisi serupa juga ditemukan di Minangkabau, dengan penggunaan rempah-rempah dan daun-daunan lokal sebagai bagian dari proses pemulihan dan kecantikan. Suku Banjar dan Dayak

di Kalimantan memiliki ritual perawatan tubuh yang melibatkan pijat dan penggunaan minyak esensial dari tumbuhan hutan tropis.

Di wilayah timur Indonesia, seperti Maluku dan Papua, praktik *Etno Wellness* memanfaatkan minyak pala, kelapa, dan tumbuhan endemik lainnya dalam perawatan tubuh dan terapi penyembuhan. Di Sulawesi, masyarakat Bugis dan Minahasa memiliki tradisi pijat urut dan perawatan kulit yang menggunakan ramuan tradisional untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

Kajian ini relevan dan mendukung pengembangan model perawatan *Ulin Etno Wellness* bukan hanya inovasi yang berdiri sendiri, tetapi merupakan bagian dari jaringan luas tradisi perawatan tubuh berbasis kearifan lokal di berbagai daerah Indonesia. Penggabungan metode *Ulin* masase dan *Etno* sauna dalam model ini sejalan dengan semangat pelestarian tradisi dan pemberdayaan sumber daya lokal, yang memperkuat aspek budaya dalam praktik kesehatan modern. Hal ini juga membuka peluang untuk mengembangkan model perawatan serupa dengan menyesuaikan teknik dan bahan lokal dari berbagai daerah, memperkaya pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan.

Perawatan tradisional di Indonesia telah ada sejak zaman kerajaan Hindu dan Budha dan telah menjadi tradisi pada ritual-ritual adat asli Indonesia. Hal ini dapat ditelusuri pada peninggalan sejarah berupa tempat pemandian kuno (*patirtan*) berupa candi yang berfungsi sebagai tempat pemandian dan terlihat pula pada relief candi-candi, seperti yang terdapat pada candi Borobudur.

Pada umumnya tradisi perawatan tubuh di Indonesia dilakukan dengan mandi berendam pada sumber mata air alami maupun buatan (kolam pemandian) dan dengan cara melakukan pemijitan tubuh serta perawatan tubuh dengan wewangian alami dari bunga segar maupun minyak aromatik (Tilaar, 2011, p. 26). Peninggalan sejarah tersebut menunjukkan tradisi bagaimana cara melakukan perawatan tubuh dan kecantikan bagi wanita. Berikut ini adalah ulasan mengenai tujuh *Etno wellness* yang memadukan tradisi lokal dengan keindahan dan manfaat bagi kesehatan tubuh.

**a. *Martup Batak***

*Martup Batak* adalah teknik pijat yang unik dari Sumatera Utara. Berbeda dengan teknik pemijatan pada umumnya, pijatan dimulai pada kepala sebagai bagian tubuh yang paling dihormati. Hal ini merujuk pada filosofi bahwa nyawa manusia diambil dari kaki saat meninggal, sehingga kepala menjadi bagian yang paling terhormat.

**b. *Batangeh Minang***

Masyarakat Minang menjaga kecantikan dan kesehatan dengan mandi uap menggunakan betangeh. Betangeh adalah campuran tujuh macam tumbuhan yang mengandung minyak atsiri, seperti daun jeruk purut, sereh wangi, kayu manis, kenanga, nilam, cengkeh, pandan wangi, ekstrak kunyit, dan sereh. Terapi betangeh dilakukan setelah proses penguapan, pijatan, dan lulur ke seluruh tubuh.

**c. *Tangas Betawi***

*Tangas* Betawi adalah perawatan tradisional yang menekankan pentingnya kebersihan. Masyarakat Betawi memandang kebersihan sebagai bagian dari iman. Rangkaian perawatan *Etno Spa Tangas* Betawi meliputi *sembe Ta'zim* untuk peregangan tubuh, *smoke* setinggi sebagai aromaterapi, mandi kembang, dan mandi uap tangas.

**d. *So'oso Madura***

*Etno wellness* ini menggunakan ramuan berkhasiat yang membuat kulit bersih dan meningkatkan rasa percaya diri perempuan Madura. Saat ini, kepopuleran *so'oso* Madura telah menyebar hingga mancanegara.

**e. *Batimung Banjar***

*Batimung* digunakan untuk perawatan pranikah dan memberikan manfaat tubuh yang lebih rileks, harum, segar, dan membangkitkan emosi positif.

**f. *Tellu Sulapa Eppa Bugis***

Awalnya dikenal sebagai perawatan tradisional untuk perempuan yang baru melahirkan. *Bakera* memiliki keunggulan dalam menyeimbangkan unsur panas dan dingin dalam tubuh manusia. Selain itu, *bakera Spa* juga merevitalisasi tubuh, meremajakan kondisi tubuh yang lelah, memperlancar peredaran darah, serta menghilangkan pegal-pegal otot dan sendi. Saat ini, *bakera Spa* tidak hanya dinikmati oleh perempuan yang baru melahirkan, tetapi juga oleh semua orang.

Kecantikan di Indonesia mempunyai filosofi *Rupasampat Wahyabiantara* (Tilaar, 2011, p. 17), yang artinya kecantikan berasal dari perpaduan yang

harmonis antara kecantikan lahiriah dan kecantikan batiniah. Kecantikan lahiriah adalah keindahan rambut, keelokan wajah, dan tubuh. Kecantikan batiniah adalah kepribadian dan keluhuran budi yang memancar dari lubuk hati.

Konsep kecantikan Indonesia juga dikenal istilah *Pancarasa Manunggal* (Tilaar, 2011, p. 28). *Pancarasa manunggal* merupakan perawatan tubuh dengan pendekatan holistik agar diperoleh kecantikan abadi yang tidak memandang usia, yang didapatkan dari *sito saliro*, *ron walih saliro*, *mayongga seto*, *pancarasa*, dan berdoa. *Sito saliro* adalah perawatan tubuh dari luar agar memancarkan kecantikan raga.

*Ron walih saliro* adalah perawatan tubuh dari dalam menggunakan bahan alami dan jamu. *Mayongga Seto* adalah terapi tradisional yang menggabungkan olah tubuh, olah rasa, dan olah pernapasan untuk menghasilkan bio-energi. *Pasarasa* adalah diet tradisional yang terdiri atas *pasa mutih*, *pasa ngrowot*, *pasa ngalong*, *pasa dino*, *pasa asrep-asrepan*, dan *pasa melek*. Di sisi lain, berdoa merupakan kegiatan meditasi untuk relaksasi dan menyeimbangkan antardiri sendiri, sesama, alam sekitar, dan Sang Pencipta.

Ciri produk perawatan tubuh di Indonesia mengutamakan unsur alami dan budaya, menggunakan bahan alam berkhasiat, serta ramuan tradisional, seperti rawat mandi dan rawat masase tradisional, perawatan dengan wewangian bunga segar, dan minyak aromatik. Kecantikan batiniah didapatkan dengan bermati raga dan besemedi (berdoa). Spa adalah proses perawatan tubuh yang holistik, bertumpu pada ritual dan proses perawatan tubuh yang mendatangkan harmonisasi efek, yaitu “*wellbeing for body, mind, and spirit*”.

## **9. Kearifan Lokal *Oukup***

Tumbuhan herbal bagi masyarakat Indonesia telah digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mencegah, memulihkan bahkan menghilangkan penyakit yang ada dalam tubuh seseorang. Tumbuhan tertentu bahkan dipercaya dapat menjaga kebugaran, kecantikan, dan meningkatkan stamina tubuh (Biofarmaka IPB, 2013, p. 89). Pemanfaatan tumbuhan herbal untuk obat bukan hanya dikonsumsi secara langsung (diminum dan dimakan) namun juga secara tidak langsung, seperti dioles dan digunakan sebagai bahan penguapan.

Kearifan lokal *oukup* memanfaatkan uap hasil rebusan tumbuhan herbal untuk memulihkan kondisi ibu setelah melahirkan. *Oukup* adalah sauna tradisional masyarakat Batak Karo, Sumatera Utara yang telah dikenal sejak zaman dahulu. Fungsinya sebagai pemulih pascamelahirkan, kemudian berkembang pada bidang kecantikan, kebugaran, relaksasi hingga penghilang penyakit tertentu. Nasution (2009, p. 56) mengungkapkan terdapat enam belas jenis tumbuhan yang digunakan sebagai bahan *oukup*. Kearifan lokal lainnya ditemukan pada budaya Jawa dan Bali dengan memanfaatkan tumbuhan dalam pembuatan lulur melalui proses tertentu. Rangkaian perawatan kecantikan tradisi Jawa dan Bali menjadi perwakilan Indonesia di kancah internasional dalam bidang kesehatan tradisional yang dikenal dengan istilah *Javanese Spa* dan *Balinese Spa*. Penggunaan tumbuhan rempah digunakan dalam proses penguapan.

### **a. Sejarah *Oukup***

*Oukup* diwariskan dari nenek moyang dengan memanfaatkan tumbuhan sekitar sebagai pengobatan tradisional Karo. Simarmata & Sembiring (2015, p. 10) mengatakan bahwa masyarakat Karo sudah mengenal pengobatan *oukup* sejak lebih dari seratus tahun yang lalu. *Oukup* diawali dari adanya seorang pengobat yang mempunyai pengetahuan mengenai khasiat tumbuhan hutan sebagai obat.

Tumbuhan direbus dan dibiarkan hingga mengeluarkan uap. Panas dari uap mengakibatkan keringat pada tubuh dapat keluar dan memberikan efek rileks bagi pelaku *oukup*. Bagi masyarakat, manfaat *oukup* dapat dirasakan bukan hanya secara fisik namun juga secara pikiran dan mental. Masyarakat mengungkapkan bahwa setelah melakukan *oukup* tubuh terasa lebih ringan dan wangi, perasaan menjadi lebih nyaman dan pikiran menjadi lebih rileks. *Oukup* dianggap dapat mengobati dan mencegah penyakit tertentu. Beberapa penyakit yang dapat diobati dengan *oukup* disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Manfaat *Oukup* bagi Kesehatan

No.	Penyakit – Nama Lokal	Keterangan
1.	Vertigo – <i>Mesui Takal</i>	Pusing, kepala terasa berat, pandangan berputar, <i>migraine</i> .
2.	Sakit Gula – <i>Kencing Manis</i>	Sering buang air kecil, sudah ada diagnosis dari dokter.
3.	Asam Urat	Nyeri dan sensasi panas pada sendi.
4.	Masuk Angin	Perut terasa kembung.
5.	Sakit Perut – <i>Mesui Beltek</i>	Perut perih, diare ringan.
6.	Sembelit – <i>Mesui Kuture</i>	Sulit BAB, perut terasa tidak nyaman.
7.	Sakit Kulit – <i>Gadam, Tambar Panau, Tambar Kulit, Bau Badan</i>	Kulit gatal, ada koreng dan luka, bercak panu, bau badan, jerawat, pori-pori hitam di wajah.
8.	Flu, Pilek – <i>Magin</i>	Ada cairan di hidung, sulit bernapas, demam, lemas.
9.	Insomnia – <i>Mesera Medem</i>	Susah tidur, pikiran kacau.
10.	Pegal Linu – <i>Pustab, Latih, Ngalah</i>	Badan terasa berat dan linu.
11.	Sakit Pascamelahirkan – <i>Mesui</i>	Badan lemah, asi bermasalah.

Masyarakat mengungkapkan bahwa penggunaan tumbuhan obat dan proses penguapan pada *oukup* dapat mencegah penyakit. Tumbuhan obat yang direbus dapat terhirup oleh pasien *oukup* secara tidak langsung bermanfaat sebagai obat bagi tubuh pasien. Pada proses penguapan, tubuh akan mengeluarkan keringat. Masyarakat mempercayai bahwa keringat yang keluar mengandung racun-racun pada tubuh sehingga pasien akan merasa sehat dan tubuh terasa ringan setelah melakukan *oukup*.

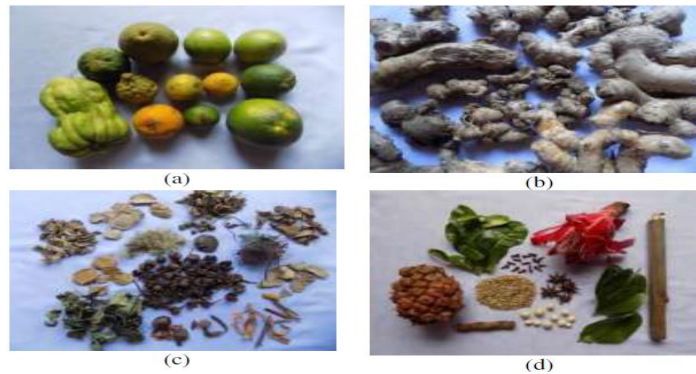
#### **b. Kandungan Rempah-Rempah *Oukup***

Hasil observasi menemukan 69 jenis tumbuhan yang digunakan dalam *oukup*. Bagian tumbuhan yang digunakan yaitu rimpang, daun, akar, batang, kulit batang, buah, biji, bunga dan seluruh bagian. Masyarakat mendapatkan tumbuhan dari lingkungan sekitar tempat tinggal yaitu pekarangan rumah maupun hutan yang berada di dekat rumah. Keterbatasan lahan, akses dan kemampuan manusia (dari segi fisik dan pengetahuan) mengakibatkan tumbuhan yang dipakai tidak beragam sehingga bersifat seadanya (sesuai paket ramuan pada pasar tradisional).

Nasution (2009, p. 67) dalam studinya mengidentifikasi tumbuhan herbal sebagai bahan *oukup* pada tiga kabupaten yang berbeda yaitu Kabupaten Karo (Kecamatan Berastagi, Kecamatan Kabanjahe, Kecamatan Simpang Empat dan Kecamatan Tiga Panah), Kabupaten Deli Serdang (Kecamatan Sibolangit dan Kecamatan Deli Tua), dan Kota Medan (Kecamatan Simpang Selayang). Spesies yang ditemukan pada penelitian

tersebut berjumlah 43 spesies yang sama pada setiap kabupaten dan 26 spesies yang berbeda.

**Gambar 4.** Bahan-Bahan yang Digunakan dalam *Oukup* (a) Buah (Jeruk-jerukan), (b) & (c) Bumbu, (d) Bumbu dan Daun (Sumber: Batubara *et al.*, 2017, p. 83)

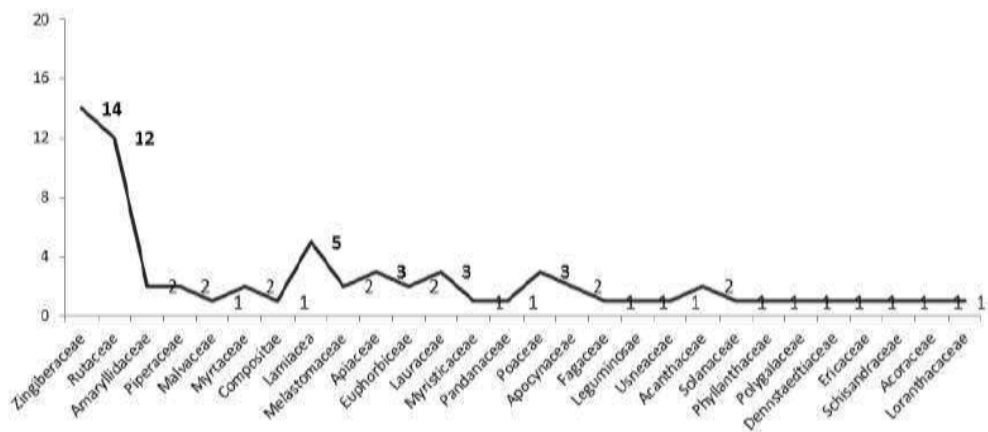


Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di Kabupaten Karo, Kecamatan Berastagi diketahui bahwa spesies yang berasal dari famili *zingiberaceae* lebih diminati dan selalu ada pada ramuan *oukup* (Studi Pendahuluan, 2023). Famili *zingiberaceae* mudah didapatkan pada pasar tradisional dengan harga yang cukup terjangkau oleh masyarakat. Selain itu, efek panas yang dari *zingiberaceae* membantu menghangatkan tubuh sehingga memberikan rasa nyaman pengguna *oukup* dari cuaca lokasi penelitian yang tergolong dingin. Masyarakat Karo menyebutkan bahwa penggunaan tumbuhan *oukup* terdiri atas bumbu (*kesaya-saya*), dedaunan dan buah (Gambar 4).

Silalahi *et al.* (2022, p. 56) menjelaskan bahwa subetnis Batak Karo menggunakan spesies dan famili tumbuhan terutama *zingiberaceae*, *asteraceae*, *poaceae*, *rubiaceae*, *malvaceae*, *achantaceae*, *rutaceae*, *myrtaceae*, dan *arecaceae*. Purba *et al.* (2016, p. 180) menjelaskan bahwa subetnis Batak

Karo menggunakan spesies dan famili tumbuhan terutama *zingiberaceae*, *asteraceae*, *poaceae*, *rubiaceae*, *malvaceae*, *achantaceae*, *rutaceae*, *myrtaceae*, dan *arecaceae*. Pada observasi ditemukan bahwa masyarakat menggunakan tumbuhan yang berasal dari 28 famili tumbuhan, seperti yang disajikan pada Gambar 5. Famili tumbuhan yang mendominasi, berasal dari *zingiberaceae*, *rutaceae*, *lamiaceae*, *apiaceae*, *lauraceae*, dan *poaceae*.

**Gambar 5.** Famili Tumbuhan dalam *Oukup*  
(Sumber: Batubara *et al.*, 2017, p. 83)



Penggunaan tumbuhan yang memiliki fungsi obat pada oukup memberikan pengaruh tersendiri. *Zingiberaceae* merupakan jenis tumbuhan yang paling umum digunakan masyarakat Batak Karo untuk mengobati batuk, kelelahan, diabetes, gastritis (Purba *et al.*, 2016, p. 182). Bahan *oukup* berasal dari famili *zingiberaceae*, antara lain *Zingiber officinale roscoe* (jahe), *Kaempferia galanga L.* (kencur), *Curcuma longa L* (kunyit), *Curcuma zanthorrhiza roxb* (temulawak), dan *Alpinia galanga (L) willd* (lengkuas).

Bahan-bahan tersebut memiliki kandungan, seperti minyak atsiri, pati, kurkumin, dan tanin yang bermanfaat untuk peluruh angin pada tubuh (kembung), mengatasi gangguan pencernaan, meredakan batuk, perlancair air

susu ibu, hingga mengatasi pendarahan setelah melahirkan. Sifat uap herbal yang panas dan aromatik mempercepat keluarnya keringat dan memberikan efek menenangkan pada tubuh.

Simatupang (2016, p. 72) dalam studinya menjelaskan bahwa *rutaceae* (jeruk-jerukan) digunakan untuk mandi uap (*oukup*) karena memiliki aroma yang khas dari minyak atsiri. Jenis *rutaceae* yang digunakan antara lain *citrus hystrix DC* (jeruk purut), *citrus aurantiifolia (christm) swingle* (jeruk nipis), *citrus medica L* (jeruk kayu), *citrus maxima (burm) merr* (jeruk malem), *citrus nobilis lour* (jeruk kelele). Kandungan minyak atsiri pada jenis *rutaceae* akan menguap sehingga merangsang memori dan respons emosional, bagian otak (hipotalamus) akan memunculkan pesan-pesan pada tubuh yang kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa yang menyebabkan rileks.

Rileks dapat meregangkan otot tubuh sehingga produksi hormon adrenalin menurun dan berdampak pada penurunan tekanan darah (Werdyastri & Armiyati, 2014, p. 78). Kandungan dalam *lamiaceae* yang berguna sebagai obat, antara lain minyak atsiri, saponin, tannin, dan asam organik. Venkateshappa & Sreenath (2013, p. 85) memaparkan bahwa kandungan yang terdapat pada jenis *lamiaceae* dapat digunakan sebagai pereda nyeri, anti jamur, anti radang, tonik, dan penangkal infeksi. Masyarakat Batak Karo memanfaatkan jenis *lamiaceae* umumnya untuk mengobati sakit perut, demam, luka, dan pernapasan.

Jenis *apiaceae* yang digunakan pada *oukup* Batak Karo adalah *Coriandrum sativum L.* (ketumbar), *Cuminum cyminum L.* (jintan putih) dan *Centella asiatica L.* (pegagan). Jenis *apiaceae* dimanfaatkan sebagai antioksidan, penurun tekanan darah dan kolesterol, demam hingga nyeri haid pada wanita. Pada jenis *lauraceae*, antara lain *Cinnamomum burmanii (Ness & T. Ness) Blume* (kayu manis), *Persea americana Mill.* (alpukat) dan *Litsea elliptica Blume* (pirawas) yang bermanfaat untuk penyakit diabetes, flu, sakit punggung, sakit melahirkan (pendarahan dan penguatan tubuh), dan gangguan pencernaan.

Jenis *poaceae* yaitu *Cymbopogon citratus (DC.) Stapf sp.* (sereh), *Eleusine indica (L.) Gaert sp.* (rumput parang tegoh), *Chrysopogon zizanioides (L.)* (akar wangi) memiliki sifat aromatik sehingga mengeluarkan wangi yang menyegarkan. Aroma tumbuhan yang digunakan memberikan efek menenangkan bagi pengguna *oukup*. Selain itu jenis *poaceae* pada ramuan *oukup* juga berguna untuk mengurangi gangguan perut, demam, penambah nafsu makan dan insomnia.

Crinnion (2011, p. 220) menegaskan bahwa proses penguapan pada mandi uap dapat bermanfaat untuk pernapasan, penyakit jantung, hipertensi, depresi, pereda sakit, auto imunitas, dan kelelahan. Hannuksela & Ellahham (2001, p. 120) juga menyatakan bahwa mandi sauna/uap memiliki nilai terapeutik yaitu dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi paru-paru, meringankan asma dan bronkitis, meringankan nyeri dan meningkatkan

mobilitas sendi pada rematik. Tumbuhan obat yang dijadikan ramuan *oukup* kemudian memberikan beragam manfaat bagi pengobatan penyakit.

### c. Prosedur Pelaksanaan *Oukup*

Pelaksanaan *oukup* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara tradisional dan modern seperti yang disajikan pada Gambar 6. Prosedur pelaksanaan *oukup* adalah sebagai berikut.

#### 1) Penyiapan Ruangan untuk Melaksanakan *Oukup*

Pada cara tradisional digunakan tikar dan selimut untuk membentuk ruangan *oukup*. Masyarakat menggunakan tikar dan selimut untuk menahan uap atau panas yang keluar dari rebusan ramuan. Orang yang akan ber-*oukup* duduk di kursi dan berhadapan dengan panci ramuan.

Posisi kaki seseorang yang ber-*oukup* diletakkan di atas kayu penyangga (kayu diletakkan di atas panci). Tikar kemudian dilingkarkan mengelilingi orang yang ber-*oukup* dan wadah rempah hingga benar-benar tertutupi. Pada bagian atas diletakkan selimut hingga terkesan membentuk ruangan atau gundukan dengan atap selimut. Orang yang ber-*oukup* dapat memulai pelaksanaan dengan merasakan uap panas yang keluar dari wadah rempah.

**Gambar 6.** (a) Metode *Oukup* Tradisional (a) dan (b) Modern dengan Kamar Uap (Sumber: Batubara *et al.*, 2017, p. 81)



(a)

(b)

Pelaksanaannya dipastikan tidak menggunakan pakaian apa pun selama ber-*oukup*. Sendok kayu dibutuhkan untuk mengaduk wadah rempah agar uap panas dapat terus keluar. Pelaksanaan *oukup* secara tradisional biasanya dilaksanakan di daerah belakang rumah seperti dapur atau ruang yang berdekatan dengan kamar mandi. Pada cara modern, *oukup* dilakukan pada ruangan yang terbuat dari kaca, kayu atau terpal sebagaimana bangunan kamar mandi pada rumah. Kamar uap *oukup* biasanya berukuran 1x1,5 meter atau 2x3 meter. Kamar uap memiliki lubang untuk mengaliri uap yang berasal dari ruang perebusan ramuan.

## **2) Proses *Oukup***

Pelanggan yang ber-*oukup* duduk pada kursi plastik hingga seluruh badan merasa panas dan bermandikan keringat. Kebutuhan dalam ber-*oukup* berbeda bagi tiap orang. Masyarakat mempercayai bahwa untuk ibu setelah melahirkan maka sebaiknya dilakukan selama empat hari berturut-turut. Bagi seseorang yang memiliki penyakit tertentu dapat dilakukan sesuai dengan anjuran pengobat atau keinginan dari orang tersebut. Sebagian besar masyarakat menyebutkan bahwa untuk menjaga kesehatan, *oukup* sebaiknya dilakukan 4 hari berturut-turut setiap bulan atau setidaknya 1 sampai 2 kali ber-*oukup* setiap bulan (tidak perlu berturut-turut). Pelaksanaan *oukup* dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

### **a) Perebusan Ramuan**

Penggunaan ramuan yang cukup banyak menyebabkan proses perebusan memerlukan waktu yang cukup lama, yaitu antara 20–40 menit. Perebusan dilakukan hingga air pada ramuan mendidih, air berubah warna, dan bahan terlihat layu. Selama menunggu proses perebusan, orang yang akan ber-*oukup* diharapkan meminum segelas (100 ml) air putih terlebih dahulu seperti disajikan pada Gambar 7.

**Gambar 7.** Perebusan Ramuan

(a) Sebelum Pemasakan



(b) Setelah Pemasakan



**b) Pelaksanaan *Oukup***

Orang yang ber-*oukup* memasuki kamar uap dan berdoa sesuai dengan tujuan kesehatannya.

**c) *Pasca-oukup***

Orang yang telah melakukan *oukup* dipastikan mengeringkan badan dari keringat dan melakukan pendinginan dengan duduk atau beristirahat. Pengguna *oukup* tidak diperkenankan untuk mandi dan hanya diperbolehkan mandi keesokan hari dari waktu pelaksanaan *oukup*. Setelah ber-*oukup* disarankan untuk meminum air putih atau teh manis untuk mengembalikan cairan yang telah keluar dari dalam tubuh. Selain itu *tawar* (jahe, kunyit, cengkeh) juga dapat dikonsumsi untuk melengkapi upaya pengobatan setelah ber-*oukup*.

#### **d) Lama Waktu Ber-oukup**

Lama waktu ber-oukup yaitu 15–30 menit atau sesuai dengan kemampuan dari orang yang ber-oukup. Hal ini dikarenakan manusia memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Suhu uap yang digunakan pada oukup, yaitu 46–48° C. Sejalan dengan pendapat (Crinnion, 2011, p. 223) yang mengatakan bahwa suhu yang digunakan untuk mandi uap dan sauna adalah berkisar 45–48° C.

Durasi ber-oukup juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman dari ber-oukup. Biasanya seseorang dapat menahan uap panas selama 15 menit setelah melakukan oukup 3 sampai 5 kali sebelumnya. Pelaksanaan dapat dilakukan pagi, siang atau malam hari, namun dianjurkan untuk dilakukan pada malam hari sebelum tidur. Hal ini agar orang yang ber-oukup dapat beristirahat/ tidur setelah melakukan oukup.

### **9. Manfaat Ulin Etno Wellness terhadap Kelelahan Otot**

Uap dalam sauna secara tidak langsung berpengaruh terhadap sistem otonomi dan endokrin serta keseimbangan elektrolit. Hubungan antara adrenalin dan steroid dalam darah juga merupakan hal penting yang berpengaruh dalam keberhasilan hidroterapi ini. Pada bidang kedokteran, mandi uap digunakan dalam pengobatan dengan memanfaatkan energi panas dari uap. Mandi uap mengambil dasar fisik antara kedua benda dan mengadopsi metode konduksi. Apabila terdapat perbedaan temperatur antara kedua benda, secara konduksi panas akan ditransfer dari benda yang lebih panas ke benda yang lebih dingin.

Energi panas dalam ruang sauna ditransfer ke dalam tubuh pengguna yang memiliki suhu badan lebih dingin. Energi panas yang ditransfer ke dalam tubuh inilah yang berpengaruh terhadap sistem peredaran darah, nadi, serta sistem endokrin dan respirasi. Penggunaan ruangan mandi uap biasanya berkisar antara 5–20 menit, tentunya bergantung pada ketahanan tubuh seseorang. Meskipun demikian, panas masuk ke dalam tubuh dan meningkatkan aliran darah, melebarkan pembuluh darah, meningkatkan oksigen dan pengiriman nutrisi ke jaringan lokal, dan mengurangi kekakuan sendi dengan cara meningkatkan elastisitas otot. Mandi uap sendiri memiliki beberapa manfaat, seperti meningkatkan sirkulasi darah, mengobati gangguan tidur, dan merelaksasi otot (Crinnion, 2011, p. 223).

#### **10. Manfaat *Ulin Etno Wellness* terhadap Kualitas Tidur**

Gerakan pemijatan pada tubuh membantu mengurangi ketegangan otot-otot sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat tubuh dimasase. Hormon oksitosin berfungsi untuk menurunkan kadar stres dalam otak, sehingga bayi merasa lebih tenang dan nyaman, bahkan kualitas tidurnya meningkat. Adapun hormon endorfin adalah suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman (Aco, 2018, p. 81).

*Ulin Etno Wellness*, yang mengombinasikan pijat tradisional dan sauna, memiliki manfaat signifikan terhadap kualitas tidur. Pijatan lembut pada tubuh dapat mengurangi ketegangan otot, menghasilkan perasaan nyaman dan rileks. Selain itu, pijatan merangsang pelepasan hormon oksitosin dan endorfin.

Oksitosin berperan dalam menurunkan kadar stres di otak, membuat individu merasa lebih tenang dan nyaman, sehingga meningkatkan kualitas tidur. Sementara itu, endorfin adalah hormon yang membantu meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman, berkontribusi pada relaksasi yang lebih dalam.

Selain pijatan, penggunaan sauna dalam *Ulin Etno Wellness* juga berperan penting. Paparan panas dan uap dari sauna dapat membantu mengendurkan otot-otot yang tegang, meningkatkan sirkulasi darah, dan merangsang pelepasan endorfin, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur. Penelitian lain menunjukkan bahwa terapi pijat punggung dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia. Setelah diberikan terapi pijat punggung, kualitas tidur lansia meningkat dari kategori buruk menjadi baik.

Kombinasi pijat dan sauna dalam *Ulin Etno Wellness* dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan kualitas tidur melalui pengurangan ketegangan otot, penurunan stres, dan peningkatan hormon relaksasi dalam tubuh. Terapi pijat telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada berbagai kelompok usia. Sebuah tinjauan sistematis menemukan bahwa berbagai jenis terapi pijat, termasuk pijat refleksi dan akupresur, dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Pijat kaki (*foot massage*) juga diketahui memiliki efek positif pada kualitas tidur pasien di ruang perawatan intensif, dengan meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi. Sauna tidak hanya membantu dalam relaksasi otot tetapi

juga memiliki efek detoksifikasi yang dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Paparan panas dalam sauna merangsang keringat, yang membantu mengeluarkan racun dari tubuh. Proses detoksifikasi ini dapat meningkatkan fungsi organ dan sistem tubuh, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik.

#### **11. Manfaat *Ulin Etno Wellness* terhadap Suasana Hati**

*Ulin Etno Wellness*, yang menggabungkan *Etno* sauna dan *Ulin* masase, memiliki manfaat signifikan dalam meningkatkan suasana hati dan kesehatan mental. Terapi pijat dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol hingga 50%, serta meningkatkan produksi serotonin dan dopamin yang berfungsi sebagai neurotransmitter penstabil suasana hati. Hal ini membantu seseorang merasa lebih tenang dan bahagia secara alami. Selain itu, terapi pijat juga efektif dalam mengurangi gejala fisik depresi seperti nyeri sendi dan ketegangan otot, yang sering kali memperburuk kondisi mental seseorang (Nursuryani, 2010, p.29).

Penggunaan sauna secara teratur juga berkontribusi besar dalam memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan suasana hati. Panas dari sauna dapat melancarkan sirkulasi darah, membantu mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan kesehatan jantung. Sauna juga berfungsi sebagai metode detoksifikasi yang efektif, di mana racun

dalam tubuh dikeluarkan melalui keringat, memberikan efek menyegarkan dan memperbaiki mood secara keseluruhan (Wilson, 2016, p.16)

Aromaterapi, yang sering kali digunakan dalam *Ulin* masase dan *Etno* sauna, turut memberikan manfaat psikologis yang kuat. Minyak esensial seperti *ylang-ylang*, *clary sage*, cendana, dan bergamot memiliki efek menenangkan dan dapat meredakan gejala depresi. Penggunaan minyak atsiri ini melalui diffuser atau langsung dalam sesi pijat dapat meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur, yang penting untuk menjaga keseimbangan suasana hati (Werdyastri & Armiyati, 2014, p.14; Widayani, 2016, p.10).

Integrasi antara *Etno* sauna dan *Ulin* masase menjadikan *Ulin Etno Wellness* sebagai pendekatan holistik yang dapat memperbaiki suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Pendekatan ini menawarkan solusi alami dan efektif untuk mendukung kesehatan mental dan fisik secara bersamaan. Terapi masase dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol hingga 50% (Anggiat, 2022, p.15).

Masase juga meningkatkan produksi serotonin dan dopamin dalam tubuh. Keduanya adalah neurotransmitter penstabil suasana hati yang memberikan peningkatan suasana hati “merasa baik” secara alami. Terapi masase dapat mengurangi gejala fisik depresi, seperti nyeri sendi dan ketegangan otot. Aromaterapi, baik yang ditambahkan pada terapi masase, terapi mandi, maupun dengan menambahkan minyak esensial melalui *diffuser*, juga dapat membantu meringankan gejala depresi (Kerautret *et al.*, 2020, p.13).

## **12. Kajian Penelitian yang Relevan**

Penelitian tentang pengembangan model masase dan spa secara terpisah telah ada yang melakukan. Meskipun demikian, penelitian yang spesifik mengintegrasikan tradisional masase dan *oukup* Batak berbasis kearifan lokal suku Karo yang disebut sebagai model perawatan tubuh untuk membantu pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan suasana hati pada wanita peolahraga belum pernah ada yang melakukan. Hal inilah yang menjadi unsur kabaruan (*novelty*) dan keaslian (*originality*) dari penelitian ini. Pengembangan penelitian model perawatan tubuh dalam penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya, antara lain sebagai berikut.

1. Simarmata & Sembiring (2015, pp. 34–41), dalam penelitiannya yang berjudul “*Oukup* sebagai Pengobatan Tradisional: Studi Antropologi Kesehatan pada Masyarakat Karo”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, sampel penelitian yaitu *oukup* di Desa Rumah Kabanjahe, Kecamatan Kabanjahe, Kabupaten Karo karena tempat ini masih menjaga kualitas *oukup* sebagai pengobatan tradisional. Pengumpulan data digunakan dengan cara observasi dan wawancara terstruktur dengan nara sumber yaitu pemilik dan pengunjung *oukup*. Kesimpulannya adalah *oukup* dapat menyembuhkan beberapa penyakit, antara lain menghilangkan sakit pinggang, menetralkan kadar gula dalam tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap ancaman penyakit, mengendurkan saraf yang tegang, memperlancar peredaran darah, mengeluarkan angin yang tidak signifikan di dalam tubuh, mengantisipasi ancaman hipertensi atau reumatik, menurunkan kadar kolesterol secara perlahan-lahan, menurunkan kadar lemak, menyehatkan paru-paru dan jantung,

membangkitkan nafsu makan, meringankan kepala yang pusing dan flu (pilek), menstabilkan kesehatan tubuh.

2. Batubara *et al.* (2017, pp. 79–86), dalam penelitiannya yang berjudul “Nilai Guna Spesies Tumbuhan dalam *Oukup* (Mandi Uap) Masyarakat Batak Karo”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mendeskripsikan kegunaan tumbuhan melalui wawancara dan metode kuantitatif dengan perhitungan nilai guna tumbuhan berdasarkan Phillips & Gentry (1993, p. 20). Kesimpulannya adalah oukup merupakan mandi uap menggunakan bahan baku rempah-rempah tradisional dengan keanekaragaman tumbuhan sekitar 69 jenis. Nilai guna spesies tertinggi terdapat pada *zingiber officinale*, *piper nigrum* L., *citrus hystrix*, *curcuma longa*, *cymbopogon citratus*, dan *piper betle* L, sedangkan pada nilai terendah terdapat 32 jenis dengan dominasi famili *rutaceae*. Kandungan yang terdapat pada tumbuhan obat yaitu menurunkan tekanan darah, memberikan efek relaksasi, mengobati batuk, kelelahan, diabetes, gastritis, bau mulut, keputihan, penyakit hati, kelelahan, dan penambah nafsu makan.
3. Sudarsono & Jusuf (2012, p. 195), dalam penelitiannya yang berjudul “Spa Ditinjau dari Segi Dermatologi Kosmetik”. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* (studi pustaka) dengan menganalisis teknik pijat yang digunakan pada spa dan manfaat spa ditinjau dari segi dermatologi kosmetik. Kesimpulannya adalah ditinjau dari segi dermatologi kosmetik, spa memberikan banyak manfaat, misalnya membersihkan dan melembabkan kulit, memiliki efek keratolitik, antibakteri, antijamur, antiinflamasi, antioksidan, antipenuaan, dan merangsang pigmentasi kulit. Efek relaksasi terapi spa akan memberikan

pengaruh positif terhadap keseimbangan homeostasis sehingga tercapai keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa (*body, mind, dan spirit*).

4. Shafi (2023, pp. 27–32) dalam penelitiannya yang berjudul “Efektivitas *Traditional Massage* dan *Swedish Massage* dalam Menurunkan Tingkat Kelelahan dan Meningkatkan Kualitas Tidur pada Pekerja Pasca-Covid-19”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan menggunakan *two group experiment design* dengan sampel penelitian merupakan pekerja pasca-Covid-19. Kesimpulannya adalah Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *traditional massage* maupun *Swedish massage* dapat menurunkan tingkat kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur secara signifikan dengan nilai  $p < 0.05$ . Hasil perbedaan selisih data *Pre-test* dan *Post-test* perlakuan *traditional massage* dan *Swedish massage* terhadap tingkat kelelahan dan kualitas tidur menghasilkan nilai  $p > 0.05$ , sehingga disimpulkan bahwa kedua jenis perlakuan tidak memiliki perbedaan yang signifikan.
5. Field, T. (2016) dalam studinya menyatakan bahwa terapi pijat secara signifikan mampu menurunkan kadar kortisol (hormon stres), meningkatkan serotonin dan dopamin (hormon kebahagiaan), serta meningkatkan kualitas tidur dan kondisi emosional. Temuan ini memperkuat landasan ilmiah bahwa terapi pijat tradisional, termasuk dalam konteks berbasis kearifan lokal, dapat menjadi pendekatan efektif dalam pemulihan kelelahan dan peningkatan kesejahteraan psikologis.
6. Moeini, M. *et al.* (2011) dalam studinya menunjukkan bahwa aromaterapi berbasis tumbuhan herbal lokal (seperti lavender, jeruk, dan sereh) memberikan

efek positif dalam meningkatkan kualitas tidur, khususnya pada wanita usia dewasa. Meskipun tidak secara spesifik mengkaji oukup atau pijatan, hasil penelitian ini memberikan dasar bahwa uap herbal seperti yang digunakan dalam oukup memiliki manfaat yang relevan untuk pengembangan model *Ulin Etno Wellness*.

7. Kaye, A. D. *et al.* (2013) membahas manfaat pijat dalam program manajemen nyeri dan kesejahteraan. Pijat dipandang sebagai metode non-farmakologis yang efektif dalam meredakan nyeri otot, kelelahan, serta memperbaiki suasana hati pasien. Kajian ini relevan untuk menguatkan landasan pengembangan model yang mengintegrasikan terapi pijat dalam program pemulihan kelelahan pasca aktivitas fisik.
8. Chien, H. L. *et al.* (2015) menyimpulkan bahwa pijat tradisional Tiongkok dapat menurunkan gejala mood negatif seperti kecemasan, mudah marah, dan kelelahan emosional, serta meningkatkan fungsi sistem saraf otonom. Temuan ini mendukung penggunaan pijat tradisional sebagai strategi meningkatkan suasana hati secara alami, sejalan dengan tujuan model *Ulin Etno Wellness*.

### **C. Kerangka Pikir**

Para wanita peolahraga yang juga berperan sebagai ibu rumah tangga dan memiliki pekerjaan sampingan di luar rumah, umumnya menjalani aktivitas fisik sejak pagi hingga malam hari secara terus-menerus. Kondisi ini memicu munculnya gejala kelelahan, yang secara teori ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh dalam merespons rangsang yang diterima. Aktivitas fisik yang berat dan intens, seperti yang dialami mahasiswa dalam program latihan, sering menimbulkan nyeri

otot, pegal-pegal, rasa tidak nyaman, hingga kelelahan otot yang berlanjut pada kelelahan fisik secara keseluruhan. Penurunan respons terhadap rangsang akibat kelelahan dapat dinilai melalui pengukuran waktu reaksi sebagai indikator objektif.

Model perawatan *Ulin Etno Wellness* dikembangkan sebagai solusi pemulihan tubuh pascaaktivitas berat, dengan pendekatan holistik yang menggabungkan pijat dan masase tradisional untuk meningkatkan sirkulasi darah dan limfe. Teknik yang digunakan berfokus pada *friction massage*, yang membantu mengurangi akumulasi asam laktat dalam otot dan mempercepat pemulihan kelelahan fisik. Proses ini diharapkan mampu memulihkan kebugaran serta memperbaiki konsentrasi dan waktu reaksi tubuh.

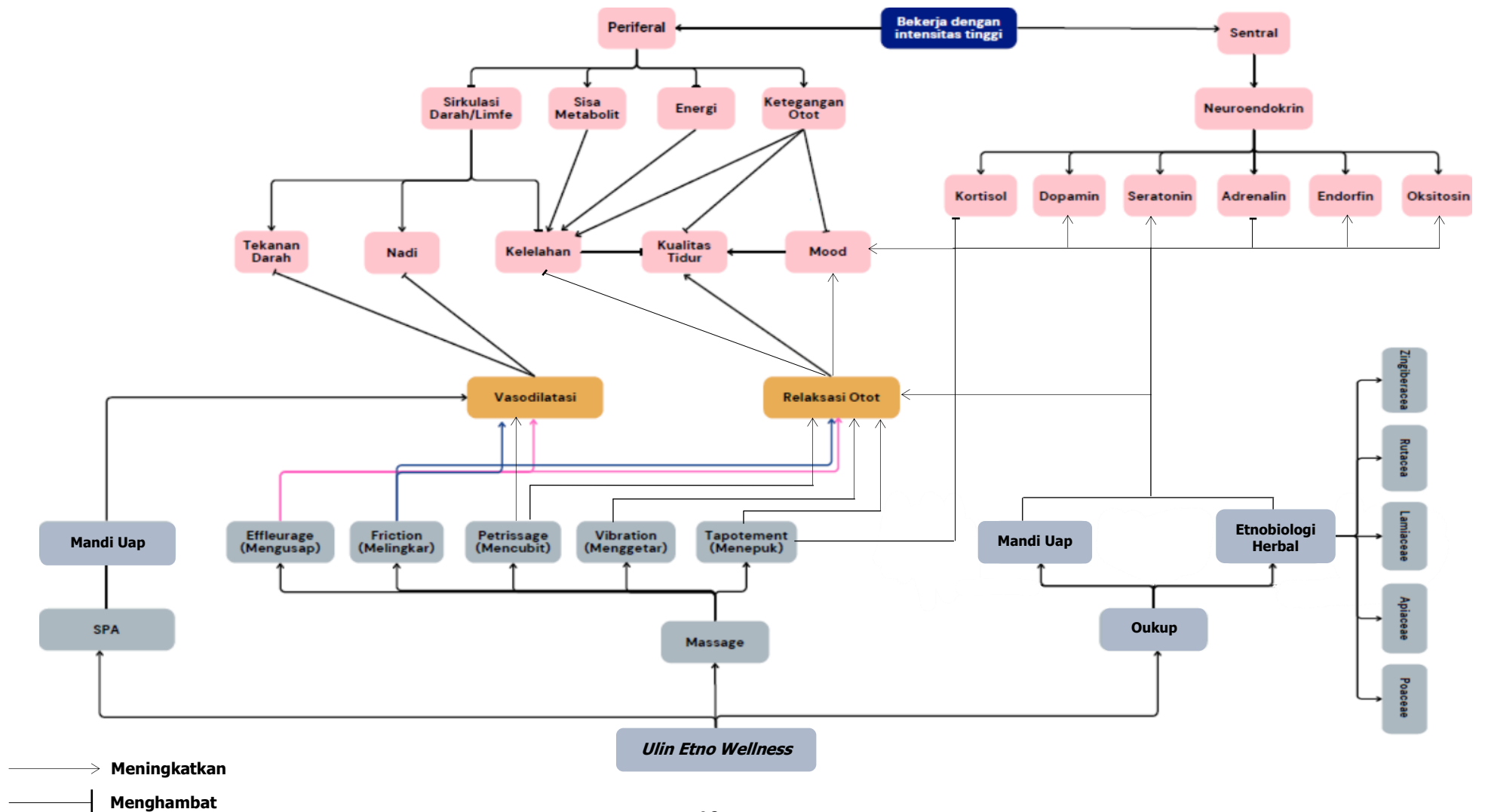
Durasi terapi *Ulin Etno Wellness* cukup efisien, yaitu 60 menit, sehingga sangat sesuai bagi individu dengan rutinitas padat. Kombinasi dua teknik perawatan dalam satu sesi—pijat dan sauna—memberikan efek relaksasi mendalam serta pemulihan otot yang optimal. Penggunaan bahan-bahan herbal alami yang murah dan mudah diperoleh di lingkungan sekitar mendukung pelaksanaan terapi ini dalam skala luas dengan biaya yang terjangkau. Kelebihan ini menjadikan *Ulin Etno Wellness* relevan dan adaptif bagi masyarakat aktif, khususnya perempuan peolahraga di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.

Selain itu, *Ulin Etno Wellness* juga mengintegrasikan terapi panas melalui mandi uap (sauna), yang bekerja secara fisiologis melalui mekanisme konduksi panas dari uap air ke tubuh. Perbedaan suhu antara uap panas dan tubuh pengguna memungkinkan transfer energi yang merangsang sistem peredaran darah, saraf,

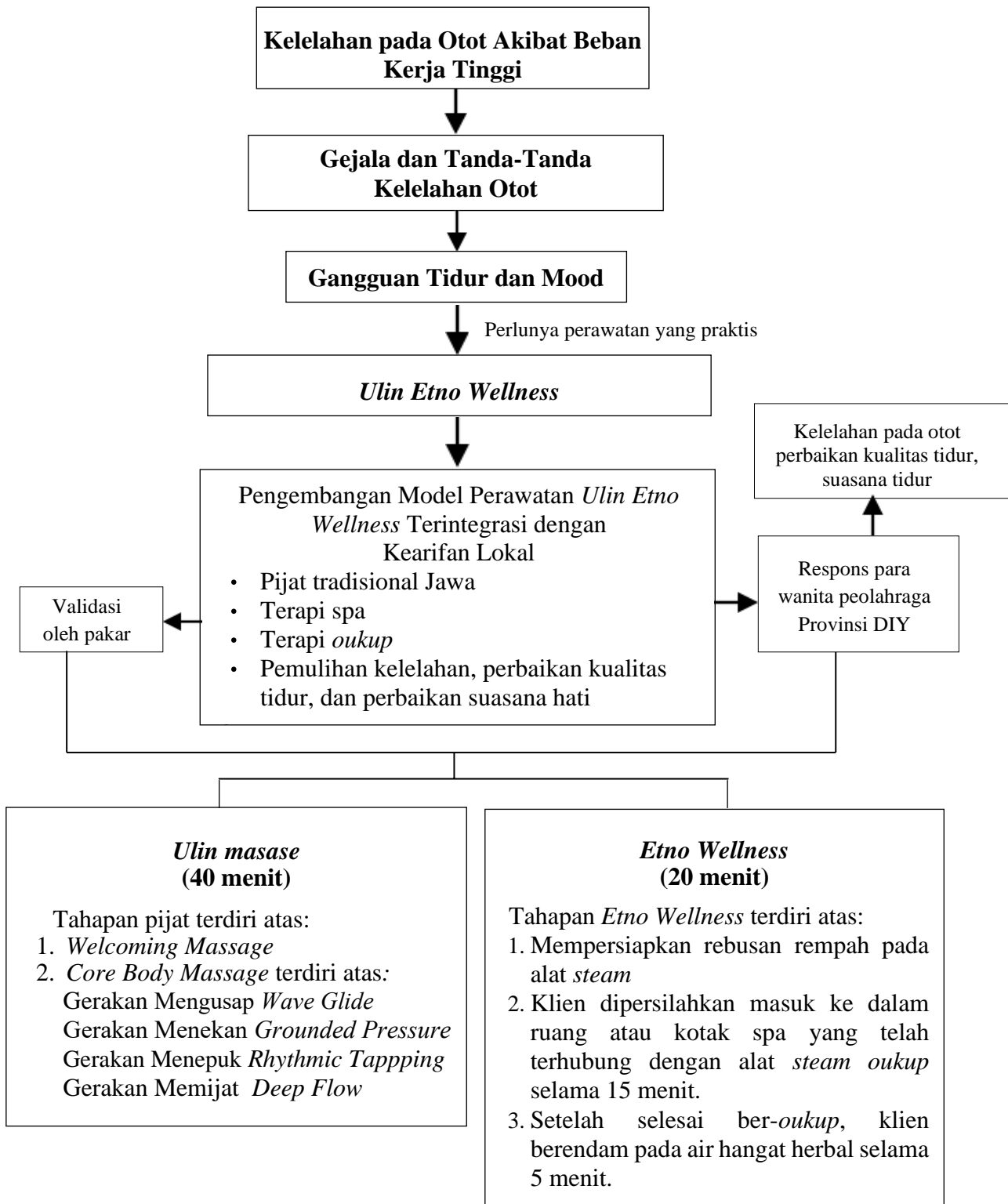
endokrin, dan respirasi. Tradisi Oukup dari masyarakat Karo menginspirasi model ini yang memanfaatkan 69 jenis tumbuhan herbal yang memiliki efek terapeutik dalam bidang pemulihan pascamelahirkan, kecantikan, hingga pengobatan tradisional.

Kondisi otot yang lelah mengalami gangguan metabolisme, hambatan sirkulasi, dan penumpukan asam laktat, yang menyebabkan otot sulit berkontraksi. *Body massage* berperan dalam mengatasi gangguan tersebut melalui stimulasi sirkulasi darah, peningkatan distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan otot, serta percepatan proses metabolisme. Dengan demikian, *Ulin Etno Wellness* dapat berkontribusi terhadap penurunan kelelahan otot, perbaikan waktu reaksi, serta peningkatan kualitas tidur dan kestabilan suasana hati. Hubungan antara manfaat biologis *Ulin Etno Wellness* terhadap tubuh disajikan dalam Gambar 8, sedangkan kerangka pengembangan model *Ulin Etno Wellness* dirancang secara sistematis dalam Gambar 9.

Gambar 8. Mekanisme Gangguan pada Otot dan Perawatan yang Disarankan



**Gambar 9.** Bagan Kerangka Pikir



#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kajian penelitian yang relevan yang sudah dijelaskan di atas dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimanakah desain model *Ulin Etno Wellness* berdasarkan kebutuhan di lapangan dan kajian pustaka?
2. Bagaimanakah ketepatan, keamanan, kenyamanan, dan kepraktisan model perawatan *Ulin Etno Wellness* dalam memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati pada wanita peolahraga?
3. Apa saja tanaman herbal yang digunakan sebagai bahan *Etno* sauna?
4. Apa saja jenis gerakan yang digunakan dalam *Ulin* masase?
5. Bagaimanakah kelayakan model *Ulin Etno Wellness* dalam memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati pada wanita peolahraga?
6. Bagaimanakah efektivitas model *Ulin Etno Wellness* dalam memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati pada wanita peolahraga?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Model Pengembangan**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research & development*). Penelitian dan pengembangan merupakan penelitian berbasis model pengembangan. Metode *research and development* didefinisikan sebagai suatu metode penelitian yang dipakai untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji efektivitas produk tersebut (Sugiyono, 2011, p. 68). Dalam pelaksanaan *research and development*, ada beberapa metode yang digunakan yaitu metode deskriptif, evaluative, dan eksperimental (Sugiyono, 2011, p. 67).

Metode penelitian deskriptif digunakan dalam penelitian awal untuk menghimpun data tentang kondisi yang ada. Metode evaluatif digunakan untuk mengevaluasi proses uji coba pengembangan suatu produk. Metode eksperimen digunakan untuk menguji kebermanfaatan dari produk yang dihasilkan. Hasil temuan penelitian digunakan untuk merancang suatu produk dengan prosedur tertentu yang selanjutnya secara sistematis akan diuji di lapangan, dievaluasi, dan disempurnakan.

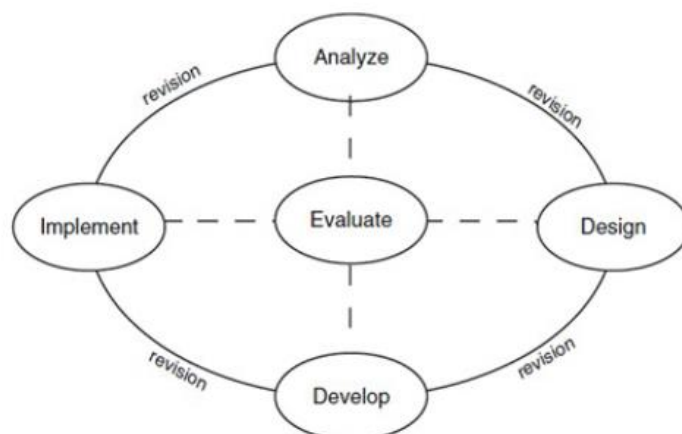
Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model pengembangan ADDIE yang dikembangkan oleh Dick *et al.* (1996, p. 86). Model ADDIE terdiri atas lima tahap pengembangan, yaitu sebagai berikut.

1. *Analysis*, yaitu suatu tahap pengumpulan informasi yang digunakan sebagai bahan untuk membuat produk, baik dari analisis kebutuhan lapangan maupun analisis pustaka.

2. *Design*, yaitu tahap perancangan konsep produk yang akan dikembangkan berdasarkan hasil kajian lapangan dan kajian pustaka.
3. *Development*, yaitu proses mengembangkan produk yang telah dirancang dengan divalidasi oleh ahli dan praktisi.
4. *Implementation*, yaitu tahap mengujicobakan kelayakan produk untuk diterapkan di lapangan melalui uji skala kecil dan uji skala besar.
5. *Evaluation*, yaitu proses untuk menguji keefektifan produk sesuai dengan kriteria yang telah disusun atau diharapkan.

Dick *et al.* (1996, p. 70) menyatakan bahwa model ADDIE merupakan suatu model pengembangan yang disusun secara kompleks dan sistematis sesuai dengan kebutuhan dalam perancangan model perawatan *Ulin Etno Wellness*. Penelitian ini menggunakan model ADDIE untuk menghasilkan suatu produk inovasi berupa terapi perawatan tubuh dengan mengolaborasikan masase tradisional Jawa, spa, dan *oukup* berbasis kearifan lokal Suku Karo untuk pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati. Gambar 10 menunjukkan tahapan model ADDIE.

**Gambar 10.** Tahapan Model ADDIE  
(Sumber: Cahyadi, 2019, p. 42)



## **B. Prosedur Pengembangan**

Prosedur penelitian ini mengadaptasi model pengembangan ADDIE dari Dick & Carry (1996, p. 80), yaitu model pengembangan yang terdiri atas lima tahapan, yaitu meliputi analisis (*analysis*), desain (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*), dan evaluasi (*evaluation*) yang sudah dijelaskan sebelumnya. Berdasarkan prosedur pada metode ADDIE di atas, peneliti menguraikan penjelasan tahapan penelitian yang dilakukan sebagai berikut.

### **1. Tahap Analisis (*Analyze*)**

Tahap analisis adalah suatu tahap pengumpulan informasi yang dapat dijadikan sebagai bahan untuk membuat produk, dalam hal ini produk yang dihasilkan adalah berupa buku panduan. Pengumpulan informasi ini berupa analisis kebutuhan dan analisis pustaka yang dibutuhkan untuk membuat produk berupa bentuk terapi latihan untuk pemulihan penderita nyeri punggung bawah nonspesifik kronis.

#### **a. Analisis Kebutuhan**

Analisis ini dilakukan untuk mengidentifikasi inovasi perawatan tubuh yang nyaman, aman dan banyak digunakan serta terintegrasi kearifan lokal untuk membantu pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur dan suasana hati pada 50 wanita peolahraga pascamelakukan aktivitas berat. Adapun hasil luaran yang diperoleh dari proses analisis kebutuhan ini yaitu teridentifikasi kebutuhan yang diperlukan untuk merancang model

perawatan inovatif sehingga mampu menjadi solusi bagi permasalahan tersebut.

#### **b. Analisis Pustaka**

Analisis ini dilakukan untuk mencari konsep dan hasil-hasil penelitian tentang terapi perawatan tubuh yang nyaman, aman, dan banyak digunakan serta terintegrasi kearifan lokal untuk membantu pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga pascamelakukan aktivitas berat. Adapun luaran yang didapatkan dari proses analisis pustaka pada penelitian ini yaitu memperoleh rekomendasi bentuk model inovatif perawatan tubuh yang akan dikembangkan, instrumen yang akan digunakan dalam penelitian, serta prevalensi terjadinya kelelahan dan gangguan tidur yang memengaruhi suasana hati.

### **2. Tahap Desain (*Design*)**

Tahap desain dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam merancang program perawatan tubuh untuk pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati berdasarkan hasil tahap analisis. Luaran yang diperoleh dari tahap desain yaitu rancangan model perawatan tubuh terintegrasi kearifan lokal Suku Karo yang sistematis sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati.

### **3. Tahap Pengembangan (*Development*)**

Pada tahap ini, peneliti mengembangkan model perawatan tubuh untuk pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati

dengan menguji validitas rancangan program yang telah dibuat dalam tahap desain agar menjadi sebuah produk yang tervalidasi oleh para ahli. Pengujian validitas rancangan dilihat dari aspek ketepatan, keamanan, kenyamanan, dan kepraktisan oleh ahli terapi. Hasil atau luaran dari tahap pengembangan ini adalah rancangan model perawatan tubuh yang sistematis dan valid untuk pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati yang dikenal dengan nama *Ulin Etno Wellness*.

#### **4. Tahap Implementasi (*Implementation*)**

Pada tahap implementasi ini, peneliti menguji kelayakan dari model perawatan tubuh *Ulin Etno Wellness* yang diterapkan secara aman, nyaman, dan praktis sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga. Pada tahap implementasi dilakukan uji coba lapangan yang terdiri atas uji coba skala kecil dan skala luas kepada wanita peolahraga di kabupaten dan kota Provinsi DIY.

##### **a. Uji Coba Skala Kecil dan Revisi**

Tahap ini, model perawatan tubuh *Ulin Etno Wellness* yang telah disusun di uji coba pada skala kecil. Uji coba skala kecil dilakukan oleh 3 terapis SPA dan 15 wanita peolahraga untuk menguji kebermanfaatan model sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati. Kemudian terapis memberikan pengarahannya dan saran tentang pelaksanaan hipotetik model perawatan *Ulin Etno Wellness* yang dikembangkan. Peneliti melakukan revisi dan perbaikan hipotetik model

perawatan *Ulin Etno Wellness* berdasarkan penilaian dan saran dari terapis untuk diujicobakan kembali pada skala luas.

### **1) Uji Coba Skala Luas dan Revisi**

Uji lapangan skala luas dilakukan setelah peneliti melakukan perbaikan dan revisi berdasarkan hasil penilaian/*review* oleh terapis dan beberapa wanita peolahraga pada skala kecil. Uji coba skala luas dilakukan untuk menguji pelaksanaan model perawatan *Ulin Etno Wellness* yang dikembangkan pada 50 wanita peolahraga dan 7 terapis SPA yang tersebar di kabupaten/kota Provinsi DIY. Berdasarkan hasil penilaian dan saran dari uji coba skala luas, peneliti melakukan revisi model perawatan *Ulin Etno Wellness* dan siap untuk melakukan uji efektivitas. Hasil atau luaran dari tahap implementasi ini yaitu rancangan program terapi latihan yang sistematis, valid, dan layak sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati. Tahapan model perawatan *Ulin Etno Wellness* meliputi beberapa indikator dengan masing-masing terdiri atas beberapa tahap perawatan berdasarkan indikator SKKNI disertai waktu yang dibutuhkan dalam menit.

Tahapan perawatan model *Ulin Etno Wellness* berdasarkan SKKNI Keputusan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 46 Tahun 2017 meliputi beberapa langkah. *Pertama*, persiapan ruangan, alat, dan bahan yang meliputi menyiapkan ruang penguapan (*steam*), alat, bahan, dan memastikan alat penguapan berfungsi dengan baik. *Kedua*, melakukan konsultasi, diagnosis, dan rencana perawatan yang mencakup konsultasi

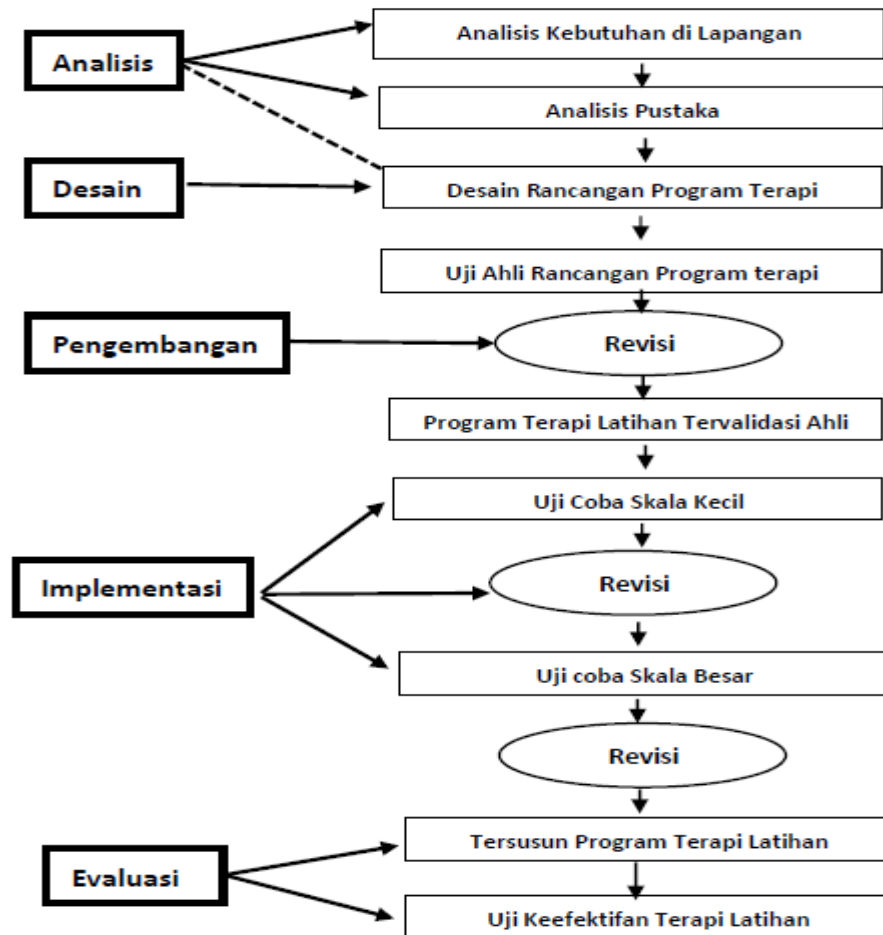
dengan pelanggan, mencatat hasil konsultasi, mengonfirmasi rencana perawatan, dan meminta tanda tangan pelanggan. *Ketiga*, menjelaskan filosofi oukup kepada pelanggan. *Keempat*, melakukan pemijatan dengan teknik *Ulin masase* selama 35 menit setelah pelanggan mengenakan kamsol dan kemben. *Kelima*, melaksanakan oukup dengan mengarahkan pelanggan ke ruang penguapan, berdoa, dan memonitor kondisi pelanggan selama 15 menit. *Keenam*, mengakhiri oukup dengan membimbing pelanggan keluar dari ruang penguapan. *Ketujuh*, mengarahkan pelanggan untuk berendam dengan rempah-rempah oukup. *Terakhir*, menyiapkan dan menjelaskan manfaat minuman herbal khas Batak Karo serta menyajikannya kepada pelanggan dalam durasi lima menit.

## **5. Tahap Evaluasi (*Evaluation*)**

Tahap evaluasi merupakan tahapan untuk menguji keefektifan dari model perawatan *Ulin Etno Wellness* sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati wanita peolahraga.

Hasil luaran dari tahap evaluasi ini adalah model perawatan *Ulin Etno Wellness* yang sistematis, valid, layak, dan efektif sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati. Tahapan prosedur di atas secara ringkas dan sistematis dapat dilihat pada Gambar 11.

**Gambar 11.** Prosedur Pengembangan Model Perawatan *Ulin Etno Wellness*



## C. Desain Uji Coba Produk

### 1. Desain Uji Coba

Desain pengembangan produk dalam penelitian ini terdiri atas empat langkah penelitian, yaitu sebagai berikut.

- a. Penelitian awal dengan desain deskriptif kualitatif untuk analisis kebutuhan dan analisis pustaka untuk mengidentifikasi penyebab kelelahan tubuh, kualitas tidur yang terganggu, dan suasana hati yang tidak baik serta mencari konsep model pemulihan kelelahan, perbaikan

kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati serta menyusun hipotetik model perawatan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut.

- b. Penelitian pengembangan dengan desain evaluasi. Model perawatan yang dirancang dievaluasi dan di-*review* oleh para ahli, dengan teknik Delphi (Hsu, 2007, p. 6). Metode Delphi adalah proses yang dilakukan untuk menilai dan mengumpulkan pendapat dari para ahli terkait topik tertentu tanpa melakukan pertemuan dalam forum diskusi. Peneliti menyediakan lembar validasi kemudian menyerahkan lembar validasi tersebut kepada setiap validator yang telah ditentukan.
- c. Penelitian praeksperimen dengan desain perlakuan tunggal (*one shot case study*) untuk menguji pelaksanaan hipotetik model perawatan yang dikembangkan. Desain ini dipergunakan pada uji coba skala kecil dan luas. Sekelompok subjek (sampel) diberikan perlakuan tertentu, kemudian sampel memberikan penilaian terhadap perlakuan yang diberikan kemudian peneliti melakukan evaluasi terhadap kebermanfaatan produk yang diterapkan.
- d. Penelitian praeksperimen dengan desain *one group Pre-test and Post-test design*. Sebelum diberi perlakuan, responden/subjek penelitian diberi tes awal yaitu dengan melakukan pengukuran tingkat kelelahan, kualitas tidur, dan suasana hati. Setelah pengukuran kesehatan awal, setiap responden diberikan perawatan *Ulin Etno Wellness*. Langkah berikutnya yaitu melakukan tes akhir yaitu pengukuran tingkat kelelahan, kualitas

tidur, dan suasana hati untuk menguji efektivitas. Pengumpulan data dilakukan selama tiga hari secara berturut-turut.

## 2. Subjek Uji Coba

Subjek penelitian pengembangan model perawatan *Ulin Etno Wellness* terdiri atas empat subjek penelitian sebagai berikut.

- a. Subjek penelitian awal melibatkan wawancara kepada 50 wanita peolahraga, 3 ahli masase dan sauna, 7 terapis SPA yang tersebar di kabupaten/kota Provinsi DIY untuk menggali informasi melalui wawancara tidak terstruktur agar peneliti mudah memperoleh informasi (analisis kebutuhan) terkait masalah kelelahan, kualitas tidur, dan kualitas suasana hati wanita peolahraga. Alasan menggunakan subjek penelitian wanita usia 18–50 tahun karena merupakan prevalensi tertinggi dan wanita merupakan populasi sampel yang rentan mengalami kelelahan. Hal tersebut dikarenakan sampel penelitian yang dipilih merupakan wanita yang sudah menikah dan memiliki pekerjaan tambahan di luar rumah.
- b. Subjek penelitian pengembangan melibatkan 3 validator yang memiliki kemampuan dan pemahaman terkait masase dan sauna.
- c. Subjek penelitian implementasi pada uji coba skala kecil tanpa *pretest* dan *posttest* (pra-eksperimen) terdiri atas 15 orang serta 3 terapis SPA. Hasil penelitian dianalisis secara deskriptif untuk mengevaluasi penilaian terhadap produk yang dikembangkan.
- d. Subjek penelitian eksperimen dengan desain *one group Pre-test Post-test design* pada uji coba skala luas menggunakan subjek 50 wanita

peolahraga dengan rentang usia 18-50 tahun dengan profil subjek penelitian disajikan pada Tabel 4. Rancangan model *Ulin Etno Wellness* juga turut dinilai oleh 7 terapis SPA.

**Tabel 4.** Profil Subjek Penelitian (Wanita Peolahraga, n=50)

Usia	Σ	Status	Lokasi Kab.	Jenis Olahraga	Pendidikan	Rerata Jam Tidur	Pekerjaan	Beban Kerja Fisik	Beban Waktu	Beban Mental	BMI, Tekanan Darah
18-21	7	Menikah	Bantul	Senam Aerobik	SMA:3 S1 :4	4-5 jam	Berdagang, Bertani,IRT, Beternak	Tinggi	Tinggi	Tinggi	20.8 (Normal) 129/83 mmHg
22-26	9	Menikah	Kulon Progo	Senam Aerobik	SMA:5 S1 :4	4-5 jam	Bertani, Berdagang, IRT	Tinggi	Tinggi	Tinggi	21.3 (Normal) 131/84 mmHg
27-31	7	Menikah	Sleman	Bola Voli	SMA:4 S1 :3	4-5 jam	Bertani, Guru, IRT Berdagang	Tinggi	Tinggi	Tinggi	22.5 (Normal) 118/78 mmHg
32-36	7	Menikah	Gunung Kidul	Senam Aerobik	SMA:5 S1 :2	5 jam	Bertani, Berdagang, IRT	Tinggi	Sedang	Tinggi	19.8 (Normal) 116/76 mmHg
37-41	6	Menikah	Kulon Progo	Bola Voli	SMA:5 S1 :1	5 jam	Bertani, Guru, IRT Berdagang	Sedang	Sedang	Sedang	21.9 (Normal) 119/77 mmHg
42-46	7	Menikah	Bantul	Bola Voli	SMA:5 S1 :2	5 jam	Bertani, Berdagang, IRT, Guru, Beternak	Sedang	Sedang	Sedang	20.1 (Normal) 115/75 mmHg
47-50	7	Menikah	Sleman	Bola Voli	SMA:4 S1 :3	5-6 jam	Bertani, Guru, IRT Berdagang, Beternak	Sedang	Sedang	Sedang	22.3 (Normal) 114/73 mmHg

**Keterangan:** Tabel ini merupakan hasil rekapitulasi data dari 50 subjek wanita peolahraga yang tersebar di Kabupaten Bantul, Kulon Progo, Sleman, dan Gunung Kidul, berdasarkan hasil wawancara eksploratif pada tahap awal penelitian pengembangan model *Ulin Etno Wellness*.

Berdasarkan hasil wawancara eksploratif, subjek dikelompokkan ke dalam tujuh rentang usia, yaitu mulai dari usia 18 hingga 50 tahun. Kelompok usia terbanyak berada pada rentang usia 30–49 tahun, yang merupakan kelompok usia produktif dengan beban aktivitas fisik, pekerjaan, dan tanggung jawab rumah tangga yang tinggi. Tiga jenis olahraga utama yang digeluti para subjek meliputi

senam aerobik, bola voli, dan lari. Senam aerobik merupakan jenis olahraga paling dominan, terutama pada kelompok usia muda dan menengah. Dalam hal pendidikan, mayoritas subjek memiliki latar belakang pendidikan SMA dan sarjana (S1).

Rata-rata jam tidur subjek berkisar antara 4 hingga 6 jam per malam, yang mencerminkan pola istirahat yang kurang ideal untuk pemulihan tubuh. Subjek juga memiliki pekerjaan ganda, mencakup peran sebagai ibu rumah tangga (IRT) dan aktivitas kerja sampingan seperti berdagang, bertani, beternak, dan menjadi guru. Kombinasi pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan luar ini menyebabkan tingginya beban kerja fisik, beban waktu, dan beban mental yang dirasakan oleh sebagian besar responden.

Seluruh subjek tercatat memiliki indeks massa tubuh (BMI) dalam kategori normal, dengan nilai berkisar antara 19,8 hingga 22,5 kg/m<sup>2</sup>. Selain itu, hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa seluruh partisipan berada dalam kondisi normotensi (tekanan darah sistolik <120 mmHg dan diastolik <80 mmHg), yang menunjukkan bahwa mereka tidak mengalami hipertensi saat wawancara dilakukan. Profil ini memberikan gambaran kontekstual yang kuat mengenai kebutuhan pemulihan fisik dan psikologis wanita peolahraga di wilayah DIY, serta memperkuat urgensi pengembangan model perawatan *Ulin Etno Wellness* yang sesuai dengan karakteristik, beban aktivitas, dan kondisi biologis mereka. Tahapan alur penelitian ini disajikan pada Tabel 9.

### **3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik dan instrumen pengumpulan data terdiri atas empat jenis yaitu sebagai berikut.

- a. Teknik pengumpulan data penelitian awal melalui analisis pustaka menggunakan teknik *mendeley* untuk mengumpulkan data dari beberapa kajian buku dan jurnal dari database *Pubmed* dan *Google Scholar*. Di sini, peneliti mengidentifikasi artikel dengan berpedoman pada topik penelitian yaitu penyebab serta permasalahan kelelahan, kualitas tidur yang buruk, dan suasana hati yang terganggu. Setelah mengidentifikasi artikel, peneliti menyaring artikel dan memilih artikel yang layak dan relevan dengan topik tersebut. Untuk analisis lapangan, peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur secara langsung pada wanita peolahraga.
- b. Teknik pengumpulan data penelitian pengembangan menggunakan teknik Delphi (Hsu, 2007, p. 6). Teknik Delphi dalam menentukan validitas konten lebih digemari karena teknik FGD menurut beberapa peneliti sering merasa terpaksa untuk hadir dan proses diskusi biasanya didominasi oleh satu atau lebih ahli (Janke *et al.*, 2016, p. 169).

Penelitian ini mengukur tiga variabel utama yaitu variabel kelelahan, kualitas tidur, dan suasana hati. Masing-masing variabel ini didefinisikan secara operasional dan diidentifikasi dengan sejumlah indikator spesifik. Penjelasan rinci mengenai definisi operasional dan indikator-indikator dari masing-masing variabel tersebut adalah sebagai berikut.

**Tabel 5.** Kisi-Kisi Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Aspek yang Diukur
Kelelahan	Rasa ketidaknyamanan dan nyeri selama melakukan aktivitas yang berhubungan dengan otot. Kelelahan dapat diakibatkan oleh faktor fisiologi dan psikologi. Kelelahan fisiologis adalah kelelahan yang timbul karena adanya perubahan fisiologis dalam tubuh. Kelelahan psikologis yang timbul karena adanya perasaan yang mengikat dan merasa tidak sesuai. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelelahan yaitu <i>Fatigue Assessment Scale</i> (FAS) WHO (Skevington <i>et al.</i> , 2004, p. 305).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa lelah selama lebih dari 24 jam setelah latihan fisik atau mental.</li> <li>• Tidak merasa segar setelah tidur.</li> <li>• Kesulitan untuk tidur.</li> <li>• Sulit berkonsentrasi.</li> <li>• Merasar pusing saat duduk atau berdiri.</li> <li>• Nyeri otot dan sendi.</li> <li>• Sakit kepala.</li> </ul>
Kualitas Tidur	Kepuasan terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu dan apatis, perhatian terpecah, sakit kepala, sering menguap dan mengantuk. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur yaitu <i>Leeds Sleep Evaluation Questionnaire</i> (LSEQ) (Espie <i>et al.</i> , 2001, p. 50)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sleep latency</i></li> <li>• <i>Sleep awakening</i></li> <li>• <i>Wakefulness</i></li> <li>• <i>Sleep efficiency</i></li> </ul>
Suasana Hati	Suasana hati ( <i>mood</i> ) merupakan kondisi psikologis yang melibatkan emosi tanpa ada objek emosi yang terdeteksi secara jelas. Suasana hati menunjukkan perasaan yang cenderung kurang intens yang terjadi karena situasi dan kondisi yang sedang dialami. Instrumen yang digunakan untuk mengukur suasana hati yaitu FDMS (Huelsman <i>et al.</i> , 1998, p. 810).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Positive energy</i></li> <li>• <i>Tiredness</i></li> <li>• <i>Negative activation</i></li> <li>• <i>Relaxation</i></li> </ul>

Instrumen tersebut digunakan untuk mengevaluasi efektivitas model perawatan *Ulin Etno Wellness* dalam mengatasi kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan mendukung suasana hati yang lebih baik (instrumen dapat dilihat dalam Lampiran 3). Peneliti juga menyusun serangkaian pertanyaan yang berfokus pada dua aspek utama yaitu isi terapi latihan dan prosedur terapi latihan.

Teknik pengumpulan data pada instrumen kualitas tidur *Leeds* menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) yang terdiri atas skala linier berbentuk garis lurus horizontal (atau kadang vertikal) sepanjang 10 cm (100 mm), dengan dua titik ekstrem di masing-masing ujung. Responden diminta menandai titik pada

garis tersebut yang paling menggambarkan seberapa intens kondisi yang dirasakannya. *Visual Analog Scale* (VAS) mudah digunakan, cepat dan murah, tidak memerlukan instrumen kompleks serta sensitif terhadap perubahan kecil (Rogerson, 2024, p.5).

Butir pertanyaan dan pernyataan pada lembar validasi yang digunakan oleh ahli/validator dirancang untuk memastikan kesesuaian model perawatan *Ulin Etno Wellness* dengan tujuan yang ingin dicapai serta kemudahan penerapannya. Berikut adalah daftar pertanyaan yang akan digunakan dalam evaluasi ini seperti yang disajikan pada Tabel 6.

**Tabel 6.** Kisi-Kisi dan Lembar Penilaian Ahli

Indikator	No.	Pertanyaan	Penilaian Skala				
			1	2	3	4	5
Isi Terapi Latihan	1.	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan?					
	2.	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?					
	3.	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?					
	4.	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dan menarik untuk dilaksanakan?					
	5.	Apakah gerakan masase dan tahapan model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?					
Prosedur Terapi Latihan	6.	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk pemulihan tubuh dari kelelahan?					
	7.	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?					
	8.	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?					
	9.	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?					
	10.	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah untuk dipahami?					

Uji validator menggunakan instrumen kuisisioner (angket) skala likert yang diberikan kepada para ahli yaitu akademisi dan praktisi. Instrumen angket dengan penilaian 5 skala, yaitu skala 1 = tidak sesuai/tidak tepat, skala 2= kurang sesuai/kurang tepat, skala 3 = cukup sesuai/cukup tepat, skala 4 = sesuai/tepat, skala 5 = sangat sesuai/sangat tepat. Kisi-kisi dan lembar penilaian ahli ditampilkan pada Tabel 7.

**Tabel 7.** Kisi-Kisi dan Lembar Penilaian pada Penelitian Praeksperimen

Indikator	No.	Pertanyaan	Penilaian Skala				
			1	2	3	4	5
Isi Terapi Latihan	1.	Apakah gerakannya mudah dipahami?					
	2.	Apakah gerakannya aman untuk kesehatan?					
	3.	Apakah gerakannya praktis untuk dilakukan?					
	4.	Apakah gerakannya sesuai dengan kebutuhan pasien?					
Prosedur Terapi Latihan	5.	Apakah prosedurnya aman untuk dilaksanakan?					
	6.	Apakah prosedurnya praktis untuk digunakan?					
	7.	Apakah prosedurnya mudah untuk dilaksanakan?					
Bahasa	8.	Apakah prosedurnya jelas untuk dilaksanakan?					
	9.	Apakah bahasa yang digunakan mudah dipahami?					
	10.	Apakah bahasa yang digunakan tepat dan jelas sesuai gerakan?					

- c. Teknik pengumpulan data penelitian praeksperimen desain perlakuan tunggal (*one shot case study*) dengan menggunakan instrumen kuisisioner (angket) skala likert diberikan pada terapis dan sampel wanita peolahraga. Instrumen angket dengan penilaian 5 skala, yaitu skala 1 = tidak aman/mudah/praktis/sesuai, skala 2 = kurang aman/mudah/

praktis/sesuai, skala 3 = cukup aman/mudah/praktis/sesuai, skala 4 = aman/mudah/praktis, skala 5 = sangat aman/mudah/praktis/sesuai.

- d. Teknik pengumpulan data penelitian praeksperimen menggunakan desain *one group Pre-test Post-test design* dengan instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu angket kelelahan, kualitas tidur, dan suasana hati.

#### **4. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data terdiri atas empat kategori analisis data yaitu sebagai berikut.

- a. Teknik analisis data pada penelitian awal menggunakan analisis tematik kualitatif (Heriyanto, 2018, p. 321). Adapun tahap-tahap pelaksanaan analisis tematik adalah sebagai berikut.
- 1) Menyiapkan data yang akan dianalisis dengan cara dikelompokkan.
  - 2) Mengidentifikasi item-item tertentu yang relevan dengan topik studi.
  - 3) Mengurutkan data berdasarkan kesamaan topik.
  - 4) Menguji kesamaan topik dan memformulasikan dalam suatu kategori tertentu.
  - 5) Memperhatikan masing-masing topik secara terpisah dan hati-hati untuk menguji kembali masing-masing transkrip jawaban yang memiliki topik yang sama.
  - 6) Menggunakan semua material yang berhubungan dengan tiap-tiap topik untuk membuat topik akhir yang berisi sebuah nama kategori dan pengertiannya bersama dengan data pendukung, dan menyeleksi

data yang relevan untuk dibuat menjadi ilustrasi dan melaporkan tiap-tiap topik.

- b. Teknik analisis data uji validasi isi menggunakan formula Aiken (Aiken, 1985, p. 135).

Adapun formula Aiken adalah sebagai berikut.

$$V = S / [n (c-1)]$$

**Keterangan:**

V = nilai koefisien validitas Aiken,

S = nilai skala penilaian minus 1,

n = jumlah penilai atau ahli yang digunakan dalam validasi, dan

c = skor tertinggi dalam skala peringkat.

- c. Teknik analisis data praekperimen desain perlakuan tunggal (*one shot case study*) tanpa *pre-post test* menggunakan analisis data kuantitatif deskriptif.
- d. Teknik analisis data praekperimen desain *one group Pre-test Post-test design* dengan analisis uji beda dua *mean* menggunakan uji t (*t-test*).

Namun, dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS Versi 25.

Adapun rumus uji t (*t-test*) tersebut adalah sebagai berikut.

$$t - test = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left[ \frac{SD_1^2}{N_1 - 1} \right] + \left[ \frac{SD_2^2}{N_2 - 1} \right]}}$$

**Keterangan:**

X<sub>1</sub> = rata-rata sampel sebelum perlakuan.

X<sub>2</sub> = rata-rata sampel setelah perlakuan.

S<sub>1</sub> = simpangan baku sebelum perlakuan.

S<sub>2</sub> = simpangan baku setelah perlakuan.

N<sub>1</sub> = jumlah sampel sebelum perlakuan.

N<sub>2</sub> = jumlah sampel setelah perlakuan.

- e. Penilaian model perawatan *Ulin Etno Wellness* dianalisis menggunakan kuesioner yang diberikan kepada setiap responden dengan melakukan

perhitungan terhadap rerata dari persentasi penilaian pada setiap aspek dengan kategori mengacu pada Tabel 8 (Sugiyono, 2015, p. 53).

**Tabel 8.** Konversi Kategori Penilaian Persentase

No.	Persentase (%)	Nilai	Kategori
1	81-100	5	Sangat Baik / Sangat Layak
2	61-80	4	Baik / Layak
3	41-60	3	Cukup Baik/ Cukup Layak
4	21-40	2	Kurang / Kurang Layak
5	0-20	1	Sangat Kurang / Sangat Kurang Layak

Untuk memperjelas prosedur penelitian di atas, peneliti meringkas dan menyusun alur penelitian pada Tabel 8.

#### f. Efektivitas

Uji efektivitas digunakan untuk mengukur tingkat keberhasilan suatu intervensi, program, atau produk berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

Rumus efektivitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

$$\text{Efektivitas} = \frac{\text{Nilai Posttest} - \text{Nilai Pretest}}{\text{Nilai Pretest}} \times 100 \%$$

Kategori hasil uji efektivitas menurut Sugiyono (2011, p.23) yaitu Sangat Efektif (81–100%), Efektif (61–80%), Cukup Efektif (41–60%), Kurang Efektif (21–40%), Tidak Efektif (0–20%).

#### g. *Effect Size*

*Effect size* adalah ukuran statistik yang menggambarkan besar atau kekuatan hubungan, perbedaan, atau dampak suatu perlakuan/intervensi dalam penelitian. Cohen's digunakan untuk mengukur perbedaan antara dua kelompok (misalnya, dalam uji t) dengan kategori efek kecil (0.2), efek sedang (0.5) dan efek tinggi (0.8≥).

**Tabel 9.** Alur Penelitian

No.	Tahap Pengembangan	Desain Penelitian	Teknik Pengumpulan Data	Analisis Data	Kegiatan	Indikator Capaian
1	<i>Analysis</i>	Deskriptif Kualitatif	Wawancara langsung tidak terstruktur (Analisis Kebutuhan)  Analisis Pustaka yang Relevan	Tematik Kualitatif	Analisis kebutuhan terkait model perawatan yang tepat dan efektif digunakan oleh wanita peolahraga sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati.  Analisis literatur yang relevan terkait inovasi model perawatan terintegrasi kearifan lokal yang dapat mengatasi masalah kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati.	Teridentifikasi kebutuhan akan model perawatan yang inovatif terintegrasi kearifan lokal sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati.  Teridentifikasinya rentang usia prevalensi waanita peolahraga yang mengalami kelelahan, kualitas tidur dan suasana hati yang kurang baik serta faktor penyebabnya.  Rekomendasi bentuk model perawatan inovatif berbasis kearifan lokal, instrumen penelitian.
2	<i>Design</i>	Deskriptif Kualitatif	Analisis Pustaka yang Relevan	Kualitatif	Merancang model perawatan inovatif berbasis kearifan lokal sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati.	Rancangan model perawatan yang sistematis sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati.
3	<i>Development</i>	Evaluasi Ahli	Delphi	Formula Aiken	Menguji validitas rancangan terapi latihan oleh ahli terapi latihan.	Teruji validitas isi hipotetik model perawatan inovatif berbasis kearifan lokal <i>Ulin Etno Wellness</i> sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati dengan nilai Aikens di atas 0.50 sehingga menghasilkan rancangan model perawatan yang sistematis dan valid.
4	<i>Implementation</i>	Pra Eksperimen Desain Perlakuan Tunggal	Kuesioner dengan skala 1-5	Kuantitatif	Menguji kelayakan model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> yang diterapkan dengan aman, nyaman, praktis, dan mudah sebagai sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati.	Teruji kepraktisan, kenyamanan, kemudahan dan keamanan model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati.
5	<i>Evaluation</i>	Kuasi Eksperimen Desain <i>One Group Pre-test Post-test Design</i>	Kuesioner dengan skala 1-5	<i>Paired t-test</i>	Menguji keefektifan model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> yang diterapkan dengan aman, nyaman, praktis, dan mudah sebagai sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati.	Teruji efektifitas model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sebagai pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Pengembangan Produk Awal**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model perawatan, menguji kelayakan serta menguji keefektifan model perawatan *Ulin Etno Wellness* untuk pemulihan dari kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga. Penelitian ini diadaptasi dari model pengembangan ADDIE dari Dick and Carry, yaitu model pengembangan yang terdiri atas lima tahapan meliputi analisis (*analyze*), desain (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*), dan evaluasi (*evaluation*). Penjabaran hasil pengembangan produk awal (analisis, desain, dan *development*) adalah sebagai berikut.

#### **1. Tahap Analisis (*Analyze*)**

##### **a. Analisis Kebutuhan**

Analisis kebutuhan dilakukan untuk memperkuat latar belakang dan sebagai dasar untuk mengembangkan model perawatan *Ulin Etno Wellness* sebagai pemulihan dari kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga berusia 18–50 tahun. Analisis kebutuhan dilakukan dengan cara wawancara, survei (menyebarkan angket) dan kajian literatur.

##### **1) Studi Pendahuluan (Wawancara)**

###### **a) Wanita Peolahraga (n=50)**

Wawancara dan observasi lapangan dilakukan kepada 50 wanita peolahraga yang tersebar pada beberapa kabupaten (Kab. Bantul, Kab. Kulon Progo, Kab.

Sleman, Kab. Gunung Kidul) di Provinsi Yogyakarta. Hasil wawancara tercantum pada Tabel 10.

**Tabel 10.** Hasil Wawancara pada Wanita Peolahraga

Topik Wawancara	Hasil Analisis
Wawancara terkait tindakan yang dilakukan wanita peolahraga saat mengatasi kelelahan	25 wanita peolahraga (50%) melakukan istirahat tanpa memakan suplemen, 10 wanita peolahraga (20%) melakukan pijat dan istirahat, 5 wanita peolahraga (10%) memilih perawatan spa, 3 wanita peolahraga (5%) melakukan perawatan sauna dan 7 wanita peolahraga (15%) memakan suplemen untuk memulihkan tubuh dari kelelahan. 40 wanita peolahraga (80%) melaporkan mengalami kelelahan yang signifikan setidaknya sekali dalam seminggu
Wawancara terkait harga perawatan tubuh	Wanita peolahraga menyatakan perlu mengeluarkan biaya yang cukup mahal untuk melakukan perawatan tambahan seperti sauna, spa dan pijat sehingga mereka enggan untuk melakukan perawatan tersebut.
Wawancara terkait metode alternatif perawatan tubuh	Wanita peolahraga menyatakan bahwa mereka melakukan perawatan tubuh sendiri di rumah menggunakan bahan rempah/herbal yang banyak dijual di pasaran sebagai bahan untuk menghangatkan tubuh. Bahan herbal tersebut direbus kemudian digunakan sebagai bahan dalam tata pelaksanaan sauna sederhana di rumah. Namun, wanita peolahraga enggan melakukannya dikarenakan memerlukan waktu tambahan untuk melaksanakannya (kurang praktis).
Observasi terkait harga perawatan tubuh	Hasil observasi pada beberapa layanan perawatan tubuh menunjukkan biaya yang cukup mahal untuk melakukan perawatan sauna, spa, dan pijat yaitu berkisar Rp.100.000 – Rp. 200.000.
Observasi ketersediaan rempah	Hasil observasi menunjukkan ketersediaan rempah yang cukup mudah diperoleh di pasaran. Paket rempah dapat dipesan melalui <i>e-commerce</i> atau dapat langsung dibeli di pasar tradisional terdekat. Sebagian dari tanaman herbal merupakan tanaman apotik hidup yang banyak ditanam di pekarangan rumah.
Observasi harga tanaman herbal dan rempah yang tersedia	Hasil observasi menunjukkan harga tanaman herbal yang dijual dipasaran cukup murah dengan rentang harga 10.000-20.000 per paket/bungkus.
Wawancara terkait masalah kelelahan	Wanita peolahraga menyatakan bahwa mereka mengalami masalah kelelahan yang signifikan dalam beberapa bulan terakhir. Responden mengungkapkan bahwa kelelahan tersebut turut mempengaruhi kinerja olahraganya di lapangan, serta

<b>Topik Wawancara</b>	<b>Hasil Analisis</b>
	produktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Responden mengindikasikan kegiatan latihan dan pekerjaan yang padat menjadi faktor penyebab kelelahan. Selain itu, dia juga menyebutkan bahwa mencoba menjaga keseimbangan antara olahraga, pekerjaan, dan kehidupan pribadi dapat menjadi tantangan yang mempengaruhi kualitas tidur dan istirahatnya.
Wawancara terkait masalah kualitas tidur	Wanita peolahraga tidak secara eksplisit menyebutkan masalah kualitas tidur. Namun, berdasarkan deskripsi masalah kelelahan yang dialami, dapat diasumsikan bahwa kualitas tidurnya mungkin terpengaruh. Responden mengungkapkan bahwa kelelahan yang dialami mempengaruhi kinerja olahraganya di lapangan, serta produktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Kelelahan yang kronis atau berkepanjangan menjadi tanda bahwa kualitas tidur terganggu atau tidak memadai. Masalah kualitas tidur turut berkontribusi dalam menciptakan kelelahan wanita peolahraga, seperti kesulitan tidur, bangun tengah malam, atau tidur yang tidak nyenyak.
Wawancara terkait masalah suasana hati	Berdasarkan wawancara dengan wanita peolahraga, responden tidak secara eksplisit membahas pendapatnya tentang masalah suasana hati. Namun, berdasarkan deskripsi kelelahan yang dialami, dapat disimpulkan bahwa aktivitas yang rutin dan padat mempengaruhi suasana hatinya. Wanita peolahraga seringkali memiliki tekanan yang tinggi dalam menjaga performa dan hasil yang baik saat berolahraga maupun beraktivitas. Kelelahan yang kronis atau berkepanjangan dapat menyebabkan stres, frustrasi, atau bahkan perasaan putus asa. Semua ini dapat mempengaruhi suasana hati secara keseluruhan.

Wawancara dilakukan secara terstruktur melalui indikator yang telah disusun dalam instrumen wawancara. Wawancara dilaksanakan secara fleksibel (tidak kaku) supaya memperoleh hasil yang maksimal dan mendalam.

b) Ahli Masase (n=3)

Wawancara juga dilakukan kepada 3 ahli masase yang berasal dari beberapa kabupaten (Kab. Bantul, Kab. Kulon Progo, dan Kab. Gunung Kidul) di Provinsi Yogyakarta. Hasil wawancara tercantum pada Tabel 11.

**Tabel 11.** Hasil Wawancara pada Ahli Masase dan Sauna

<b>Topik Wawancara</b>	<b>Hasil Analisis</b>
Pentingnya masase dan sauna bagi kesehatan tubuh.	Masase membantu mengurangi stres, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi nyeri otot, sedangkan sauna mendukung detoksifikasi tubuh dan kesehatan jantung.
Manfaat utama masase dan sauna.	Pengurangan stres, pemulihan kelelahan, perbaikan sirkulasi darah, dan pengurangan nyeri otot menjadi manfaat utama yang dirasakan klien.
Kelompok masyarakat yang membutuhkan masase dan sauna.	Kelompok yang membutuhkan antara lain atlet, pekerja dengan aktivitas fisik berat, dan individu dengan stres kronis karena tuntutan aktivitas.
Kekurangan utama dari metode masase, sauna, dan SPA saat ini.	Biaya tinggi, kurangnya aksesibilitas di pedesaan, dan kurangnya inovasi seperti penggunaan teknologi modern menjadi kekurangan utama.
Metode saat ini yang relevan untuk mengatasi kelelahan.	Efektif untuk pemulihan jangka pendek, sehingga perlu dilakukan secara rutin. Perlunya model masase yang mudah untuk diterapkan secara mandiri.
Keluhan klien terhadap layanan masase dan sauna.	Klien sering mengeluhkan layanan yang terlalu formal, kurang fleksibel, dan teknik yang tidak selalu sesuai dengan kebutuhan spesifik.
Kebutuhan inovasi model perawatan masase dan sauna.	Model inovatif diperlukan untuk meningkatkan efisiensi, aksesibilitas, dan daya tarik, terutama dengan memperhatikan kebutuhan personalisasi layanan.
Fitur atau elemen penting dalam model perawatan inovatif.	Penggunaan perangkat portabel, integrasi bahan herbal alami, dan aplikasi digital untuk personalisasi layanan menjadi fitur penting dalam model baru.
Cara membuat layanan lebih mudah diakses oleh masyarakat.	Menurunkan biaya melalui penggunaan bahan lokal, menyediakan pelatihan, dan memperluas akses layanan di daerah pedesaan.
Rekomendasi pengembangan model perawatan masase dan sauna.	Mengombinasikan masase dan sauna herbal berbasis bahan lokal serta layanan berbasis aplikasi untuk fleksibilitas dan efisiensi.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa masase dan sauna merupakan layanan perawatan tubuh yang esensial, tetapi metode yang ada saat ini masih membutuhkan inovasi untuk meningkatkan efektivitas, aksesibilitas, dan keterjangkauan. Kombinasi pendekatan tradisional dengan teknologi modern dan bahan alami dapat menjadi solusi untuk menciptakan model perawatan yang lebih baik di masa depan.

c) Terapis SPA (n=7)

Wawancara juga dilakukan kepada 7 terapis SPA yang berasal dari beberapa kabupaten (Kab. Bantul, Kab. Kulon Progo, Kab. Sleman dan Kab. Gunung Kidul) di Provinsi Yogyakarta. Hasil wawancara tercantum pada Tabel 12.

**Tabel 12.** Hasil Wawancara pada Terapis SPA

<b>Topik Wawancara</b>	<b>Hasil Analisis</b>
Pandangan klien mengenai pentingnya masase dan sauna dalam layanan SPA.	Klien memandang masase dan sauna dalam layanan SPA penting untuk relaksasi dan pemulihan tubuh, terutama setelah aktivitas berat atau saat menghadapi stres akibat pekerjaan.
Manfaat fisik dan suasana hati yang dilaporkan klien setelah melakukan masase dan/atau sauna dalam layanan SPA	Manfaat utama yang dilaporkan klien adalah pengurangan stres, peningkatan sirkulasi darah, dan perasaan lebih ringan dalam berpikir serta memberikan efek menenangkan.
Perbedaan kebutuhan antara klien reguler dan klien baru terkait layanan masase dan sauna.	Klien reguler cenderung lebih spesifik dalam permintaan layanan, sedangkan klien baru sering membutuhkan edukasi tentang manfaat masase dan sauna
Kendala utama dalam memberikan layanan masase atau sauna di SPA.	Kendala utama adalah waktu yang terbatas untuk melayani semua klien, serta preferensi yang beragam sehingga sulit memenuhi ekspektasi semua orang.
Teknik masase atau sauna yang memerlukan perbaikan untuk meningkatkan kenyamanan klien.	Teknik sauna yang memerlukan perbaikan adalah pengaturan suhu yang lebih fleksibel, sedangkan dalam masase, teknik tekanan harus disesuaikan dengan toleransi individu
Cara menangani klien dengan kebutuhan khusus atau preferensi unik.	Menanyakan kebutuhan khusus klien sejak awal dan memberikan rekomendasi layanan yang sesuai dengan kondisi tubuh mereka.
Aspek yang ingin diubah dalam layanan masase atau sauna di SPA.	Memperbarui alat dan fasilitas sauna, serta menawarkan lebih banyak pilihan teknik masase untuk memenuhi preferensi klien.
Penggunaan bahan alami seperti herbal atau minyak esensial untuk meningkatkan pengalaman klien	Penggunaan bahan alami, seperti minyak esensial dengan aroma terapi, sangat membantu meningkatkan efek relaksasi dan pengalaman spa keseluruhan
Desain layanan masase dan sauna untuk masyarakat modern yang sibuk.	Layanan masase dan sauna perlu dirancang lebih cepat dan efisien, seperti sesi singkat yang tetap efektif bagi masyarakat yang sibuk.
Saran terkait pelatihan atau pengembangan keterampilan untuk meningkatkan kualitas layanan di SPA.	Pelatihan tambahan tentang teknik baru dan pendekatan personalisasi layanan dapat meningkatkan kepuasan klien secara signifikan.

Berdasarkan hasil wawancara terapis menyarankan penggunaan bahan alami seperti minyak esensial untuk meningkatkan pengalaman spa secara keseluruhan, serta menyesuaikan layanan agar lebih relevan dengan kebutuhan masyarakat modern yang sibuk, misalnya melalui sesi singkat yang tetap efektif. Untuk meningkatkan kualitas layanan, terapis mengusulkan pembaruan alat dan fasilitas, pengembangan teknik yang lebih fleksibel, dan pelatihan tambahan yang berfokus pada personalisasi layanan. Dengan inovasi dan peningkatan kualitas ini, layanan masase dan sauna di SPA dapat menjadi lebih efektif, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan klien.

## 2) Studi Pendahuluan (Survei)

Peneliti juga melengkapi studi pendahuluan dengan mendistribusikan instrumen angket kelelahan, kualitas tidur dan suasana hati kepada wanita peolahraga yang tersebar di beberapa kabupaten (Kab. Bantul, Kab. Kulon Progo, dan Kab. Sleman, serta Kab. Gunung Kidul) di Provinsi Yogyakarta Kabupaten dengan masing-masing angket dijawab oleh 50 responden. Survei dilakukan untuk mengetahui masalah dan kesulitan yang dialami oleh wanita peolahraga dan harapan perawatan yang diinginkan seperti yang disajikan pada Tabel 13.

**Tabel 13.** Hasil Studi Pendahuluan (Survei)

Survei	Hasil Analisis Pendahuluan
Survei terkait tindakan yang dilakukan wanita peolahraga saat mengatasi kelelahan	25 responden (50%) wanita peolahraga melakukan istirahat tanpa memakan suplemen, 10 responden (20%) pijat dan istirahat, 5 responden (10%) spa, 3 responden (5%) sauna dan 7 responden (15%) memakan suplemen untuk memulihkan tubuh dari kelelahan.
Survei terkait masalah kelelahan	Dari total 50 responden, 40 responden (80%) wanita peolahraga melaporkan mengalami kelelahan yang

Survei	Hasil Analisis Pendahuluan
	<p>signifikan setidaknya sekali dalam seminggu. 28 responden (55%) menyatakan faktor penyebab kelelahan yaitu jadwal latihan yang padat, tekanan kompetitif, kurangnya istirahat yang memadai, dan masalah tidur. Responden melaporkan bahwa kelelahan mempengaruhi kinerja olahraga mereka, kualitas tidur dan kesehatan mental. Lebih dari separuh responden melaporkan bahwa kelelahan mempengaruhi produktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Responden menyatakan perlunya pemulihan kelelahan dengan melalui pijatan dan sauna, peningkatan istirahat, penyesuaian pola makan.</p>
Survei terkait masalah kualitas tidur	<p>Dari total 50 responden, 38 responden (75%) wanita peolahraga melaporkan mengalami masalah dengan kualitas tidur mereka, termasuk kesulitan tidur, tidur yang tidak nyenyak, atau bangun tengah malam. Faktor-faktor yang paling umum dikaitkan dengan masalah kualitas tidur termasuk jadwal latihan yang padat, tingkat stres yang tinggi, dan tekanan kompetitif. Beberapa responden juga menyebutkan pengaruh dari faktor-faktor lingkungan seperti suhu ruangan dan kebisingan. Lebih dari separuh responden melaporkan bahwa masalah kualitas tidur mempengaruhi kinerja olahraga mereka, termasuk penurunan energi dan fokus selama latihan atau pertandingan.</p>
Survei terkait masalah suasana hati	<p>Dari total 50 responden, 33 responden (65%) wanita peolahraga melaporkan mengalami masalah dengan suasana hati mereka, termasuk perasaan stres, kecemasan, atau perasaan negatif lainnya. Faktor-faktor yang paling umum dikaitkan dengan masalah suasana hati termasuk tingkat stres yang tinggi dan tekanan kompetitif. Hampir dua pertiga responden melaporkan bahwa masalah suasana hati mempengaruhi kinerja olahraga mereka, termasuk penurunan fokus, motivasi, atau intensitas selama latihan atau pertandingan.</p>

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui kajian literatur, wawancara dan observasi, serta survei pada 50 wanita peolahraga, maka peneliti bertujuan untuk mengembangkan suatu model perawatan yang praktis, murah serta mampu

mengatasi masalah kelelahan, kualitas tidur dan suasana hati pada wanita peolahraga di Provinsi Yogyakarta.

### 3) Kajian Literatur

Kajian literatur dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait analisis model perawatan menggunakan metode sauna dan masase untuk membantu pemulihan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki suasana hati seperti yang disajikan pada Tabel 14. Kajian literatur bersumber pada jurnal dan buku terkait pelaksanaan oukup dan peranannya bagi kesehatan tubuh.

**Tabel 14.** Hasil Studi Pendahuluan (Kajian Literatur)

Kajian Literatur	Hasil Kajian
Definisi Oukup	Oukup merupakan metode mandi uap ( <i>steaming bath</i> ) menggunakan bahan-bahan herbal. Oukup diwariskan dari nenek moyang dengan memanfaatkan tumbuhan sekitar sebagai pengobatan tradisional Karo (Sinuhaji, 2015, p. 710).
Manfaat Oukup bagi Kesehatan Tubuh	Oukup meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan fungsi sistem persarafan, melancarkan aliran darah dan getah bening, memperbaiki metabolisme sel, memperbaiki system pencernaan dan pembuangan zat sampah/racun ( <i>detoxifying effect</i> ), melemaskan ketegangan otot, mengatasi kaku persendian dan rasa sakit, memperbaiki sistem pernafasan, menyegarkan badan, memberikan efek relaksasi dan rekreasi, memperbaiki keseimbangan dan koordinasi, memperbaiki postur tubuh, melatih keseimbangan, serta koordinasi anggota gerak tubuh. (Mooventhan & Nivethitha, 2014, p. 195; Peraturan Pelayanan Kesehatan SPA, 2014).
Tanaman Herbal Oukup	Menurut E. Purba <i>et al.</i> (2016, p. 186); E. C. Purba (2015, p. 78); Silalahi <i>et al.</i> , (2022, p. 9); Simatupang (2016, p. 72) tanaman herbal yang digunakan dalam oukup yaitu kelompok famili Zingiberaceae terdiri atas <i>Zingiber officinale</i> Roscoe (jahe), <i>Kaempferia galanga</i> L. (kencur), <i>Curcuma longa</i> L (kunyit), <i>Curcuma zanthorrhiza</i> Roxb. (temulawak) dan <i>Alpinia galanga</i> (L.) Willd (lengkuas). Famili Rutaceae yaitu <i>Citrus hystrix</i> DC. (jeruk purut), <i>Citrus aurantiifolia</i> (Christm.), <i>Swingle sp</i> (jeruk nipis), <i>Citrus medica</i> L. (jeruk kayu), <i>Citrus maxima</i> (Burm.) Merr. (jeruk malem), <i>Citrus nobilis</i> Lour (jeruk kelele). Famili Lamiaceae yaitu <i>Leucas lavandulifolia</i> J.E.Smith, <i>Hyptis capitata</i>

Kajian Literatur	Hasil Kajian
	<p>Jacq. Famili Apiaceae yang digunakan pada oukup adalah <i>Coriandrum sativum</i> L. (ketumbar), <i>Cuminum cyminum</i> L. (jintan putih) dan <i>Centella asiatica</i> (L.) Urb. (pegagan). Lauraceae antara lain <i>Cinnamomum burmanii</i> (Ness &amp; T.Ness), <i>Blume</i> (kayu manis), <i>Persea americana</i> Mill. (alpukat) dan <i>Litsea elliptica</i> Blume (pirawas). Jenis Poaceae yaitu <i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf (sereh), <i>Eleusine indica</i> (L.), Gaertn. (rumput parang tegoh), <i>Chrysopogon zizanioides</i> (L.) Roberty (akar wangi).</p>
Pelaksanaan Oukup	<p>Pelaksanaan oukup dilakukan dengan dua cara yaitu secara tradisional tradisional menggunakan tikar dan selimut untuk membentuk ruangan dalam beroukup dengan posisi kaki diletakkan di atas kayu penyangga. Tikar kemudian dilingkarkan mengelilingi orang yang beroukup dan wadah rempah hingga benar-benar tertutupi. Secara modern, oukup dilakukan pada ruangan yang terbuat dari kaca, kayu atau terpal sebagaimana bangunan kamar mandi pada rumah. Kamar uap oukup biasanya berukuran 1x1,5 meter atau 2x3 meter. Kamar uap memiliki lubang untuk mengaliri uap yang berasal dari ruang perebusan ramuan. Orang yang ber-oukup duduk pada kursi plastik hingga seluruh badan merasa panas dan bermandikan keringat (Batubara <i>et al.</i>, 2017, p. 82).</p>
Peranan minyak herbal pada masase	<p>Minyak herbal seperti minyak <i>lavender</i>, minyak <i>peppermint</i>, atau minyak <i>chamomile</i> memiliki efek relaksasi pada tubuh dan pikiran sehingga membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan perasaan relaksasi selama sesi pijat (Lehrner J, 2005).</p>
Peranan tanaman herbal oukup	<p>Menurut Simatupang (2016, p. 72); Venkateshappa &amp; Sreenath (2013, p. 85), kandungan Zingiberaceae terdiri atas kurkumin dan tanin yang bermanfaat untuk peluruh angin pada tubuh (kembung), mengatasi gangguan pencernaan, meredakan batuk, memperlancar air susu ibu, hingga mengatasi pendarahan setelah melahirkan. Minyak atsiri pada Rutacea merangsang memori dan respons emosional (Hipotalamus) memicu pelepasan senyawa yang menyebabkan relaks. Lamiaceae dapat digunakan sebagai pereda nyeri, anti jamur, anti radang, tonik dan penangkal infeksi. Apiaceae dimanfaatkan sebagai anti oksidan, penurun tekanan darah dan kolesterol, demam hingga nyeri haid pada wanita. Lauraceae bermanfaat untuk penyakit diabetes, flu, sakit punggung, sakit melahirkan (pendarahan dan penguatan tubuh) dan gangguan pencernaan. Poaceae memiliki sifat aromatik mengeluarkan wangi yang menyegarkan. Aroma tumbuhan yang digunakan memberikan efek menenangkan bagi pengguna oukup. Poaceae pada ramuan oukup juga berguna untuk mengurangi gangguan perut, demam, penambah nafsu makan dan insomnia.</p>
	<p>Menurut Hannuksela &amp; Ellahham (2001, p. 120) dan Moraska <i>et al.</i> (2010, p. 406) menyatakan bahwa pengaruh masase dan</p>

Kajian Literatur	Hasil Kajian
Pengaruh masase dan sauna terhadap pemulihan dari kelelahan	sauna terhadap pemulihan kelelahan yaitu pijatan dapat meningkatkan aliran darah ke otot yang lelah, membantu menghilangkan produk sisa metabolisme seperti asam laktat, dan membawa nutrisi ke jaringan yang membutuhkannya untuk pemulihan. Pijatan dapat membantu mengendurkan otot yang tegang atau kaku, yang dapat terjadi setelah aktivitas fisik yang intens. (Hannuksela & Ellahham, 2001, p. 122) dalam studinya menyatakan sauna dapat mengurangi stres dan ketegangan secara umum, sehingga membantu mempercepat proses pemulihan fisik dan mental, paparan sauna merangsang pelepasan hormon relaksasi seperti endorfin, serotonin, dan oksitosin, yang dapat membantu meredakan ketegangan otot dan meningkatkan perasaan relaksasi.
Pengaruh masase dan sauna terhadap kualitas tidur	Menurut Khan <i>et al.</i> (2018, p. 1501) dan Skevington <i>et al.</i> (2004, p. 302) menyatakan bahwa pengaruh paparan sauna dan pijatan membantu mengurangi ketegangan otot dan stres mental yang dapat mengganggu tidur. Field (2017) dalam studinya menunjukkan teknik pijatan yang lembut dan terapeutik dapat merangsang pelepasan hormon relaksasi seperti endorfin dan serotonin, yang dapat membantu meredakan ketegangan dan meningkatkan perasaan rileks. Pijatan yang tepat dapat merangsang sistem saraf otonom untuk berpindah ke mode parasimpatik, yang dikenal sebagai mode istirahat-dan pemulihan. Sauna meningkatkan suhu tubuh, dan tubuh mengalami penurunan suhu setelah keluar dari sauna. Perubahan suhu ini dapat merangsang mekanisme tubuh yang mengatur tidur, seperti penurunan suhu tubuh yang biasanya terjadi sebelum tidur. Sauna dan masase merangsang pelepasan endorfin, yang dapat membantu seseorang lebih nyaman saat tidur (Khan <i>et al.</i> , 2018, p. 1501).
Pengaruh masase dan sauna terhadap perbaikan suasana hati	Menurut Beck (2010, p. 56), masase dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan dengan meredakan ketegangan otot dan merangsang respons relaksasi dalam tubuh. Ketika tubuh merasa lebih rileks, pikiran juga dapat menjadi lebih tenang, yang berdampak pada perbaikan suasana hati. Sauna dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan dengan merangsang pelepasan hormon relaksasi seperti endorfin dan serotonin. Hal ini dapat membantu seseorang merasa lebih baik secara emosional dan meningkatkan suasana hati. Sauna dapat merangsang pelepasan endorfin, serotonin, dan dopamin - hormon-hormon yang dikenal untuk meningkatkan perasaan bahagia dan kesejahteraan. Hal ini dapat menyebabkan perasaan senang dan positif (E. Thayer, 1989, p. 89).
Instrumen Penelitian	<i>Brunel Mood Scale</i> (Skala Suasana Hati Brunel), yang digunakan untuk mengukur berbagai dimensi suasana hati seseorang. Skala ini dikembangkan oleh Dr. Terry Magill dan Profesor Peter Cropley di Brunel University, Inggris. Skala ini terdiri dari 24 item

Kajian Literatur	Hasil Kajian
	<p>yang mengukur empat dimensi suasana hati utama: Waspada (<i>Vigour</i>), Marah (<i>Anger</i>), Kehancuran (<i>Depression</i>), dan Kekacauan (<i>Confusion</i>) (Beedie <i>et al.</i>, 2011, p. 230). <i>Leeds Sleep Evaluation Questionnaire</i> (LSEQ) (Skala Tidur Leeds) (Espie <i>et al.</i>, 2001) digunakan untuk menilai kualitas tidur seseorang. Ini adalah instrumen yang sering digunakan dalam penelitian untuk mengukur berbagai aspek kualitas tidur, termasuk kebangkitan, tidur nyenyak, dan efisiensi tidur. Michielsen <i>et al.</i> (2003, p. 346) dalam studinya mengembangkan <i>Fatigue Assessment Scale</i> (FAS) sebagai alat penilaian yang digunakan untuk mengukur tingkat kelelahan atau keletihan seseorang yang digunakan secara luas dalam penelitian untuk mengevaluasi tingkat kelelahan pada berbagai populasi, termasuk individu yang mengalami gangguan tidur, kondisi medis kronis, dan pasien yang menjalani perawatan kanker, di antara lain.</p>

## 2. Tahap Desain (*Design*)

Tahap desain merupakan tahap perancangan konsep produk model perawatan yang dikembangkan mencakup analisis tujuan, analisis karakteristik subjek, menyusun prosedur perawatan, mengembangkan, dan menyusun draf awal.

### a. Analisis Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model perawatan, menguji kelayakan, dan menguji keefektifan model perawatan untuk pemulihan dari kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati. Peneliti berharap model perawatan yang dihasilkan dalam penelitian pengembangan ini selain valid, layak, dan efektif juga dikemas secara menarik dan mudah untuk dilakukan sehingga dapat menarik perhatian wanita peolahraga. Ketertarikan wanita peolahraga terhadap model perawatan yang dikembangkan dapat memberikan pilihan perawatan yang baru dan inovatif bagi wanita peolahraga agar dapat menjalani kehidupan yang lebih aktif, dan bugar.

### b. Analisis Karakteristik Subjek

Sasaran subjek pengguna model latihan yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah wanita peolahraga dengan rentang usia 18–50 tahun. Rentang usia ini dipilih dikarenakan merupakan usia yang berada pada tingkat produktivitas tinggi sehingga memerlukan pemulihan dari kelelahan akibat aktivitas fisik yang dilakukan. Dengan memilih kelompok usia ini, survei dapat lebih fokus pada populasi yang relevan dan berpotensi memiliki masalah kesehatan yang serupa. Wanita dalam kelompok usia ini mungkin lebih aktif secara fisik dan terlibat dalam kegiatan olahraga secara teratur. Sehingga, responden dengan kelompok usia ini merupakan kelompok yang cocok untuk mengeksplorasi masalah kelelahan, kualitas tidur, atau suasana hati yang terkait dengan aktivitas fisik yang tinggi.

Responden yang digunakan dalam penelitian ini tidak memiliki riwayat penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes sehingga membantu mengurangi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil survei. Peneliti melakukan pengecekan tekanan darah dan menanyakan riwayat penyakit yang diderita oleh responden. Wanita dengan riwayat kesehatan yang bersih memiliki risiko kelelahan, masalah kualitas tidur, atau suasana hati yang berbeda dari mereka yang memiliki kondisi kronis. Responden yang memiliki karakteristik kesehatan yang serupa (tidak memiliki riwayat penyakit kronis), survei dapat lebih fokus mengeksplorasi dampak aktivitas fisik dan olahraga terhadap kelelahan, kualitas tidur, dan suasana hati tanpa adanya variabel tambahan yang dapat mempengaruhi hasil.

### **c. Menyusun Prosedur Pelaksanaan Model Latihan**

Peneliti membuat dan menyusun prosedur pelaksanaan model perawatan. Peneliti mencantumkan petunjuk, dan langkah-langkah pelaksanaan model perawatan pada setiap kegiatan yang disertai dengan durasi kegiatan. Selain itu, peneliti juga menjelaskan secara detail gerakan masase yang dikembangkan dan komponen bahan herbal yang digunakan pada proses sauna. Peneliti menyediakan modul perawatan dengan tampilan visualisasi yang menarik disertai gambar atau foto pada setiap gerakan masase dan prosedur sauna (Peraturan Pelayanan Kesehatan SPA, 2014, p. 1; Simarmata & Sembiring, 2015, p. 36). Adapun hal-hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan *oukup*, sebagai berikut.

- a) Suhu *Oukup* : Perawatan *oukup* dianjurkan bersuhu 105<sup>0</sup> F atau 45<sup>0</sup> C.
- b) Durasi Perawatan: Lamanya perawatan harus diusahakan sama dengan waktu istirahat setelah perawatan. Selain itu, diharuskan minum air putih sebelum melakukan perawatan dengan durasi *oukup* yaitu sekitar 5 – 15 menit.
- c) Indikasi Perawatan: Untuk perawatan tanpa tegang otot dan nyeri otot kronik, obesitas atau kegemukan, stress, tubuh terasa dingin/menggigil.
- d) Tekanan darah sistolik 90-130 mmHg dan diastolik 60-90 mmHg.
- e) Frekuensi nadi 60-80 kali/ menit, teratur.
- f) Frekuensi nafas 12-16 kali/ menit, pernafasan teratur.
- g) Suhu tubuh 36.5-37 derajat Celcius di ketiak.
- h) Klien sadar dan kooperatif.
- i) Kontraindikasi perawatan: Baru mengonsumsi alkohol (mabuk) dan baru makan (minimal 2 jam sesudah makan), mengalami luka bakar serta menderita kejang epilepsi/ayan.

j) Perawatan tubuh yang dikembangkan tidak diterapkan untuk klien antara lain, sebagai berikut: Hipertensi terkontrol (klien yang menderita tekanan darah tinggi tetapi saat dilakukan pengukuran tekanan darah masih dalam batas normal), diabetes mellitus terkontrol, dan penderita asma.

k) Pemantauan dan evaluasi dalam perawatan okup yaitu:

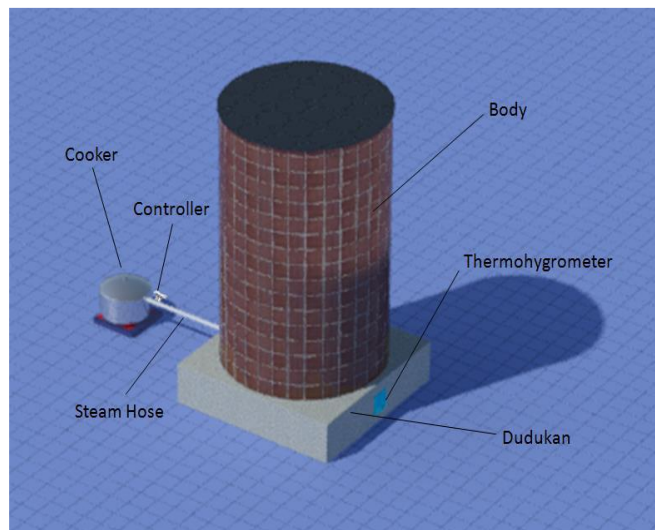
- Menanyakan gejala: keringat dingin, gatal-gatal, pusing/rasa melayang (*dizzy*) dan mual.
- Mengamati tanda-tanda vital: pucat, gelisah, kulit kemerahan, muntah, sesak nafas, pingsan.

l) Cara mengatasi apabila terjadi gejala-gejala diatas:

- Hentikan perawatan.
- Segera keluarkan klien dari tempat perawatan okup, beri udara bersih dengan sirkulasi yang baik dengan membuka pintu dan jendela.
- Kenakan handuk pada tubuh klien.
- Berikan pertolongan pertama pada kondisi yang terjadi terhadap klien.
- Cek tanda vital, seperti tekanan darah (sistole diatas 130 mmHg atau dibawah 90 mmHg) dan atau Diastole diatas 90 mmHg atau dibawah 60 mmHg), nadi diatas 120 kali permenit atau kurang dari 60 per menit, frekuensi nafas lebih dari 24 kali permenit atau kurang dari 16 kali permenit, suhu tubuh diatas 38 °C (derajat celcius) dan dibawah 36°C.
- Segera rujuk ke dokter untuk penanganan lebih lanjut.

Menurut peraturan Kemenkes RI 2014 dalam Pelupessy (2019) tentang pelayanan SPA, terdapat bagian-bagian terstandar pada *Oukup* terstandar, sebagai berikut.

**Gambar 12.** Prototipe Oukup Terstandar  
(Sumber: Pelupessy, 2019, p. 97)






Adapun penjelasan dari bagian-bagian yang ditemukan pada prototipe alat *Etno* Sauna yang dikembangkan adalah sebagai berikut.












- a) Body Oukup, terbuat dari tikar anyaman daun lontar dan penutup kain katun. Diameter *body oukup* yaitu 85 cm yang disesuaikan dengan ukuran normal badan ibu nifas. *Body oukup* juga terdapat rangka yang terbuat dari aluminium hollow serta terdapat klem penjepit tikar untuk menjaga keseimbangan dan ketahanan *body oukup*. Semua perangkat *body oukup* dapat dilepas pasang.
- b) Dudukan *Oukup*, terbuat dari bahan aluminium yaitu aluminium hollow, aluminium plat, dan rivet d yang tahan karat, goresan, aman untuk kesehatan, ringan dan mudah dibawah.

- c) *Thermohygrometer*, digital *Thermohygrometer* adalah sebuah alat yang menggabungkan antara fungsi termometer dengan hygrometer yaitu untuk mengukur suhu udara dan kelembaban, baik diruang tertutup ataupun di luar ruangan. Alat ini dipasang padaudukan yang berfungsi mengukur suhu dan kelembapan dalam *body oukup*.
- d) *Cooker*, terbuat dari teko aluminium yang sudah dimodifikasi dan apat berbunyi jika air mendidih ( $100^{\circ}\text{C}$ ) dengan luas penampang teko yaitu 6 liter.
- e) *Controller*, alat yang digunakan sebagai sistem kontrol atau pengendali. *Controller* yang digunakan berupa kran stainless untuk pengaturan jumlah uap yang masuk ke dalam dudukan sampai *body oukup*.
- f) *Steam Hose*, selang uap anti panas sebagai mediator penghantar uap menuju dudukan berbahan silikon dengan diameter 3 cm dan ketahanan suhu sampai  $130^{\circ}\text{C}$ .

Kandungan rempah yang digunakan sebagai bahan *Etno* sauna dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 15.

**Tabel 15.** Kandungan Rempah *Etno* Sauna

Nama Rempah	Kandungan	Gambar
1. Jahe Merah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minyak atsiri atau esensial, senyawa bioaktif dan anti radang.</li> <li>• Sebagai penghangat tubuh, mengobati pegal-pegal dan obat demam, dan anti radang</li> </ul>	
2. Kayu Manis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antioksidan seperti flavonoid dan polifenol.</li> <li>• Cinnamaldehyde yang memiliki sifat antiinflamasi.</li> <li>• Minyak esensialnya, memiliki sifat antimikroba.</li> </ul>	
3. Daun Jeruk Purut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyawa fitokimia seperti limonene, linalool, dan citronellol.</li> <li>• Minyak atsiri yang kaya akan zat-zat seperti citronellal, citronellol, dan geraniol.</li> <li>• Kandungan flavonoid dan polifenol.</li> </ul>	

Nama Rempah	Kandungan	Gambar
4. Daun Pandan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyawa antioksidan seperti flavonoid dan polifenol.</li> </ul>	
5. Daun Sirih	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyawa antioksidan seperti polifenol, flavonoid, dan tannin.</li> </ul>	
6. Kembang Sepatu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyawa antioksidan dan vitamin C.</li> </ul>	
7. Daun Kluwih	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyawa antioksidan dan vitamin C.</li> </ul>	
8. Daun Kemangi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyawa antioksidan seperti flavonoid, terpenoid, dan asam fenolat.</li> <li>• Vitamin dan mineral.</li> </ul>	
9. Serai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyawa fitokimia seperti citral.</li> <li>• Minyak atsiri seperti citronellal, geraniol.</li> <li>• Senyawa antioksidan seperti flavonoid.</li> </ul>	
10. Daun Sirsak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyawa fitokimia seperti acetogenins</li> <li>• Senyawa antioksidan flavonoid dan tanin.</li> <li>• Senyawa anti kanker yaitu annonaceous acetogenins dan alkaloid.</li> </ul>	
11. Daun Limus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyawa antioksidan seperti flavonoid, asam fenolat, dan asam ursolat serta asam oleanolat.</li> </ul>	
12. Daun Jinten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyawa antioksidan seperti flavonoid, dan asam fenolat.</li> </ul>	
13. Batang Kecombrang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senyawa antioksidan seperti flavonoid, asam fenolat, dan polivenol.</li> </ul>	
14. Cengkeh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan stamina dan memberikan rasa hangat.</li> </ul>	

Untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai rancangan model perawatan *Ulin Etno Wellness* yang dikembangkan, maka peneliti menguraikan secara terperinci setiap tahap perawatan yang mencakup metode, uraian, dan durasi masing-masing. Berikut adalah rincian dari urutan perawatan yang disusun untuk memastikan efektivitas dan kenyamanan dalam penerapan model perawatan *Ulin Etno Wellness*. Rancangan desain model disajikan pada Tabel 16.

**Tabel 16.** Rancangan Desain *Ulin Ethno Wellness*

Urutan Perawatan	Metode Perawatan	Uraian Perawatan	Durasi Perawatan
Cek Kesehatan, Pemaparan Filosofi Oukup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan Persiapan Ruang, Alat, dan Bahan</li> <li>Melakukan Konsultasi, Diagnosis, dan Rencana Perawatan</li> <li>Menjelaskan Filosofi Oukup yang merupakan sauna etnis Suku Karo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruangan penguapan (steam) disiapkan sesuai tujuan perawatan.</li> <li>Alat, bahan dan suhu disiapkan sesuai kebutuhan perawatan.</li> <li>Alat penguapan (<i>steam</i>) dipastikan berfungsi dengan baik.</li> <li>Ruangan penguapan (steam) disiapkan sesuai tujuan perawatan.</li> <li>Alat, bahan dan suhu disiapkan sesuai kebutuhan perawatan.</li> <li>Alat penguapan (steam) dipastikan berfungsi dengan baik.</li> <li>Filosofi oukup diceritakan kepada pelanggan.</li> </ul>	5 menit
<i>Ulin</i> masase	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan Pemijatan dengan Teknik <i>Ulin masase</i> dengan gerakan: <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Welcoming Massage</i></li> <li><i>Core Body Massage: Gerakan Wave Glide</i></li> <li><i>Gerakan Grounded Pressure</i></li> <li><i>Gerakan Rhythmic Tapping</i></li> <li><i>Gerakan Deep Flow</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sebelum memulai pemijatan pelanggan diarahkan untuk menggunakan kamisol dan kemben</li> <li>Melakukan pemijatan</li> </ul>	35 menit
<i>Etno</i> Sauna	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melaksanakan <i>Etno</i> sauna</li> <li>Mengakhiri <i>Etno</i> sauna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pelanggan diarahkan ke ruang sauna.</li> <li>Perawatan dimulai dengan doa bersama dengan pelanggan menurut agama dan kepercayaan masing-masing.</li> <li>Kondisi umum pelanggan dimonitor selama proses perawatan penguapan (<i>steam</i>).</li> </ul>	15 menit
Pendinginan dan Relaksasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berendam</li> <li>Menyiapkan minuman herbal khas Batak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pelanggan dibantu keluar dari alat penguapan/steam dengan aman.</li> </ul>	5 menit

Urutan Perawatan	Metode Perawatan	Uraian Perawatan	Durasi Perawatan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelanggan diarahkan untuk berendam dengan rempah-rempah alami.</li> <li>• Manfaat minuman herbal Khas Karo dijelaskan kepada pelanggan berdasarkan kondisi kesehatan pelanggan.</li> <li>• Minuman herbal disajikan dengan sopan sesuai dengan standar yang ditetapkan.</li> </ul>	

#### d. Mengembangkan Perangkat Penilaian

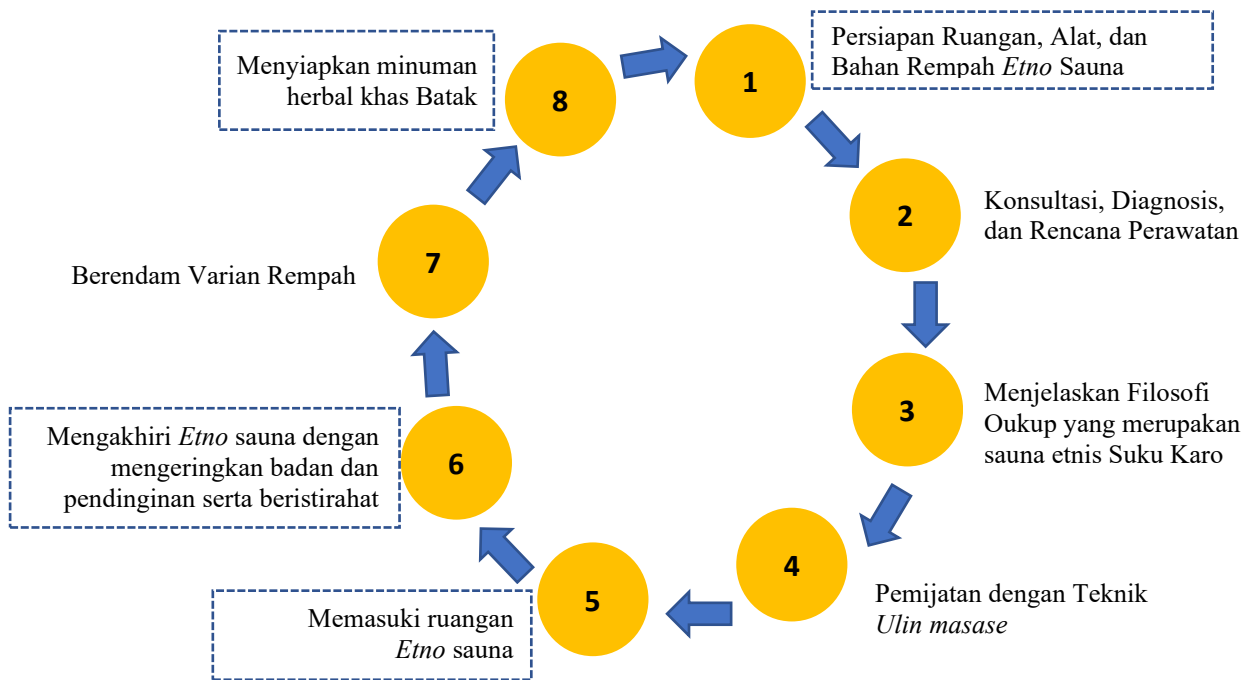
Peneliti mengadopsi instrumen penilaian kelelahan, kualitas tidur dan suasana hati dari penelitian sebelumnya dengan tetap melakukan uji validitas dan realibilitas pada 30 wanita peolahraga untuk memastikan bahwa instrumen penelitian yang digunakan layak diterapkan pada responden wanita peolahraga dan sebagai alat untuk menilai model perawatan yang dikembangkan. Instrumen penilaian tentang materi model perawatan menggunakan angket yang diisi oleh pakar ahli.

#### e. Menyusun Draf Awal

Model perawatan diberi nama *Ulin Etno Wellness*. Model perawatan disusun dengan dua tahapan kegiatan utama yaitu kegiatan masase yang diberi nama *Ulin masase* dan sauna etnik berbahan rempah herbal yang diberi nama *Etno*. Tahapan perawatan model *Ulin Etno Wellness* berdasarkan SKKNI Keputusan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 46 Tahun 2017. Penjelasan detail terkait prosedur perawatan draf awal model *Ulin Etno Wellness* yang dikembangkan dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 13. Rangkaian prosedur

pelaksanaan *Ulin Etno Wellness* (model yang dikembangkan) disajikan pada Gambar 13

**Gambar 13.** Rangkaian Prosedur Pelaksanaan *Ulin Etno Wellness*



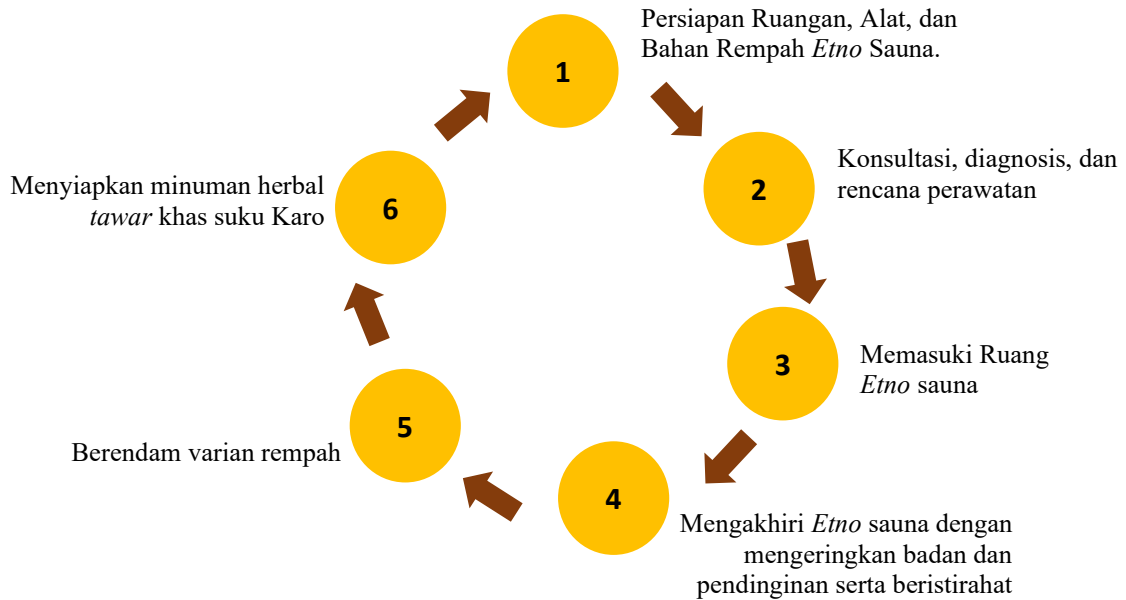
Rangkaian prosedur pelaksanaan Oukup yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada Gambar 14.

**Gambar 14.** Rangkaian Prosedur Pelaksanaan Oukup Khas Karo

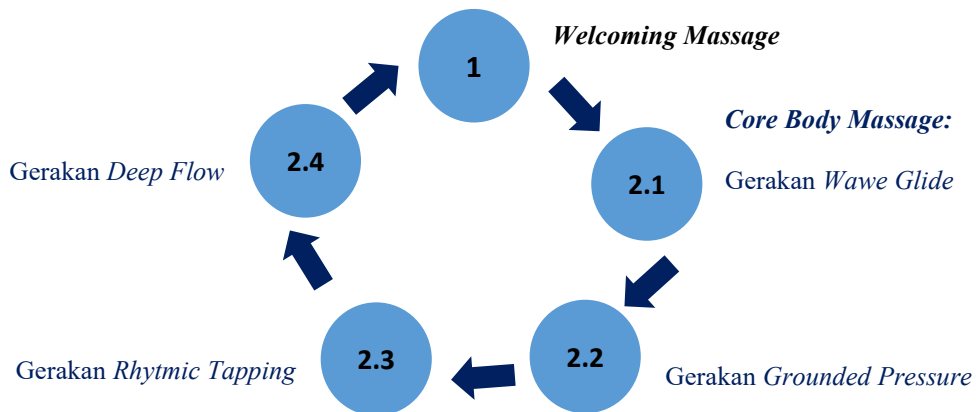


Rangkaian prosedur pelaksanaan *Ulin masase* yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada Gambar 15.

**Gambar 15.** Rangkaian Prosedur Pelaksanaan *Etno* Sauna






**Gambar 16.** Rangkaian Prosedur Pelaksanaan *Ulin* Masase



Prosedur pelaksanaan model perawatan model *Ulin Etno Wellness* secara detail disajikan pada Tabel 17.

**Tabel 17.** Prosedur Pelaksanaan Model Perawatan *Ulin Etno Wellness*

No.	Tahapan Pelaksanaan	Kegiatan	Gambar
1.	Melakukan Persiapan Ruang, Alat, dan Bahan	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan terdiri atas menyiapkan ruang penguapan (steam) sesuai dengan tujuan perawatan; menyiapkan alat, bahan, dan suhu sesuai dengan kebutuhan perawatan; dan memastikan alat penguapan (steam) berfungsi dengan baik.	
2.	Melakukan Konsultasi, Diagnosis, dan Rencana Perawatan	Tahap perawatan yang dilakukan pada indikator ini meliputi melakukan konsultasi dengan pelanggan tentang kondisi umum kesehatan, cek tensi awal tubuh, kebutuhan perawatan, dan tujuan perawatan; mencatat semua hasil konsultasi dalam kartu diagnosis pelanggan; mengon-firmasikan rencana perawatan yang tepat kepada pelanggan; meminta pelanggan untuk menandatangani lembar persetujuan perawatan serta pernyataan kesehatan dan kontraindikasi. Waktu yang dibutuhkan (durasi) sekitar lima menit.	
3.	Menjelaskan Filosofi Okup sauna etnis Suku Karo	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti berupa penjelasan filosofi okup kepada pelanggan.	
4.	Melakukan Pemijatan dengan Teknik <i>Ulin</i> masase	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti berupa memberikan pengarahan kepada pelanggan untuk menggunakan kamisol dan kemben; melakukan pemijatan. Pemijatan dilakukan selama 35 menit.	
5.	Melaksanakan <i>Etno</i> sauna	Tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti pada indikator ini, antara lain mengarahkan pelanggan ke ruang	

No.	Tahapan Pelaksanaan	Kegiatan	Gambar
		penguapan ( <i>steam</i> ); berdoa menurut agama atau kepercayaan pelanggan; memonitor kondisi umum pelanggan selama proses perawatan di ruang penguapan ( <i>steam</i> ). Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan <i>oukup</i> adalah 15 menit.	
6.	Mengakhiri <i>Etno</i> sauna	Tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti pada indikator ini adalah membimbing pelanggan keluar dari ruang penguapan ( <i>steam</i> ) untuk mengeringkan badan, mendinginkan tubuh dan beristirahat.	
7.	Berendam	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti adalah mengarahkan pelanggan untuk berendam dengan varian rempah-rempah <i>Etno</i> sauna.	
8.	Menyiapkan minuman herbal khas Batak	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti meliputi menjelaskan manfaat minuman herbal khas Batak Karo kepada pelanggan berdasarkan kondisi kesehatan klien; menyajikan minuman herbal kepada klien secara sopan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Untuk melaksanakan kegiatan ini dibutuhkan waktu (durasi) selama lima menit.	

### 3. Tahap Pengembangan (*development*)

Hasil penyusunan draf awal model perawatan yang telah dikembangkan, selanjutnya dilakukan validasi kepada ahli perawatan masase dan sauna dengan kualifikasi minimal tingkat nasional sebelum diuji cobakan secara langsung di lapangan. Validator dalam penelitian ini sebanyak 3 orang ahli dengan kualifikasi sebagai berikut: (1) Ahli dalam bidang kesehatan, (2) ahli dalam teori dan

metodologi masase tubuh, (3) ahli dalam teori dan metodologi sauna. Pengujian validitas rancangan dilihat dari aspek ketepatan, keamanan, kenyamanan, dan kepraktisan. Instrumen validasi disusun menggunakan angket penilaian *Ulin masase* yang terdiri dari 17 item pernyataan, *Etno sauna* terdiri dari 17 item pernyataan serta *Ulin Etno Wellness* terdiri dari 17 item penilaian.

Instrumen menggunakan penilaian skala likert dengan interval penilaian yaitu (1) sangat tidak sesuai, (2) tidak sesuai, (3) cukup sesuai, (4) sesuai, (5) sangat sesuai. Perhitungan validitas menggunakan formulasi Indeks Aiken's V yang bertujuan untuk mengkuantifikasikan *judgment* dari validator dalam menilai suatu item, sehingga dapat diketahui berapa indeks validitas isi dari item tersebut. Hasil pengujian validitas menggunakan Indeks Aiken's V pada draf awal model perawatan ini adalah sebagai berikut.

**Tabel 18.** Hasil Uji Validitas *Ulin Masase* Menggunakan Indeks Aiken's V

Aspek	Pernyataan	Penilaian			S = r - Lo			Σ	n*(c-1)	V=S/n*(c-1)
		1	2	3	1	2	3			
Akurasi	1	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	2	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	3	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	4	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
	5	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
Prosedur	6	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	7	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
	8	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
Keamanan	9	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	10	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	11	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
Kenyamanan	12	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
Ketepatan	13	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
Kemudahan	14	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
Kelayakan	15	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
Bahasa	16	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
	17	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>

**Keterangan:**

Lo = angka penilaian validitas yang terendah (misalnya 1)  
c = angka penilaian validitas tertinggi (misalnya 5)  
r = angka yang diberikan oleh penilai

Berdasarkan Tabel 18, hasil validasi Aiken draf model *Ulin* masase yang dikembangkan dapat diuraikan sebagai berikut. Pernyataan 1, kombinasi pijat tradisional *Ulin* masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk pemulihan dari kelelahan pada wanita peolahraga. Pernyataan 2, kombinasi pijat tradisional *Ulin* masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan kualitas tidur pada wanita peolahraga. Pernyataan 3, kombinasi pijat tradisional *Ulin* masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga. Pernyataan 4, gerakan pijat tradisional *Ulin* masase masih memerlukan revisi agar mudah dipahami oleh pengguna. Pernyataan 5, gerakan *Ulin* masase sesuai dengan prinsip teori yang dikaji dan kebutuhan pasien. Pernyataan 6, prosedur pijat tradisional *Ulin* masase sesuai untuk menurunkan kelelahan. Pernyataan 7, prosedur pijat tradisional *Ulin* masase masih memerlukan revisi agar sesuai untuk perbaikan kualitas tidur dan suasana hati. Pernyataan 8, prosedur pijat tradisional *Ulin* masase mudah diterapkan oleh terapis maupun pasien. Pernyataan 9, gerakan pijat tradisional *Ulin masase* aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kelelahan. Pernyataan 10, gerakan pijat tradisional *Ulin* masase aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kesulitan tidur dan memperbaiki *mood* wanita peolahraga. Pernyataan 11, masih memerlukan revisi dalam standar keamanan. Pernyataan 12, pijat tradisional *Ulin* masase memberikan kenyamanan saat dilakukan pada wanita peolahraga. Pernyataan 13, gerakan pijat tradisional *Ulin* masase masih memerlukan revisi dalam menargetkan area tubuh yang memerlukan perawatan pada wanita

peolahraga. Pernyataan 14, gerakan pijat tradisional *Ulin* masase mudah untuk dilakukan secara mandiri di rumah. Pernyataan 15, gerakan pijat tradisional *Ulin* masase dapat diterapkan secara mandiri. Pernyataan 16, bahasa yang digunakan dalam instruksi pijat tradisional *Ulin* masase masih memerlukan revisi agar mudah dipahami. Pernyataan 17, bahasa yang digunakan dalam instruksi pijat tradisional *Ulin* masase masih memerlukan revisi agar sesuai dengan gerakan.

**Tabel 19.** Hasil Uji Validitas *Etno* Sauna Menggunakan Indeks Aiken's V

Aspek	Pernyataan	Penilaian			S = r - Lo			Σ	n*(c-1)	V=S/n*(c-1)
		1	2	3	1	2	3			
Akurasi	1	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	2	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	3	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	4	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	5	5	5	4	4	4	3	11	12	0.92
Prosedur	6	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	7	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	8	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
	9	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	10	5	4	4	4	3	3	10	12	<b>0.83</b>
Keamanan	11	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
Kenyamanan	12	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
Ketepatan	13	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
Kemudahan	14	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
Kelayakan	15	5	4	4	4	3	3	10	12	<b>0.83</b>
Bahasa	16	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	17	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92

**Keterangan:**

Lo = angka penilaian validitas yang terendah (misalnya 1)

c = angka penilaian validitas tertinggi (misalnya 4)

r = angka yang diberikan oleh penilai

Berdasarkan Tabel 19, hasil validasi Aiken draf model *Etno* sauna yang dikembangkan dapat diuraikan sebagai berikut. Pernyataan 1, kombinasi *Etno*

sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan. Pernyataan 2, kombinasi *Etno* sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur. Pernyataan 3, kombinasi *Etno* sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik. Pernyataan 4, kombinasi *Etno* sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan mudah dipahami. Pernyataan 5, kombinasi *Etno* sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai dengan prinsip teori yang dikaji. Pernyataan 6, prosedur *Etno* sauna sesuai dengan tujuan untuk pemulihan badan dari kelelahan. Pernyataan 7, prosedur *Etno* sauna sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur. Pernyataan 8, prosedur *Etno* sauna masih memerlukan revisi agar sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik. Pernyataan 9, prosedur *Etno* sauna sesuai dengan prinsip teori yang dikaji. Pernyataan 10, prosedur *Etno* sauna masih memerlukan revisi agar mudah untuk dipahami. Pernyataan 11, *Etno* sauna aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif. Pernyataan 12, *Etno* sauna memberikan kenyamanan selama proses perawatan. Pernyataan 13, *treatment Etno* sauna masih memerlukan revisi agar tepat dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan. Pernyataan 14, *Etno* sauna mudah dilakukan secara mandiri di rumah. Pernyataan 15, *Etno* sauna masih memerlukan revisi agar layak diterapkan secara mandiri. Pernyataan 16, bahasa yang digunakan dalam instruksi *Etno* sauna mudah dipahami. Pernyataan 17, bahasa yang digunakan dalam instruksi *Etno* Sauna tepat dan jelas sesuai dengan prosedur.

**Tabel 20.** Hasil Uji Validitas Model Ulin *Etno Wellness* Menggunakan Indeks Aiken's V

Aspek	Pernyataan	Penilaian			S = r - Lo			$\Sigma$	n*(c-1)	V=S/n*(c-1)
		1	2	3	1	2	3			
Isi Model Perawatan	1	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	2	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	3	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	4	5	4	4	4	3	3	10	12	<b>0.83</b>
	5	5	5	4	4	4	3	11	12	0.92
Prosedur Perawatan	6	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	7	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	8	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
	9	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	10	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
Keamanan	11	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
Kenyamanan	12	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
Ketepatan	13	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
Kemudahan	14	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
Kelayakan	15	5	4	4	4	3	3	10	12	<b>0.83</b>
Bahasa	16	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
	17	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92

**Keterangan:**

Lo = angka penilaian validitas yang terendah (misalnya 1)

c = angka penilaian validitas tertinggi (misalnya 4)

r = angka yang diberikan oleh penilai

Berdasarkan Tabel 20, Pernyataan 1 menunjukkan model perawatan *Ulin Etno Wellness* sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan. Pernyataan 2, model perawatan *Ulin Etno Wellness* sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur. Pernyataan 3, model perawatan *Ulin Etno Wellness* sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik. Pernyataan 4, model perawatan *Ulin Etno Wellness* memerlukan revisi agar mudah dipahami. Pernyataan 5, gerakan masase dan sauna serta tahapan model perawatan *Ulin Etno Wellness* sesuai dengan prinsip teori yang dikaji. Pernyataan 6, prosedur model perawatan *Ulin Etno Wellness* sesuai dengan tujuan untuk pemulihan tubuh

dari kelelahan. Pernyataan 7, prosedur model perawatan *Ulin Etno Wellness* sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur. Pernyataan 8, prosedur model perawatan *Ulin Etno Wellness* masih memerlukan revisi agar sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik. Pernyataan 9, prosedur model perawatan *Ulin Etno Wellness* sesuai dengan prinsip teori yang dikaji. Pernyataan 10, prosedur model perawatan *Ulin Etno Wellness* mudah untuk dipahami. Pernyataan 11, model perawatan *Ulin Etno Wellness* masih memerlukan revisi agar aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif. Pernyataan 12, model perawatan *Ulin Etno Wellness* memberikan rasa nyaman selama proses perawatan. Pernyataan 13, model perawatan *Ulin Etno Wellness* masih memerlukan revisi agar tepat dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan. Pernyataan 14, model perawatan *Ulin Etno Wellness* mudah dilakukan secara mandiri di rumah. Pernyataan 15, model perawatan *Ulin Etno Wellness* masih memerlukan revisi agar layak untuk diterapkan secara mandiri di rumah. Pernyataan 16, bahasa yang digunakan dalam instruksi *Ulin Etno Wellness* mudah dipahami. Pernyataan 17, bahasa yang digunakan dalam instruksi *Ulin Etno Wellness* tepat dan jelas sesuai dengan prosedur.

Berdasarkan perhitungan validitas menggunakan Indeks Aiken's V pada model *Ulin* masase didapatkan hasil dari 17 item pernyataan, diketahui skor V terendah sebesar 0.83 dan skor tertinggi 0.92. Nilai V tabel untuk tiga orang rater yaitu sebesar 0.92. Kesimpulan hasil validitas menggunakan Indeks Aiken's V dengan cara membandingkan Indeks Aiken's V dengan nilai V tabel. Pernyataan nomor 4, 7, 13, 16, dan 17 belum memenuhi Indeks Aiken's minimal ( $V=0.92$ ,

$p < 0.05$ ) sehingga kajian pernyataan tersebut terkait pengembangan model *Ulin masase* masih memerlukan revisi.

Uji validitas isi menggunakan Indeks Aiken's V pada model *Etno* sauna menunjukkan skor V terendah sebesar 0.83 dan skor tertinggi 0.92. Pernyataan nomor 8, 10, 13, dan 15 belum memenuhi Indeks Aiken's minimal ( $< 0.92$ ) sehingga kajian pernyataan tersebut terkait pengembangan model *Etno* sauna masih memerlukan revisi. Uji validitas isi menggunakan Indeks Aiken's V pada model *Ulin Etno Wellness* menunjukkan skor V terendah sebesar 0.83 dan skor tertinggi 0.92. Pernyataan nomor 4, 8, 11, 13, dan 15 belum memenuhi Indeks Aiken's minimal ( $< 0.92$ ) sehingga kajian pernyataan tersebut terkait pengembangan model *Etno* sauna masih memerlukan revisi. Validator juga memberikan saran, masukan, dan komentar untuk menyempurnakan model perawatan yang dikembangkan. Berikut ini adalah masukan dan saran dari validator terhadap draf awal model perawatan *Ulin Etno Wellness*.

**Tabel 21.** Komentar, saran, dan masukan ahli terhadap model perawatan

Ahli	Komentar, Saran dan Masukan	Aksi
Ahli 1	Mohon peneliti mengkaji inovasi herbal apa saja yang dipakai di okup tersebut sehingga memberikan pengaruh terhadap pemulihan dari kelelahan, peningkatan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati.	Inovasi tumbuhan herbal yang digunakan sebagai bahan baku sauna <i>Etno</i> adalah dengan menambahkan bahan herbal selain bahan yang digunakan dalam sauna okup yaitu daun sirsak, daun limus dan daun kluwih serta daun jinten.
	Mohon peneliti memeriksa kembali tata bahasa prosedur model perawatan yang dikembangkan agar pembaca mudah memahaminya.	Merevisi tata bahasa prosedur model perawatan dengan menggunakan kalimat yang lebih mudah dipahami.

Ahli	Komentar, Saran dan Masukan	Aksi
Ahli 2	<p>Protokol masase disusun sistematis apakah satu manipulasi dilakukan untuk seluruh regio, baru kemudian manipulasi yang lain atau satu posisi diselesaikan semua manipulasi baru posisi yang lain.</p> <p>Protokol masase disusun berdasarkan regio atau posisi (tengkurap, telentang), jenis manipulasi) mengikuti regio yang dimasase.</p>	<p>Menyusun kembali tahapan manipulasi gerakan pada model <i>Ulin masase</i> yang dikembangkan.</p> <p>Menyusun dan mencermati kembali protokol masase yang dikembangkan sesuai dengan dua regio (tengkurap dan telentang) dan jumlah repetisi yang perlu untuk dilakukan pada gerakan <i>Wave Glide</i>, gerakan <i>Grounded Pressure</i>, gerakan <i>Rhythmic Tapping</i>, gerakan <i>Deep Flow</i>.</p>
Ahli 3	<p>Protokol model pijat tradisional yang dikembangkan memerlukan penjelasan tambahan terkait frekuensi, repetisi, intensitas, dan durasi masase.</p> <p>Aktivitas pijat tradisional yang dikembangkan diawali dengan gerakan menggosok dan diakhiri dengan gerakan memijat.</p> <p>Inovasi dalam langkah kegiatan <i>Etno</i> sauna perlu dipertajam.</p>	<p>Membuat penjelasan tambahan terkait frekuensi, repetisi, intensitas, dan durasi masase.</p> <p>Melakukan uji coba sederhana untuk mengetahui hasil dari gerakan <i>Wave Glide</i> dan <i>Deep Flow</i>.</p> <p>Menambahkan satu tahapan perendaman setelah pelaksanaan sauna.</p>

Draf awal sudah diberi penilaian, komentar, saran, dan masukan oleh ahli, kemudian peneliti merevisi draf awal yang disusun. Langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba produk.

## B. Hasil Uji Coba Produk

Pada tahap sebelumnya telah dilakukan validasi model perawatan *Ulin Etno Wellness* oleh tujuh ahli. Pada tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba produk pada wanita peolahraga dan terapis SPA untuk melihat kepraktisan model perawatan *Ulin Etno Wellness* dan tingkat keberterimaan model perawatan. Tahap ini merupakan tahap *implementation* pada prosedur pengembangan ADDIE. Uji coba produk dilakukan sebanyak dua kali yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala luas.

#### **a. Uji Coba Skala Kecil**

Uji coba skala kecil bertujuan untuk melakukan uji coba dan praktik model perawatan yang telah kembangkan. Pada tahap ini juga dihasilkan penilaian dari peserta maupun terapis SPA terhadap model *Ulin Etno Wellness* mencakup aspek kesesuaian, kemudahan, keamanan, dan kemenarikan. Subjek uji coba skala kecil adalah wanita peolahraga sebanyak 15 wanita peolahraga dan 3 terapis perawatan tubuh. Data uji coba skala kecil disajikan sebagai berikut:

##### **a) Penilaian Peserta Wanita Peolahraga**

Peserta uji coba skala kecil diikuti oleh 15 wanita peolahraga yang tersebar di Kabupaten Kulon Progo, Kabupaten Sleman dan Kabupaten Gunung Kidul. Peserta diberi tiga jenis angket untuk menilai *Ulin masase*, *Etno sauna* dan model perawatan *Ulin Etno Wellness*. Berikut ini adalah tabel hasil uji coba skala kecil dari 15 responden wanita peolahraga.

**Tabel 22.** Hasil Uji Coba Skala Kecil oleh Wanita Peolahraga (n=15) untuk Prosedur *Ulin Masase*

Aspek (%)	Pernyataan	Responden															Σ	%	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Akurasi (97.60)	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin masase</i> dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk pemulihan dari kelelahan pada wanita peolahraga?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75	100	Sangat Baik
	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin masase</i> dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan kualitas tidur pada wanita peolahraga?	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik
	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin masase</i> dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75	100	Sangat Baik
	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin masase</i> mudah dipahami?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
	Apakah gerakannya sesuai dengan prinsip teori yang dikaji dan kebutuhan pasien?	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	70	93.33	Sangat Baik
Prosedur (96.89)	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin masase</i> sudah tepat untuk menurunkan kelelahan?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik	
	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin masase</i> sudah tepat untuk perbaikan kualitas tidur dan suasana hati?	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik	
	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin masase</i> mudah diikuti dan dipahami oleh terapis maupun pasien?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik	
Keamanan (98.22)	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin masase</i> aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kelelahan?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik	
	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin masase</i> aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kesulitan tidur?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik	
	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin masase</i> telah sesuai dengan standar keamanan yang ditetapkan?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	73	97.33	Sangat Baik
Kenyamanan (96)	Apakah pijat tradisional <i>Ulin masase</i> memberikan kenyamanan saat dilakukan pada wanita peolahraga?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik	
Ketepatan (98.67)	Apakah pijat tradisional <i>Ulin masase</i> tepat dalam menargetkan area tubuh yang memerlukan perawatan pada wanita peolahraga?	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik	
Kemudahan (96)	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin masase</i> mudah untuk dilakukan secara mandiri di rumah?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik	
Kelayakan (98.67)	Apakah pijat tradisional <i>Ulin masase</i> layak untuk diterapkan secara mandiri?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik	
Bahasa dan Kemudahan (98.67)	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin masase</i> mudah untuk dilaksanakan?	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	73	97.33	Sangat Baik	
	Apakah bahasa yang digunakan mudah dipahami?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75	100	Sangat Baik	
<b>Skor Total</b>																<b>1245</b>	<b>97.64</b>	Sangat Baik	

Data hasil uji coba skala kecil pada penilaian prosedur *Ulin masase* dalam pelaksanaan *Ulin Etno Wellness* adalah 1245 dari skor maksimal 1275. Angka tersebut secara keseluruhan jika dipersentasekan adalah 97.64 sehingga angka tersebut dapat dikategorikan sangat layak. Berdasarkan hasil uji coba skala kecil pada peserta dapat disimpulkan bahwa model pijat tradisional *Ulin masase* sangat layak dan dapat digunakan pada tahap selanjutnya.

Hal ini didukung dengan hasil penilaian pelaksanaan *Ulin Etno Wellness* oleh 15 responden yang menyatakan kombinasi pijat tradisional *Ulin masase* dan *Etno* sauna memberikan kenyamanan, berbiaya hemat tidak lebih dari seratus ribu rupiah, aroma yang dihasilkan memberikan dampak relaksasi serta durasi pelaksanaan yang cukup efisien (tidak terlalu lama). Data hasil uji coba skala kecil untuk prosedur *Etno* sauna disajikan pada Tabel 23.

**Tabel 23.** Hasil Uji Coba Skala Kecil oleh Wanita Peolahraga (n=15) untuk untuk Prosedur *Etno* sauna

Aspek (%)	Pernyataan	Responden															Σ	%	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Isi Model Perawatan (97.33)	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan?	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	70	93.33	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan mudah dipahami?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	73	97.33	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	74	98.67	Sangat Baik

Aspek (%)	Pernyataan	Responden															Σ	%	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Prosedur Perawatan (97.33)	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan tujuan untuk pemulihan badan dari kelelahan?	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	70	93.33	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	73	97.33	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna mudah untuk dipahami?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	74	98.67	Sangat Baik
Keamanan (98.67)	Apakah <i>Etno</i> sauna aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik
Kenyamanan (97.33)	Apakah <i>Etno</i> sauna memberikan kenyamanan selama proses perawatan?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	73	97.33	Sangat Baik
Ketepatan (98.67)	Apakah <i>Etno</i> sauna tepat dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	74	98.67	Sangat Baik
Kemudahan (93.33)	Apakah <i>Etno</i> sauna mudah dilakukan secara mandiri di rumah?	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	70	93.33	Sangat Baik
Kelayakan (98.67)	Apakah <i>Etno</i> sauna layak untuk diterapkan secara mandiri?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik
Bahasa (98)	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Etno</i> sauna mudah dipahami?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik
	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Etno</i> sauna tepat dan jelas sesuai dengan prosedur?	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	73	97.33	Sangat Baik
<b>Skor Total</b>																	<b>1242</b>	<b>97.41</b>	Sangat Baik

Data hasil uji coba skala kecil pada penilaian prosedur *Etno* sauna dalam pelaksanaan *Ulin Etno Wellness* diperoleh adalah 1242 dari skor maksimal 1275. Angka tersebut secara keseluruhan jika dipersentasekan adalah 97.41%, sehingga angka tersebut dapat dikategorikan sangat layak. Berdasarkan hasil uji coba skala kecil pada peserta dapat disimpulkan bahwa model *Etno* sauna sangat layak dan dapat digunakan pada tahap selanjutnya.

Pada uji coba skala kecil peserta juga memberi komentar, saran, dan masukan terhadap model perawatan yang sedang dikembangkan. Secara garis besar

peserta memberi komentar positif terhadap *Etno* sauna. Beberapa komentar peserta terhadap model perawatan yaitu 1) *Etno* sauna mudah dilakukan dan diikuti, 2) *Etno* sauna tidak memerlukan ruang dan peralatan yang banyak, 3) bahan yang digunakan sebagai bahan rebusan uap mudah diperoleh. Komentar dari peserta dijadikan pertimbangan untuk memperbaiki model latihan supaya memperoleh hasil produk yang lebih optimal. Data hasil uji coba skala kecil untuk prosedur *Etno* sauna disajikan pada Tabel 24.

**Tabel 24.** Hasil Uji Coba Skala Kecil oleh Wanita Peolahraga (n=15) untuk Pelaksanaan *Ulin Etno Wellness*

Aspek (%)	Pernyataan	Responden															Σ	%	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Isi Terapi Latihan (97.60)	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan?	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik
	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik
	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik
	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dipahami?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
	Apakah gerakan masase dan sauna serta tahapan model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
Prosedur (97.60)	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk pemulihan tubuh dari kelelahan?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk mendukung	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik

Aspek (%)	Pernyataan	Responden															Σ	%	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	suasana hati menjadi lebih baik?																		
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah untuk dipahami?	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik
<b>Keamanan (96)</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
<b>Kenyamanan (96)</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> memberikan rasa nyaman selama proses perawatan?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
<b>Ketepatan (96)</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> tepat dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
<b>Kemudahan (96)</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dilakukan secara mandiri di rumah?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
<b>Kelayakan (98.67)</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> layak untuk diterapkan secara mandiri?	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik
<b>Bahasa (96)</b>	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dipahami?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Ulin Etno Wellness</i> tepat dan jelas sesuai dengan prosedur?	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
<b>Skor Total</b>															<b>1238</b>	<b>97.09</b>	<b>Sangat Baik</b>		

Data hasil uji coba skala kecil menunjukkan bahwa bahwa skor hasil penilaian prosedur dan pelaksanaan *Ulin Etno Wellness* adalah 1238 dari skor maksimal 1275. Angka tersebut secara keseluruhan jika dipersentasekan adalah 97.09 sehingga angka tersebut dapat dikategorikan sangat layak. Berdasarkan hasil uji coba skala kecil pada peserta dapat disimpulkan bahwa model perawatan *Ulin*

*Etno Wellness* sangat layak dan dapat digunakan pada tahap selanjutnya. Hal ini didukung dengan hasil penilaian pelaksanaan *Ulin Etno Wellness* oleh 15 responden yang menyatakan kombinasi *Ulin Etno Wellness* memberikan kenyamanan, berbiaya hemat, aroma yang dihasilkan memberikan dampak relaksasi serta durasi pelaksanaan yang cukup efisien (tidak terlalu lama).

#### b) Penilaian oleh Terapis SPA

Terapis sauna dan masase melakukan pengamatan terhadap gerakan pijat *Ulin masase* dan prosedur kegiatan *Etno* sauna. Terapis SPA pada uji coba skala kecil dilakukan oleh 3 orang. Komentar, saran, dan masukan terhadap gerakan pijat *Ulin masase* dan prosedur kegiatan *Etno* sauna disampaikan oleh terapis pada lembar validasi. Berikut ini adalah tabel hasil penilaian pada uji coba skala kecil oleh 3 terapis SPA.

**Tabel 25.** Hasil Uji Coba Skala Kecil oleh Terapis (n=3) untuk Prosedur *Ulin* Masase

Aspek (%)	Pernyataan	Responden			Σ	%	Kategori
		1	2	3			
Akurasi (97.33)	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin masase</i> dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk pemulihan dari kelelahan pada wanita peolahraga?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin masase</i> dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan kualitas tidur pada wanita peolahraga?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin masase</i> dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin masase</i> mudah dipahami?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah gerakannya sesuai dengan prinsip teori yang dikaji dan kebutuhan pasien?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
Prosedur (93.33)	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin masase</i> sudah tepat untuk menurunkan kelelahan?	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin masase</i> sudah tepat untuk perbaikan kualitas tidur dan suasana hati?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik

Aspek (%)	Pernyataan	Responden			$\Sigma$	%	Kategori
		1	2	3			
<b>Keamanan (93.33)</b>	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin masase</i> mudah diikuti dan dipahami oleh terapis maupun pasien?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin masase</i> aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kelelahan?	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin masase</i> aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kesulitan tidur?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin masase</i> telah sesuai dengan standar keamanan yang ditetapkan?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
<b>Kenyamanan (93.33)</b>	Apakah pijat tradisional <i>Ulin masase</i> memberikan kenyamanan saat dilakukan pada wanita peolahraga?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
<b>Ketepatan (93.33)</b>	Apakah pijat tradisional <i>Ulin masase</i> tepat dalam menargetkan area tubuh yang memerlukan perawatan pada wanita peolahraga?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
<b>Kemudahan (93.33)</b>	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin masase</i> mudah untuk dilakukan secara mandiri di rumah?	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
<b>Kelayakan (100)</b>	Apakah pijat tradisional <i>Ulin masase</i> layak untuk diterapkan secara mandiri?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
<b>Bahasa dan Kemudahan (93.33)</b>	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin masase</i> mudah untuk dilaksanakan?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
	Apakah bahasa yang digunakan mudah dipahami?	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
<b>Skor Total</b>					<b>247</b>	<b>96.86</b>	<b>Sangat Baik</b>

Data hasil uji coba skala kecil menunjukkan bahwa bahwa skor hasil yang telah diperoleh adalah 247 dari skor maksimal 255. Angka tersebut secara keseluruhan jika dipersentasekan adalah 96.86%, sehingga angka tersebut dapat dikategorikan sangat layak. Berdasarkan hasil uji coba skala kecil pada responden dapat disimpulkan bahwa model pijat tradisional *Ulin masase* sangat layak dan dapat digunakan pada tahap selanjutnya. Data hasil uji coba skala kecil oleh terapis untuk prosedur *Etno* sauna disajikan pada Tabel 26.

**Tabel 26.** Hasil Uji Coba Skala Kecil oleh Terapis (n=3) untuk Prosedur *Etno* sauna

Aspek (%)	Pernyataan	Responden			$\Sigma$	%	Kategori
		1	2	3			
<b>Isi Model Perawatan (97.33)</b>	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik

Aspek (%)	Pernyataan	Responden			Σ	%	Kategori
		1	2	3			
Prosedur Perawatan (97.33)	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan mudah dipahami?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan tujuan untuk pemulihan badan dari kelelahan?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna mudah untuk dipahami?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
	Keamanan (98.67)	Apakah <i>Etno</i> sauna aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif?	5	4	5	14	93.33
Kenyamanan (97.33)	Apakah <i>Etno</i> sauna memberikan kenyamanan selama proses perawatan?	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
Ketepatan (98.67)	Apakah <i>Etno</i> sauna tepat dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
Kemudahan (93.33)	Apakah <i>Etno</i> sauna mudah dilakukan secara mandiri di rumah?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
Kelayakan (98.67)	Apakah <i>Etno</i> sauna layak untuk diterapkan secara mandiri?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
Bahasa (98)	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Etno</i> sauna mudah dipahami?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Etno</i> sauna tepat dan jelas sesuai dengan prosedur?	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
<b>Skor Total</b>					<b>243</b>	<b>95.29</b>	<b>Sangat Baik</b>

Data hasil uji coba skala kecil menunjukkan bahwa bahwa skor hasil yang telah diperoleh adalah 243 dari skor maksimal 255. Angka tersebut secara keseluruhan jika dipersentasekan adalah 95.29%, sehingga angka tersebut dapat dikategorikan sangat layak. Berdasarkan hasil uji coba skala kecil pada responden dapat disimpulkan bahwa model *Etno* sauna sangat layak dan dapat digunakan pada tahap selanjutnya. Data hasil uji coba skala kecil oleh terapis untuk prosedur *Ulin Etno Wellness* disajikan pada Tabel 27.

**Tabel 27.** Hasil Uji Coba Skala Kecil oleh Terapis (n=3) untuk Prosedur *Ulin Etno Wellness*

Aspek (%)	Pernyataan	Responden			Σ	%	Kategori
		1	2	3			
<b>Isi Terapi Latihan (97.60)</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dipahami?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah gerakan masase dan sauna serta tahapan model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
<b>Prosedur (97.60)</b>	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk pemulihan tubuh dari kelelahan?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah untuk dipahami?	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
<b>Keamanan (96)</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
<b>Kenyamanan (96)</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> memberikan rasa nyaman selama proses perawatan?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
<b>Ketepatan (96)</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> tepat dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan?	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
<b>Kemudahan (96)</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dilakukan secara mandiri di rumah?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
<b>Kelayakan (98.67)</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> layak untuk diterapkan secara mandiri?	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
<b>Bahasa (96)</b>	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dipahami?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Ulin Etno Wellness</i> tepat dan jelas sesuai dengan prosedur?	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
<b>Skor Total</b>					<b>242</b>	<b>94.89</b>	<b>Sangat Baik</b>

Berdasarkan hasil uji coba skala kecil oleh terapis SPA dapat disimpulkan bahwa model perawatan *Ulin Etno Wellness* sangat layak dan dapat digunakan pada tahap selanjutnya. Pada uji coba skala kecil, terapis juga memberikan komentar, saran, dan masukan terhadap model perawatan yang sedang dikembangkan. Secara garis besar terapis memberi komentar positif terhadap model latihan.

Beberapa komentar terapis terhadap model latihan yaitu 1) tahapan gerakan *Ulin masase* sudah cukup baik, 2) gerakan pijat yang dikembangkan menunjukkan efek pemulihan kelelahan pada tubuh, membantu meningkatkan kualitas tidur dan *stress release*, 3) peneliti perlu merancang *flyer* terkait komponen tumbuhan herbal yang digunakan pada uap sauna dan perendaman saat melaksanakan prosedur perawatan agar peserta mengetahui keamanan dan manfaat dari bahan baku yang digunakan bagi kesehatan. Komentar dari terapis ini akan dijadikan pertimbangan untuk hasil produk yang lebih optimal.

#### **b. Uji Coba Skala Besar**

Model latihan telah direvisi sesuai dengan komentar dari terapis (n=3) dan wanita peolahraga (n=15) pada uji coba skala kecil. Tahap selanjutnya adalah uji coba skala besar. Pada tahap ini dilakukan penilaian dari responden wanita peolahraga terhadap model pijat tradisional yang sedang dikembangkan *Ulin masase* dan sauna tradisional *Etno* sauna yang mencakup aspek kesesuaian, kemudahan, keamanan, dan kemenarikan. Subjek uji coba skala besar adalah wanita peolahraga berjumlah 50 orang dan 7 orang terapis SPA.

##### 1) Penilaian oleh Wanita Peolahraga (n=50)

Peserta uji coba skala besar diikuti oleh 50 wanita peolahraga. Peserta melakukan model pijat tradisional *Ulin masase* dan dilanjutkan dengan mengisi angket penilaian terhadap model latihan yang sudah dilakukan. Hasil uji coba skala besar terhadap prosedur *Ulin masase* oleh 50 wanita peolahraga menunjukkan bahwa metode ini sangat efektif dalam berbagai aspek yang diuji dengan persentase penilaian pijat tradisional *Ulin masase* dinilai sangat sesuai untuk pemulihan dari kelelahan (100%), perbaikan kualitas tidur (98.4%), dan perbaikan suasana hati (100%).

Gerakan pijat tradisional ini juga dianggap mudah dipahami (96.40%), gerakannya sesuai dengan prinsip teori yang dikaji (94.40%), prosedur pijat tradisional *Ulin* masase sudah tepat untuk menurunkan kelelahan (93.20%), prosedur pijat tradisional *Ulin* masase sudah tepat untuk perbaikan kualitas tidur dan suasana hati (99.20%), prosedur pijat tradisional *Ulin* masase mudah diikuti dan dipahami oleh terapis maupun pasien (98.80%). Keamanan gerakan pijat ini juga mendapat penilaian tinggi, baik bagi wanita peolahraga yang mengalami kelelahan (97.60%) maupun kesulitan tidur (97.20%), masase telah sesuai dengan standar keamanan yang ditetapkan (100%).

Pijat tradisional *Ulin* masase memberikan kenyamanan saat dilakukan pada wanita peolahraga (93.20%), pijat tradisional *Ulin* masase tepat dalam menargetkan area tubuh yang memerlukan perawatan pada wanita peolahraga (98.40%), gerakan pijat tradisional *Ulin* masase mudah untuk dilakukan secara mandiri di rumah (93.20%), pijat tradisional *Ulin* masase layak untuk diterapkan secara mandiri (93.60), bahasa yang digunakan dalam instruksi pijat tradisional *Ulin* masase mudah dipahami (93.60), bahasa yang digunakan dalam instruksi pijat tradisional *Ulin* masase tepat dan jelas sesuai dengan gerakan (93.20). Secara keseluruhan, total skor yang diperoleh adalah 4101 (96.49%), yang menunjukkan bahwa prosedur *Ulin masase* sangat baik dan efektif untuk wanita peolahraga. Hasil uji coba skala besar untuk penilaian prosedur *Ulin masase* disajikan pada Tabel 28.

**Tabel 28.** Hasil Uji Coba Skala Besar oleh Wanita Peolahraga (n=50) untuk Prosedur *Ulin* Masase

Aspek (%)	Pernyataan	Total	%	Kategori
Akurasi	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin</i> masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk pemulihan dari kelelahan pada wanita peolahraga?	250	100,00	Sangat Baik
	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin</i> masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan kualitas tidur pada wanita peolahraga?	246	98,40	Sangat Baik

Aspek (%)	Pernyataan	Total	%	Kategori
	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin</i> masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga?	250	100,00	Sangat Baik
	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin</i> masase mudah dipahami?	241	96,40	Sangat Baik
	Apakah gerakannya sesuai dengan prinsip teori yang dikaji dan kebutuhan pasien?	236	94,40	Sangat Baik
Prosedur	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin masase</i> sudah tepat untuk menurunkan kelelahan?	233	93,20	Sangat Baik
	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin</i> masase sudah tepat untuk perbaikan kualitas tidur dan suasana hati?	248	99,20	Sangat Baik
	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin</i> masase mudah diikuti dan dipahami oleh terapis maupun pasien?	247	98,80	Sangat Baik
Keamanan	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin</i> masase aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kelelahan?	244	97,60	Sangat Baik
	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin</i> masase aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kesulitan tidur?	243	97,20	Sangat Baik
	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin</i> masase telah sesuai dengan standar keamanan yang ditetapkan?	250	100,00	Sangat Baik
Kenyamanan	Apakah pijat tradisional <i>Ulin</i> masase memberikan kenyamanan saat dilakukan pada wanita peolahraga?	233	93,20	Sangat Baik
Ketepatan	Apakah pijat tradisional <i>Ulin</i> masase tepat dalam menargetkan area tubuh yang memerlukan perawatan pada wanita peolahraga?	246	98,40	Sangat Baik
Kemudahan	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin</i> masase mudah untuk dilakukan secara mandiri di rumah?	233	93,20	Sangat Baik
Kelayakan	Apakah pijat tradisional <i>Ulin</i> masase layak untuk diterapkan secara mandiri?	234	93,60	Sangat Baik
Bahasa	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi pijat tradisional <i>Ulin</i> masase mudah dipahami?	234	93,60	Sangat Baik
	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi pijat tradisional <i>Ulin</i> masase tepat dan jelas sesuai dengan gerakan?	233	93,20	Sangat Baik
<b>Total Skor</b>		<b>4101</b>	<b>96.49</b>	<b>Sangat Baik</b>

Hasil uji coba skala besar terhadap prosedur *Etno* sauna oleh 50 wanita peolahraga menunjukkan bahwa metode ini sangat efektif dalam mengurangi kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, dan mendukung suasana hati. Model perawatan *Etno* sauna dinilai sangat sesuai untuk mengurangi kelelahan (100%), meningkatkan kualitas tidur (99.20%), dan mendukung suasana hati menjadi lebih baik (100%), kombinasi *Etno* sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan mudah dipahami (96.40%), serta sesuai dengan prinsip teori yang dikaji (94%), kombinasi *Etno* sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai dengan prinsip teori yang dikaji (94.4%).

Prosedur *Etno* sauna sesuai dengan tujuan untuk pemulihan badan dari kelelahan (98.88%), prosedur *Etno* sauna sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur (98.40%), prosedur *Etno* sauna sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik (97.2%). Prosedur *Etno* sauna sesuai dengan prinsip teori yang dikaji (97.2%), prosedur *Etno* sauna mudah untuk dipahami (96%), *Etno* sauna aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif (94.4%), *Etno* sauna memberikan kenyamanan selama proses perawatan (94.4%), *Etno* sauna tepat dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan (98.4%), *Etno* sauna mudah dilakukan secara mandiri di rumah (98.8%), *Etno* sauna layak untuk diterapkan secara mandiri (97.2%), bahasa yang digunakan dalam instruksi *Etno* sauna mudah dipahami (97.6%). Hasil uji coba skala besar untuk penilaian prosedur *Etno* sauna disajikan pada Tabel 29.

**Tabel 29.** Hasil Uji Coba Skala Besar oleh Wanita Peolahraga (n=50) untuk Prosedur *Etno* Sauna

Aspek (%)	Pernyataan	Total	%	Kategori
<b>Akurasi</b>	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan?	250	100	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	248	99,2	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	250	100	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan mudah dipahami?	241	96,4	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> Sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	235	94	Sangat Baik
<b>Prosedur</b>	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan tujuan untuk pemulihan badan dari kelelahan?	236	94,4	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	247	98,8	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	246	98,4	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	243	97,2	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna mudah untuk dipahami?	243	97,2	Sangat Baik
<b>Keamanan</b>	Apakah <i>Etno</i> Sauna aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif?	240	96	Sangat Baik
<b>Kenyamanan</b>	Apakah <i>Etno</i> sauna memberikan kenyamanan selama proses perawatan?	236	94,4	Sangat Baik

Aspek (%)	Pernyataan	Total	%	Kategori
<b>Ketepatan</b>	Apakah <i>Etno</i> sauna tepat dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan?	236	94,4	Sangat Baik
<b>Kemudahan</b>	Apakah <i>Etno</i> sauna mudah dilakukan secara mandiri di rumah?	246	98,4	Sangat Baik
<b>Kelayakan</b>	Apakah <i>Etno</i> sauna layak untuk diterapkan secara mandiri?	247	98,8	Sangat Baik
<b>Bahasa</b>	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Etno</i> sauna mudah dipahami?	243	97,2	Sangat Baik
	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Etno</i> sauna tepat dan jelas sesuai dengan prosedur?	244	97,6	Sangat Baik
<b>Total Skor</b>		<b>4131</b>	<b>97.20</b>	Sangat Baik

Model perawatan tubuh *Ulin Etno Wellness* memiliki tingkat keberterimaan yang semakin tinggi setelah direvisi setelah uji skala kecil. Hal ini didukung dengan hasil penilaian pelaksanaan *Ulin Etno Wellness* oleh 50 responden yang menyatakan kombinasi pijat tradisional *Ulin masase* dan *Etno* sauna memberikan kenyamanan, berbiaya hemat, aroma yang dihasilkan memberikan dampak relaksasi serta durasi pelaksanaan yang cukup efisien seperti yang disajikan pada Tabel 30.

**Tabel 30.** Hasil Uji Coba Skala Besar oleh Wanita Peolahraga (n=50) untuk Pelaksanaan *Ulin Etno Wellness*

Aspek	Pernyataan	Total	%	Kategori
<b>Isi Terapi Latihan</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan?	250	100	Sangat Baik
	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	248	99,2	Sangat Baik
	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	250	100	Sangat Baik
	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dipahami?	246	98,4	Sangat Baik
	Apakah gerakan masase dan sauna serta tahapan model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	237	94,8	Sangat Baik
<b>Prosedur</b>	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk pemulihan tubuh dari kelelahan?	238	95,2	Sangat Baik
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	247	98,8	Sangat Baik
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	247	98,8	Sangat Baik
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	246	98,4	Sangat Baik
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah untuk dipahami?	245	98	Sangat Baik
<b>Keamanan</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif?	241	96,4	Sangat Baik
<b>Kenyamanan</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> memberikan rasa nyaman selama proses perawatan?	244	97,6	Sangat Baik
<b>Ketepatan</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> tepat dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan?	238	95,2	Sangat Baik
<b>Kemudahan</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dilakukan secara mandiri di rumah?	246	98,4	Sangat Baik
<b>Kelayakan</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> layak untuk diterapkan secara mandiri?	247	98,8	Sangat Baik

Aspek	Pernyataan	Total	%	Kategori
Bahasa	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dipahami?	243	97,2	Sangat Baik
	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Ulin Etno Wellness</i> tepat dan jelas sesuai dengan prosedur?	248	99,2	Sangat Baik
<b>Total Skor</b>		<b>4161</b>	<b>97.91</b>	<b>Sangat Baik</b>

Hasil evaluasi terhadap model perawatan *Ulin Etno Wellness* menunjukkan tingkat kesesuaian yang sangat tinggi dengan berbagai tujuan yang diukur. Sebanyak 100% responden menyatakan bahwa model ini sesuai untuk mengurangi kelelahan dan mendukung suasana hati menjadi lebih baik, sementara 99,2% responden menilai model ini efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Hal ini mencerminkan bahwa model perawatan ini mampu memenuhi tujuan utamanya secara signifikan. Dalam hal kesesuaian dengan prinsip teori yang dikaji, sebanyak 94,8% responden menyatakan bahwa gerakan masase, sauna, dan tahapan perawatan telah sesuai dengan teori, sedangkan 98,4% responden merasa bahwa prosedur model ini mudah dipahami. Selain itu, bahasa instruksi dinilai tepat dan jelas oleh 99,2% responden.

Keamanan dan kenyamanan selama proses perawatan juga menjadi salah satu keunggulan model ini, dengan 96,4% responden menyatakan bahwa perawatan aman digunakan tanpa efek samping negatif dan 97,6% responden merasa nyaman selama prosesnya. Kemudahan untuk dilakukan secara mandiri di rumah juga menjadi faktor penting, di mana 98,4% responden menilai model ini mudah dilakukan, dan 98,8% menyatakan bahwa model ini layak diterapkan secara mandiri. Prosedur perawatan juga dinilai efektif dalam mendukung pemulihan kelelahan (95,2%), meningkatkan kualitas tidur (98,8%), serta mendukung suasana hati menjadi lebih baik (98,8%).

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa model perawatan *Ulin Etno Wellness* memiliki tingkat penerimaan dan efektivitas yang sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa model ini tidak hanya memenuhi tujuan utamanya, tetapi juga

mudah dipahami, aman, nyaman, dan dapat dilakukan secara mandiri, sehingga layak untuk diterapkan dalam konteks perawatan tubuh. Berdasarkan hasil uji coba skala besar pada peserta wanita peolahraga dapat disimpulkan bahwa model perawatan *Ulin Etno Wellness* sangat layak dan dapat digunakan pada tahap diseminasi. Secara garis besar peserta memberi komentar positif bahwa model perawatan bagus dan mudah dilakukan.

## 2) Penilaian oleh terapis SPA (n=7)

Terapis SPA melakukan pengamatan terhadap gerakan peserta saat melakukan model pijat tradisional *Ulin masase*. Terapis pada uji coba skala besar dilakukan oleh 7 orang terapis. Komentar, saran, dan masukan terhadap model masase juga boleh disampaikan oleh responden. Berikut ini adalah tabel hasil penilaian pada uji coba skala besar oleh 7 peserta terapis SPA untuk prosedur *Ulin masase*. Hasil uji skala besar oleh terapis untuk prosedur *Ulin masase* disajikan pada Tabel 31.

**Tabel 31.** Hasil Uji Coba Skala Besar oleh Terapis (n=7) untuk Prosedur *Ulin Masase*

Aspek (%)	Pernyataan	Total	%	Kategori
<b>Akurasi</b>	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin masase</i> dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk pemulihan dari kelelahan pada wanita peolahraga?	35	100.00	Sangat Baik
	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin masase</i> dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan kualitas tidur pada wanita peolahraga?	35	100.00	Sangat Baik
	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin masase</i> dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga?	34	97.14	Sangat Baik
	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin masase</i> mudah dipahami?	33	94.29	Sangat Baik
	Apakah gerakannya sesuai dengan prinsip teori yang dikaji dan kebutuhan pasien?	33	94.29	Sangat Baik
<b>Prosedur</b>	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin masase</i> sudah tepat untuk menurunkan kelelahan?	33	94.29	Sangat Baik
	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin masase</i> sudah tepat untuk perbaikan kualitas tidur dan suasana hati?	35	100.00	Sangat Baik

Aspek (%)	Pernyataan	Total	%	Kategori
<b>Keamanan</b>	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin masase</i> mudah diikuti dan dipahami oleh terapis maupun pasien?	35	100.00	Sangat Baik
	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin masase</i> aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kelelahan?	34	97.14	Sangat Baik
	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin masase</i> aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kesulitan tidur?	35	100.00	Sangat Baik
	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin masase</i> telah sesuai dengan standar keamanan yang ditetapkan?	35	100.00	Sangat Baik
<b>Kenyamanan</b>	Apakah pijat tradisional <i>Ulin masase</i> memberikan kenyamanan saat dilakukan pada wanita peolahraga?	33	94.29	Sangat Baik
<b>Ketepatan</b>	Apakah pijat tradisional <i>Ulin masase</i> tepat dalam menargetkan area tubuh yang memerlukan perawatan pada wanita peolahraga?	33	94.29	Sangat Baik
<b>Kemudahan</b>	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin masase</i> mudah untuk dilakukan secara mandiri di rumah?	33	94.29	Sangat Baik
<b>Kelayakan</b>	Apakah pijat tradisional <i>Ulin masase</i> layak untuk diterapkan secara mandiri?	33	94.29	Sangat Baik
<b>Bahasa</b>	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi pijat tradisional <i>Ulin masase</i> mudah dipahami?	34	97.14	Sangat Baik
	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi pijat tradisional <i>Ulin masase</i> tepat dan jelas sesuai dengan gerakan?	34	97.14	Sangat Baik
<b>Total Skor</b>		<b>577</b>	<b>96.97</b>	Sangat Baik

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap pijat tradisional *Ulin masase* untuk wanita peolahraga, beberapa aspek utama menunjukkan penilaian yang sangat baik. Pada aspek akurasi, kombinasi pijat tradisional *Ulin masase* dalam rangkaian tahapan model perawatan dinilai sangat sesuai untuk pemulihan dari kelelahan (100%), perbaikan kualitas tidur (100%), serta perbaikan suasana hati (97.14%). Gerakan pijat ini juga dianggap mudah dipahami (94.29%) dan sesuai dengan prinsip teori yang dikaji serta kebutuhan pasien (94.29%).

Dalam aspek prosedur, pijat tradisional *Ulin masase* dinilai sangat tepat untuk menurunkan kelelahan (94.29%) dan meningkatkan kualitas tidur serta suasana hati (100%). Selain itu, prosedur ini mudah diikuti dan dipahami baik oleh terapis maupun pasien (100%). Pada aspek keamanan, gerakan pijat tradisional *Ulin*

masase dinilai aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kelelahan (97.14%) dan kesulitan tidur (100%). Prosedurnya juga telah sesuai dengan standar keamanan yang ditetapkan (100%). Kenyamanan pijat tradisional *Ulin* masase selama proses perawatan juga mendapatkan penilaian sangat baik (94.29%). Aspek ketepatan menunjukkan bahwa pijat ini efektif dalam menargetkan area tubuh yang memerlukan perawatan pada wanita peolahraga (94.29%). Selain itu, gerakan pijat tradisional *Ulin* masase juga dianggap mudah dilakukan secara mandiri di rumah (94.29%) dan layak diterapkan secara mandiri (94.29%). Bahasa yang digunakan dalam instruksi pijat tradisional *Ulin* masase dinilai mudah dipahami (97.14%) serta tepat dan jelas sesuai dengan gerakan yang diajarkan (97.14%). Secara keseluruhan, total skor yang diperoleh adalah 577 dengan persentase penilaian sangat baik sebesar 96.97%. Hasil penilaian pada uji coba skala besar oleh 7 peserta terapis SPA untuk prosedur *Etno* sauna disajikan pada Tabel 32.

**Tabel 32.** Hasil Uji Coba Skala Besar oleh Terapis (n=7) untuk Prosedur *Etno* Sauna

Aspek (%)	Pernyataan	Total	%	Kategori
<b>Akurasi</b>	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan?	35	100.00	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	35	100.00	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	34	97.14	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan mudah dipahami?	34	97.14	Sangat Baik
	Apakah kombinasi <i>Etno</i> Sauna dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	33	94.29	Sangat Baik
<b>Prosedur</b>	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan tujuan untuk pemulihan badan dari kelelahan?	34	97.14	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	35	100.00	Sangat Baik

Aspek (%)	Pernyataan	Total	%	Kategori
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	33	94.29	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	35	100.00	Sangat Baik
	Apakah prosedur <i>Etno</i> sauna mudah untuk dipahami?	33	94.29	Sangat Baik
<b>Keamanan</b>	Apakah <i>Etno</i> Sauna aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif?	34	97.14	Sangat Baik
<b>Kenyamanan</b>	Apakah <i>Etno</i> sauna memberikan kenyamanan selama proses perawatan?	33	94.29	Sangat Baik
<b>Ketepatan</b>	Apakah <i>Etno</i> sauna tepat dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan?	34	97.14	Sangat Baik
<b>Kemudahan</b>	Apakah <i>Etno</i> sauna mudah dilakukan secara mandiri di rumah?	35	100.00	Sangat Baik
<b>Kelayakan</b>	Apakah <i>Etno</i> sauna layak untuk diterapkan secara mandiri?	33	94.29	Sangat Baik
<b>Bahasa</b>	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Etno</i> sauna mudah dipahami?	35	100.00	Sangat Baik
	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Etno</i> sauna tepat dan jelas sesuai dengan prosedur?	33	94.29	Sangat Baik
<b>Total Skor</b>		<b>578</b>	<b>97.14</b>	<b>Sangat Baik</b>

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap kombinasi *Etno* sauna dalam rangkaian model perawatan, beberapa aspek dinilai sangat baik. Aspek akurasi, menunjukkan kombinasi *Etno* sauna dinilai sangat baik dalam mencapai tujuan untuk mengurangi kelelahan (100%), meningkatkan kualitas tidur (100%), serta mendukung suasana hati menjadi lebih baik (97.14%). Selain itu, kombinasi ini juga dianggap mudah dipahami (97.14%) dan sesuai dengan prinsip teori yang dikaji (94.29%). *Etno* sauna juga mendapatkan penilaian sangat baik, dengan prosedurnya dinilai efektif untuk pemulihan badan dari kelelahan (97.14%), meningkatkan kualitas tidur (100%), mendukung suasana hati menjadi lebih baik (94.29%), sesuai dengan prinsip teori yang dikaji (100%), serta mudah dipahami (94.29%). Dari segi keamanan, *Etno* sauna dianggap sangat baik dan aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif (97.14%).

Aspek kenyamanan menunjukkan bahwa *Etno* sauna memberikan kenyamanan selama proses perawatan dengan penilaian sangat baik (94.29%). Dalam aspek ketepatan, *Etno* sauna dinilai sangat baik dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan (97.14%). Kemudahan penggunaan juga mendapat penilaian sangat baik, di mana *Etno* sauna dianggap mudah dilakukan secara mandiri di rumah (100%). Dari segi kelayakan, *Etno* sauna juga dinilai sangat baik untuk diterapkan secara mandiri (94.29%). Bahasa yang digunakan dalam instruksi *Etno* sauna dinilai sangat baik, dengan kemudahan pemahaman (100%) dan ketepatan serta kejelasan sesuai dengan prosedur (94.29%). Secara keseluruhan, kombinasi *Etno* sauna dalam model perawatan ini mendapatkan total skor 578 dengan persentase penilaian sangat baik sebesar 97.14%. Hasil uji coba skala besar oleh terapis untuk pelaksanaan *Ulin Etno Wellness* disajikan pada Tabel 33.

**Tabel 33.** Hasil Uji Coba Skala Besar oleh Terapis (n=7) untuk Pelaksanaan *Ulin Etno Wellness*

Aspek	Pernyataan	Total	%	Kategori
<b>Isi Terapi Latihan</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan?	33	94.29	Sangat Baik
	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	34	97.14	Sangat Baik
	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	33	94.29	Sangat Baik
	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dipahami?	34	97.14	Sangat Baik
	Apakah gerakan masase dan sauna serta tahapan model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	35	100.00	Sangat Baik
<b>Prosedur</b>	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk pemulihan tubuh dari kelelahan?	33	94.29	Sangat Baik
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?	34	97.14	Sangat Baik
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?	35	100.00	Sangat Baik

Aspek	Pernyataan	Total	%	Kategori
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?	35	100.00	Sangat Baik
	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah untuk dipahami?	33	94.29	Sangat Baik
<b>Keamanan</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif?	34	97.14	Sangat Baik
<b>Kenyamanan</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> memberikan rasa nyaman selama proses perawatan?	33	94.29	Sangat Baik
<b>Ketepatan</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> tepat dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan?	34	97.14	Sangat Baik
<b>Kemudahan</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dilakukan secara mandiri di rumah?	35	100.00	Sangat Baik
<b>Kelayakan</b>	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> layak untuk diterapkan secara mandiri?	35	100.00	Sangat Baik
<b>Bahasa</b>	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dipahami?	34	97.14	Sangat Baik
	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Ulin Etno Wellness</i> tepat dan jelas sesuai dengan prosedur?	34	97.14	Sangat Baik
<b>Total Skor</b>		<b>578</b>	<b>97.14</b>	<b>Sangat Baik</b>

Berdasarkan hasil uji coba skala besar yang dilakukan oleh terapis SPA terhadap pelaksanaan *Ulin Etno Wellness*, berbagai aspek dinilai sangat baik. Pada aspek isi terapi latihan, model perawatan *Ulin Etno Wellness* dinilai sangat baik dalam mencapai tujuan untuk mengurangi kelelahan (94.29%), meningkatkan kualitas tidur (97.14%), serta mendukung suasana hati menjadi lebih baik (94.29%). Selain itu, model ini dianggap mudah dipahami (97.14%) dan gerakan masase serta sauna beserta tahapan perawatan dinilai sangat sesuai dengan prinsip teori yang dikaji (100.00%).

Dalam aspek prosedur, model *Ulin Etno Wellness* juga mendapatkan penilaian sangat baik, dengan prosedur yang dinilai efektif untuk pemulihan tubuh dari kelelahan (94.29%), meningkatkan kualitas tidur (97.14%), mendukung suasana hati menjadi lebih baik (100.00%), sesuai dengan prinsip teori yang dikaji (100.00%), dan mudah dipahami (94.29%). Dari segi keamanan, model perawatan *Ulin Etno Wellness* dianggap sangat baik dan aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif (97.14%). Dalam aspek kenyamanan, model ini dinilai

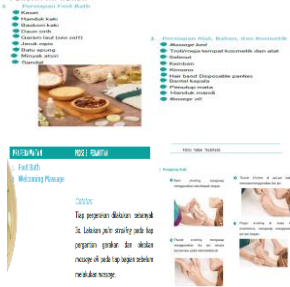


memberikan rasa nyaman selama proses perawatan dengan penilaian sangat baik (94.29%). Dari segi ketepatan, model ini juga dinilai sangat baik dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan (97.14%).


Aspek kemudahan menunjukkan bahwa model *Ulin Etno Wellness* sangat mudah dilakukan secara mandiri di rumah dengan penilaian 100.00%. Model ini juga dinilai layak untuk diterapkan secara mandiri (100.00%). Bahasa yang digunakan dalam instruksi *Ulin Etno Wellness* dinilai sangat baik, baik dari segi kemudahan pemahaman (97.14%) maupun ketepatan dan kejelasan sesuai dengan prosedur (97.14%). Secara keseluruhan, model perawatan *Ulin Etno Wellness* mendapatkan total skor 578 dengan persentase penilaian sangat baik sebesar 97.14%.

### C. Revisi Produk

Revisi produk dilakukan berdasarkan pada komentar, saran, dan masukan dari ahli, terapis, serta peserta wanita peolahraga terhadap model latihan. Pada saat skala kecil terdapat sedikit revisi dari model perawatan. Pada saat uji skala besar sudah tidak ada lagi revisi sehingga pada tahap ini model perawatan sudah layak untuk diuji keefektifannya. Tabel 34 dan Tabel 35 menunjukkan komentar, saran, dan masukan serta hasil revisi produk sebagai berikut:


**Tabel 34.** Hasil Revisi Produk Model *Ulin masase*







No.	Komentar, Saran, dan Masukan	Revisi	Gambar
1.	Protokol masase dibuat lebih sistematis karena belum jelas apakah satu manipulasi dilakukan untuk seluruh regio, baru kemudian manipulasi yang lain atau satu posisi diselesaikan semua manipulasi baru posisi yang lain.	Protokol tahapan <i>Ulin masase</i> dirancang secara sistematis dengan memaparkan gerakan manipulasi yang dikembangkan pada regio tubuh.	
2.	Protokol dibuat berdasarkan regio atau posisi (tengkurap, telentang), jenis manipulasi <i>Core body massage</i> yaitu gerakan <i>Wave Glide</i> , gerakan <i>Grounded Pressure</i> , gerakan <i>Rhythmic Tapping</i> , gerakan <i>Deep Flow</i> .	Protokol tahapan <i>Ulin masase</i> disusun berdasarkan regio atau posisi (tengkurap, telentang), jenis manipulasi <i>Core body massage</i> yaitu gerakan <i>Wave Glide</i> , gerakan <i>Grounded Pressure</i> , gerakan <i>Rhythmic Tapping</i> , gerakan <i>Deep Flow</i> mengikuti regio yang dimasase.	
3.	Protokol disertai penjelasan terkait frekuensi, repetisi, intensitas, dan durasi masase.	Protokol tahapan <i>Ulin masase</i> disertai deskripsi terkait manfaat <i>Ulin masase</i> dan serta durasi masase.	

No.	Komentar, Saran, dan Masukan	Revisi	Gambar
4.	Protokol diawali gerakan <i>Wave Glide</i> dan diakhiri dengan gerakan <i>Deep Flow</i> .	<i>Wave Glide</i> merupakan gerakan mengusap sesuai peredaran darah menuju jantung yang dilaksanakan pada awal dan akhir pijatan <i>Deep Flow</i> .	

Saran dan masukan serta hasil revisi produk model *Etno* sauna disajikan pada Tabel 35.

**Tabel 35.** Hasil Revisi Produk Model *Etno* Sauna

No.	Komentar, Saran, dan Masukan	Revisi	Gambar														
1.	Herbal yang digunakan dalam <i>Etno</i> sauna dikelompokkan sesuai dengan efek yang diberikan (kelelahan, kualitas tidur, <i>stress release</i> ).	Penggunaan herbal dilakukan dengan merebus seluruh ramuan dan mengalirkan uap hasil rebusan melalui pipa/saluran tertutup ke dalam bilik/ruang sauna. Sehingga, responden mendapatkan dampak positif sekaligus (kelelahan, kualitas tidur, <i>stress release</i> ) saat melaksanakan <i>Etno</i> sauna.	<p><b>Meningkatkan Kualitas Tidur:</b>            Daun Sirih: menenangkan dan dapat membantu mengatasi gangguan tidur.            Daun Pandan: aroma yang menenangkan dan membantu meningkatkan kualitas tidur.            Kembang Sepatu (<i>Hibiscus</i>): meredakan kecemasan, mempromosikan tidur yang nyenyak.</p> <p><b>Meredakan Stres:</b>            Serai: aroma menyegarkan dan membantu mengurangi stres &amp; meningkatkan suasana hati.            Jahe: relaksasi dan meredakan ketegangan otot serta mengurangi stres.            Daun Kemangi: menyegarkan dan meredakan stres serta memberikan efek menenangkan.</p> <p><b>Mengurangi Kelelahan:</b>            Kayu Manis: stimulan yang mengurangi kelelahan dan meningkatkan energi.            Daun Jeruk: aroma menyegarkan dan memberikan efek penyegaran serta mengurangi kelelahan.            Daun Sereh (<i>Citronella</i>): merangsang dan mengurangi kelelahan &amp; meningkatkan stamina.</p> 														
2.	Protokol tahapan <i>Etno</i> sauna diberikan penjelasannya.	Menambah informasi terkait tahapan <i>Etno</i> sauna pada prosedur pelaksanaan.	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Indikator</th> <th>Tahapan Perawatan</th> <th>Durasi (Menit)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">1. Melakukan persiapan ruangan, alat dan bahan</td> <td>1.1. Ruangan penguapan (steam) disiapkan sesuai tujuan perawatan.</td> <td rowspan="3"></td> </tr> <tr> <td>1.2. Alat, bahan dan suhu disiapkan sesuai kebutuhan perawatan.</td> </tr> <tr> <td>1.3. Alat penguapan (steam) dipastikan berfungsi dengan baik.</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">2. Melakukan konsultasi; diagnosa dan rencana perawatan</td> <td>1.4. Pelanggan dikonsultasi tentang kondisi umum kesehatan, kebutuhan perawatan dan tujuan perawatan.</td> <td rowspan="4">5</td> </tr> <tr> <td>1.5. Hasil konsultasi dicatat dalam kartu diagnose pelanggan.</td> </tr> <tr> <td>1.6. Rencana perawatan yang tepat dikonfirmasi kepada pelanggan.</td> </tr> <tr> <td>1.7. Pelanggan diminta menandatangani lembar persetujuan perawatan serta pernyataan kesehatan dan kontraindikasi.</td> </tr> </tbody> </table>	Indikator	Tahapan Perawatan	Durasi (Menit)	1. Melakukan persiapan ruangan, alat dan bahan	1.1. Ruangan penguapan (steam) disiapkan sesuai tujuan perawatan.		1.2. Alat, bahan dan suhu disiapkan sesuai kebutuhan perawatan.	1.3. Alat penguapan (steam) dipastikan berfungsi dengan baik.	2. Melakukan konsultasi; diagnosa dan rencana perawatan	1.4. Pelanggan dikonsultasi tentang kondisi umum kesehatan, kebutuhan perawatan dan tujuan perawatan.	5	1.5. Hasil konsultasi dicatat dalam kartu diagnose pelanggan.	1.6. Rencana perawatan yang tepat dikonfirmasi kepada pelanggan.	1.7. Pelanggan diminta menandatangani lembar persetujuan perawatan serta pernyataan kesehatan dan kontraindikasi.
Indikator	Tahapan Perawatan	Durasi (Menit)															
1. Melakukan persiapan ruangan, alat dan bahan	1.1. Ruangan penguapan (steam) disiapkan sesuai tujuan perawatan.																
	1.2. Alat, bahan dan suhu disiapkan sesuai kebutuhan perawatan.																
	1.3. Alat penguapan (steam) dipastikan berfungsi dengan baik.																
2. Melakukan konsultasi; diagnosa dan rencana perawatan	1.4. Pelanggan dikonsultasi tentang kondisi umum kesehatan, kebutuhan perawatan dan tujuan perawatan.	5															
	1.5. Hasil konsultasi dicatat dalam kartu diagnose pelanggan.																
	1.6. Rencana perawatan yang tepat dikonfirmasi kepada pelanggan.																
	1.7. Pelanggan diminta menandatangani lembar persetujuan perawatan serta pernyataan kesehatan dan kontraindikasi.																

No.	Komentar, Saran, dan Masukan	Revisi	Gambar
3.	Protokol <i>Etno</i> sauna sebaiknya dilengkapi dengan gambar agar pembaca dapat dengan mudah memahami dan mempraktikkan tahapan <i>Etno</i> sauna.	Melengkapi protokol <i>Etno</i> sauna dengan gambar agar pembaca dapat dengan mudah memahami dan mempraktikkannya.	
4.	Tahapan awal <i>Etno</i> sauna sebaiknya perlu mengidentifikasi riwayat kesehatan responden menggunakan alat medis.	Peneliti melakukan cek riwayat kesehatan kronis (hipertensi, diabetes dsb) menggunakan alat bantu medis sebelum mengikuti perawatan <i>Etno</i> sauna	
5.	Herbal yang digunakan dalam <i>Etno</i> sauna diupayakan memiliki varian berbeda dengan Oukup.	Varian herbal yang berbeda pada perawatan <i>Etno</i> sauna adalah daun sirsak, daun limus dan daun kluwih serta daun jinten.	<div data-bbox="1085 952 1268 1086" data-label="Image">  </div> <p data-bbox="957 1097 1444 1164"><b>Daun sirsak:</b> mencegah konstipasi, mengurangi nyeri otot dan sendi.</p> <div data-bbox="1085 1187 1268 1310" data-label="Image">  </div> <p data-bbox="957 1321 1444 1411"><b>Daun limus:</b> menurunkan demam, antioksidan, mengobati diabetes, mengatasi gelisah dan kecemasan.</p> <div data-bbox="1117 1422 1300 1523" data-label="Image">  </div> <p data-bbox="957 1534 1444 1601"><b>Daun kluwih:</b> mencegah infeksi, mencegah diabetes, menjaga kesehatan jantung.</p> <div data-bbox="1125 1635 1268 1758" data-label="Image">  </div> <p data-bbox="957 1780 1444 1836"><b>Daun jinten:</b> meredakan stres dan memberikan rasa tenang.</p>

Berdasarkan hasil revisi yang disajikan pada Tabel 35 dan Tabel 36 tersebut dideskripsikan rangkuman masukan dari para validator ahli, terapis, dan peserta wanita peolahraga. Terdapat beberapa masukan yang memiliki kemiripan antar ahli, terapis, dan peserta sehingga beberapa masukan yang mirip tersebut dirangkum menjadi satu. Semua masukan dari ahli, terapis, dan peserta terhadap produk sudah direvisi untuk menuju langkah selanjutnya yaitu uji efektivitas. Berikut ini adalah model perawatan *Ulin Etno Wellness* setelah proses revisi dan dinyatakan layak.

**Tabel 36.** Revisi Akhir Tahapan *Etno* Sauna

No.	Tahapan Pelaksanaan	Kegiatan	Gambar
1.	Melakukan Persiapan Ruang, Alat, dan Bahan	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan terdiri atas menyiapkan ruang penguapan (steam) sesuai dengan tujuan perawatan; menyiapkan alat, bahan, dan suhu sesuai dengan kebutuhan perawatan; dan memastikan alat penguapan (steam) berfungsi dengan baik.	
2.	Melakkan Konsultasi, Diagnosis, dan Rencana Perawatan	Tahap perawatan yang dilakukan pada indikator ini meliputi melakukan konsultasi dengan pelanggan tentang kondisi umum kesehatan, kebutuhan perawatan, dan tujuan perawatan; mencatat semua hasil konsultasi dalam kartu diagnosis pelanggan; mengon-firmasikan rencana perawatan yang tepat kepada pelanggan; meminta pelanggan untuk menandatangani lembar persetujuan perawatan serta pernyataan kesehatan dan kontraindikasi. Waktu yang dibutuhkan (durasi) sekitar lima menit.	










No.	Tahapan Pelaksanaan	Kegiatan	Gambar
3.	Menjelaskan Filosofi Oukup yang merupakan sauna etnis Suku Karo	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti berupa penjelasan filosofi oukup sebagai dasar teori perawatan <i>Etno</i> sauna kepada pelanggan.	
4.	Melakukan Pemijatan dengan Teknik <i>Ulin masase</i>	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti berupa memberikan pengarahannya kepada pelanggan untuk menggunakan kamisol dan kembe untuk selanjutnya melakukan pemijatan. Pemijatan dilakukan selama 35 menit.	
5.	Melaksanakan sauna etnik <i>Wellness</i>	Tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti pada indikator ini, antara lain mengarahkan pelanggan ke ruang penguapan ( <i>steam</i> ); berdoa menurut agama atau kepercayaan pelanggan; memonitor kondisi umum pelanggan selama proses perawatan di ruang penguapan ( <i>steam</i> ). Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan <i>Etno</i> sauna adalah 15 menit.	
6.	Mengakhiri sauna etnik <i>Wellness</i>	Tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti pada indikator ini adalah membimbing pelanggan keluar dari ruang penguapan ( <i>steam</i> ).	
7.	Berendam	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti adalah mengarahkan pelanggan untuk berendam dengan varian rempah-rempah <i>Etno</i> sauna.	
8.	Menyiapkan minuman herbal khas Batak	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti meliputi menjelaskan manfaat minuman herbal khas Batak Karo kepada pelanggan berdasarkan kondisi kesehatan pelanggan; menyajikan	














No.	Tahapan Pelaksanaan	Kegiatan	Gambar
		minuman herbal kepada pelanggan secara sopan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Untuk melaksanakan kegiatan ini dibutuhkan waktu (durasi) selama lima menit.	

Komponen tanaman herbal yang digunakan sebagai bahan uap *Etno* sauna disajikan pada Tabel 37.

**Tabel 37.** Komponen Tanaman Herbal *Etno* Sauna

Nama Tanaman	Manfaat Tambahan	Gambar
<b>Mengurangi Kelelahan</b>		
1. Kayu Manis	Memiliki sifat tonik yang dapat membantu mengatasi rasa lelah dan meningkatkan stamina.	
2. Daun Jeruk Purut	Memiliki sifat tonik yang dapat membantu mengatasi rasa lelah dan meningkatkan stamina.	
3. Sereh	Memiliki sifat tonik yang dapat membantu mengatasi rasa lelah dan meningkatkan stamina.	
4. Daun Sirsak	Bersifat tonik dan membantu meningkatkan stamina.	
5. Daun Limus	Memiliki sifat tonik yang dapat membantu mengatasi rasa lelah dan meningkatkan stamina.	
6. Daun Kluwih	Memiliki sifat tonik yang dapat membantu mengatasi rasa lelah.	
7. Jahe Merah	Meningkatkan stamina.	
8. Cengkeh	Meningkatkan stamina dan memberikan rasa hangat.	
<b>Meningkatkan Kualitas Tidur</b>		
1. Daun Pandan	Memiliki aroma menenangkan yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.	

<b>Nama Tanaman</b>	<b>Manfaat Tambahan</b>	<b>Gambar</b>
2. Daun Sirih	Dikenal memiliki sifat menenangkan yang dapat membantu mengatasi gangguan tidur.	
3. Kembang Sepatu	Dikenal dapat membantu meredakan kecemasan dan mempromosikan tidur yang nyenyak.	
4. Daun Kluwih	Membantu meningkatkan kualitas tidur.	
<b>Memperbaiki Suasana Hati</b>		
1. Daun Kemangi	Memiliki aroma yang menyegarkan dan dapat membantu meredakan stres serta memberikan efek menenangkan.	
2. Daun Jeruk Purut	Memiliki aroma segar yang dapat membantu mengurangi stres dan memberikan efek penyegaran.	
3. Sereh	Memiliki aroma yang menenangkan dan dapat membantu mengurangi stres serta meningkatkan suasana hati.	
4. Daun Sirsak	Bersifat menenangkan dan dapat membantu meredakan stres.	
5. Daun Limus	Bersifat menenangkan dan dapat membantu meredakan stres.	
6. Daun Kluwih	Bersifat menenangkan dan dapat membantu meredakan stres.	
7. Daun Jinten	Meredakan stres dan memberikan rasa segar.	
8. Batang Kecombrang	Memiliki efek aromaterapi yang bermanfaat untuk meredakan stres dan meningkatkan suasana hati.	

SOP dan Komposisi Ramuan Herbal untuk Bahan Uap *Etno* Sauna yaitu:

a. Pendahuluan

Ramuan herbal uap untuk *Etno* Sauna dirancang untuk memberikan efek relaksasi, mengurangi kelelahan, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan

kualitas tidur. Kombinasi berbagai tanaman herbal dipilih berdasarkan manfaat tambahan yang dimilikinya.

b. Tujuan

1. Membuat ramuan herbal yang efektif untuk uap sauna.
2. Memberikan manfaat relaksasi, meningkatkan stamina, dan memperbaiki suasana hati.
3. Menggunakan bahan alami yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar.

c. Alat dan Bahan

Alat:

1. Panci besar untuk merebus
2. Kompor atau alat pemanas
3. Alat pengukur (timbangan dan gelas ukur)
4. Saringan
5. Baskom atau wadah besar
6. Alat penguap atau ruang sauna

Bahan:

- Kayu Manis
- Daun Jeruk Purut
- Sereh
- Daun Sirsak
- Daun Limus
- Daun Kluwih
- Jahe Merah
- Cengkeh
- Daun Pandan
- Daun Sirih
- Kembang Sepatu
- Daun Kemangi

- Daun Jinten
- Batang Kecombrang

#### d. Komposisi Ramuan

##### 1. Ramuan untuk Mengurangi Kelelahan (Tingkatkan Stamina)

- Kayu Manis : 3 batang (10 cm)
- Daun Jeruk Purut : 10 lembar
- Sereh : 5 batang (memarkan)
- Daun Sirsak : 7 lembar
- Daun Limus : 5 lembar
- Daun Kluwih : 7 lembar
- Jahe Merah : 100 gram (iris tipis)
- Cengkeh : 10 butir

##### 2. Ramuan untuk Meningkatkan Kualitas Tidur

- Daun Pandan : 5 lembar
- Daun Sirih : 7 lembar
- Kembang Sepatu : 10 bunga
- Daun Kluwih : 7 lembar

##### 3. Ramuan untuk Memperbaiki Suasana Hati

- Daun Kemangi : 10 lembar
- Daun Jeruk Purut : 10 lembar
- Sereh : 5 batang (memarkan)
- Daun Sirsak : 7 lembar
- Daun Limus : 5 lembar
- Daun Kluwih : 7 lembar
- Daun Jinten : 7 lembar
- Batang Kecombrang : 2 batang (iris tipis)

#### V. Proses Pembuatan

##### 1. Pembersihan Bahan

- Cuci bersih semua bahan di bawah air mengalir.

## 2. Pemotongan dan Pamarut

- Iris tipis bahan seperti jahe merah dan batang kecombrang.
- Memarkan sereh agar aromanya keluar.

## 3. Perebusan

- Masukkan semua bahan ke dalam alat uap sauna.
- Tambahkan 5 liter air.
- Tekan tombol **On** pada alat uap sauna.
- Rebus selama 30-45 menit hingga aroma dan uap keluar.
- Alat uap sauna secara otomatis memisahkan ampas dengan air rebusan dan terhubung melalui pipa ke ruang sauna.

## 4. Penyaringan (Jika menggunakan alat rebus manual)

- Saring air rebusan dan pisahkan ampasnya.

## 5. Penggunaan

- Gunakan air rebusan sebagai uap dalam ruang sauna.
- Bisa juga dituangkan dalam baskom besar dan digunakan untuk uap wajah atau tubuh.

## e. Catatan Penting

- Jangan menggunakan bahan dalam kondisi rusak atau layu.
- Proses perebusan tidak boleh terlalu lama agar khasiat bahan tetap terjaga.
- Sesuaikan jumlah bahan sesuai kebutuhan dan ukuran ruang sauna.
- Dosis herbal yang digunakan dalam praktik *Ulin Etno Wellness* masih mengandalkan takaran rumah tangga, seperti "1 jimpit", "1 sendok", atau "1 ruas", "1 lembar".

Saran dan masukan serta hasil revisi produk model pijat *Ulin* masase disajikan pada Tabel 38.

**Tabel 38.** Revisi Akhir Tahapan *Ulin* Masase

---

### ***GREETINGS***

Sebelum melakukan *Ulin* masase, terapis melakukan *greetings* yang terdiri dari salam pembuka, memperkenalkan diri dan memberitahukan perawatan yang akan dilakukan. Kemudian terapis mempersilahkan klien naik ke atas tempat tidur masase, dilanjutkan dengan melakukan diagnosa dan konsultasi jika terdapat kelainan pada kulit klien.



---

### ***WELCOMING MASSAGE***

Gerakang meregangkan otot sebelum melaksanakan gerakan inti yang dimulai dari bagian punggung dengan gerakan tekanan saling berlawanan arah. Kemudian dilanjutkan ke bagian kaki dengan gerakan tekanan beruntun, dilakukan cukup satu kali tanpa pengulangan.



---

## Posisi Tubuh Telungkup

### *CORE BODY MASSAGE*

#### 1. Gerakan Mengusap (*Wave Glide*)

*Gerakan pada Telapak Kaki:* Seluruh gerakan pada telapak kaki dilakukan cukup satu kali tanpa pengulangan.

*Circular Thumb Press*, ibu jari menekan secara bergantian tanpa *massage oil*.



*Heel Compression*, oleskan *massage oil* dan lakukan *heel compression* menggunakan telapak tangan. Satu tangan mengusap dan satu tangan menahan di bagian pergelangan kaki.



*Side Sweep*, mengusap menggunakan ibu jari secara bergantian, dilakukan cukup satu kali tanpa pengulangan.



---

*Knuckle Spiral*, mengepalkan jari tangan memutar lurus ke arah atas.



*Thumb Roll*, memutar menggunakan ibu jari secara bersamaan dan sejajar.



*Heel Compression*, mengusap menggunakan satu telapak tangan dan tangan lainnya menahan di bagian pergelangan kaki.



## 2. Gerakan *Grounded Pressure*

Gerakan nomor 1, 2, dan 3 menekan tanpa minyak dengan otot telapak tangan dimulai dari telapak kaki, betis, dan paha bagian belakang. Gerakan nomor 4, 5, dan 6 adalah meremas dengan tekanan dimulai dari pergelangan kaki, betis, dan paha bagian belakang. Dilakukan cukup satu kali tanpa pengulangan.



Gerakan nomor 7, 8, 9, 10, dan 11 adalah mencubit dengan tekanan ibu jari dan telunjuk, dimulai dari pergelangan kaki, betis, dan paha bagian belakang.



Gerakan nomor 12 dan 13 adalah menekan dengan ibu jari dan telunjuk, dimulai dari pergelangan kaki, betis, dan paha bagian belakang.



Gerakan nomor 14 dan 15 adalah menekan dengan kepalan jari dimulai dari pergelangan kaki, betis, dan paha bagian belakang.



Gerakan nomor 16, 17, dan 18 adalah menekan bagian bokong dengan kekuatan dua bantalan telapak tangan, menekan dari bawah ke atas, sisi kiri dan sisi kanan.



Gerakan nomor 19 dan 20 adalah menekan bagian punggung dengan kedua telapak tangan berirama dan bersamaan.



Gerakan nomor 21 dan 22 menekan dengan seluruh jari secara berirama dan bersamaan.



Gerakan nomor 23 adalah menekan dengan seluruh jari otot sekitar tulang belikat. Gerakan nomor 24 dan 25 adalah mencubit otot punggung dari sisi kiri dan sisi kanan.



Gerakan nomor 26, 27, dan 28 adalah menekan punggung dengan kepalan jari dengan ritme bergantian dari bawah ke atas bagian otot belikat.



Gerakan nomor 29 dan 30 adalah menekan lengan menggunakan ibu jari, dimulai dari punggung tangan sampai lengan atas.



### 3. Gerakan *Rhythmic Tapping*

Gerakan *tapotement* nomor 31, 32, dan 33 adalah menepuk menggunakan hentakan jari-jari tangan ke atas dan ke bawah, dimulai dari pergelangan kaki, betis, dan paha belakang. Gerakan nomor 34 adalah menepuk bokong dengan sisi bawah tangan secara bergantian.



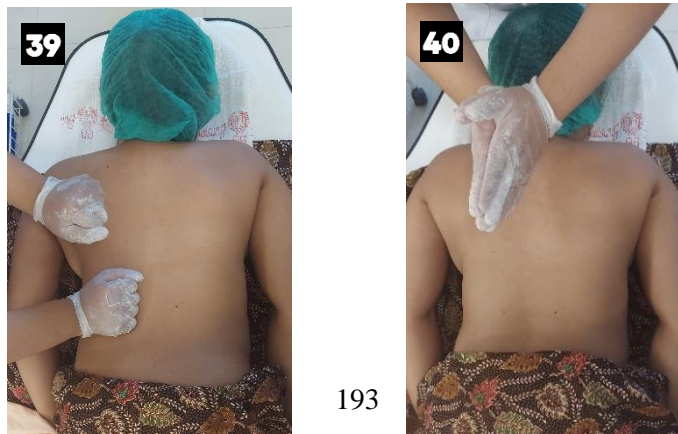
Gerakan nomor 35, 36, dan 37 adalah gerakan menepuk dengan kepalan jari-jari (*beating*) secara bergantian dan berirama dimulai dari betis sampai bokong.



Gerakan nomor 38 adalah menepuk punggung dengan sisi bawah tangan secara bergantian.



Gerakan nomor 39 menepuk dengan kepalan jari-jari (*beating*) secara bergantian dan berirama pada punggung. Gerakan nomor 40 adalah menepuk menggunakan hentakan jari-jari tangan ke atas dan ke bawah.



Gerakan nomor 41 dan 42 adalah memutar pergelangan kaki searah jarum jam.



#### 4. Gerakan *Deep Flow*

Selanjutnya klien diminta untuk berbaring untuk melanjutkan masase bagian depan tubuh. Gerakan nomor 43-46 menekan dengan ibu jari, bersamaan dan berirama.



Gerakan nomor 47 dan 48 adalah menekan otot dengan seluruh jari dan sedikit meremas, dimulai dari betis hingga paha.



Gerakan nomor 49 dan 50 adalah gerakan menepuk otot sisi kiri dan kanan dengan telapak tangan, dimulai dari betis hingga paha. Gerakan nomor 51 adalah memutar pergelangan kaki searah jarum jam.



Gerakan nomor 52 dan 53 adalah gerakan menekan dengan ibu jari pada punggung tangan dan telapak tangan.



Gerakan nomor 54, 55, 56, dan 57 adalah menekan otot tangan dengan jari-jari.



Gerakan nomor 58 adalah menekan otot tangan dengan telapak tangan. Gerakan 59 adalah menekan dan menggenggam jari-jari.



Gerakan nomor 60 adalah memutar pergelangan tangan searah jarum jam.



Gerakan nomor 61 dan 62 adalah menekan bahu hingga dada dengan telapak tangan.



Gerakan nomor 63 adalah menekan bahu dengan ibu jari secara bersamaan dan berirama. Gerakan 64 adalah menekan ringan tengkuk dengan jari-jari. Gerakan nomor 65 adalah memberi pijatan ringan pada kepala.



Seluruh gerakan dilakukan cukup satu kali tanpa pengulangan dengan total durasi keseluruhan masase selama 35 menit.

#### **D. Hasil Uji Efektivitas Produk**

Uji efektivitas produk merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan model perawatan. Tahapan uji efektivitas ini dapat dimasukkan ke dalam tahap *evaluation* pada pengembangan model ADDIE. Tahap *evaluation* dilakukan dengan uji efektivitas model perawatan untuk pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga. Uji efektivitas diberikan kepada wanita peolahraga berjumlah 50 orang. Seluruh sampel wanita peolahraga mendapatkan cek kesehatan awal untuk memastikan apakah layak atau tidak mengikuti kegiatan perawatan *Ulin Etno Wellness* sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Wanita peolahraga diberi perlakuan yaitu pemijatan menggunakan model pijat tradisional *Ulin masase* dan kemudian dilanjutkan ke tahapan *Etno Sauna*. Data yang diamati dalam pengujian efektivitas adalah pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga.

Pengujian efektivitas menggunakan analisis uji beda (uji-t). Uji persyaratan analisis dilakukan sebelum melakukan analisis terhadap data penelitian. Persyaratan analisis yang harus dipenuhi dalam analisis uji beda (uji-t) adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Berikut adalah penjabaran dari uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t.

##### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas diujikan pada masing-masing data variabel

penelitian pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogorov- Smirnov*. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi ( $p$ ) lebih besar dari 0.05 pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji normalitas untuk data pemulihan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga yang disajikan pada Tabel 39.

**Tabel 39.** Ringkasan Uji Normalitas

Data	Tes	Signifikan Kolmogorov-Smirnov	Signifikan Shapiro-Wilk	Keterangan
Pemulihan Kelelahan	<i>Pre-test</i>	0.154	0.094	Normal
	<i>Post-test</i>	0.097	0.122	Normal
Perbaikan Kualitas Tidur	<i>Pre-test</i>	0.073	0.192	Normal
	<i>Post-test</i>	0.187	0.123	Normal
Perbaikan Suasana Hati	<i>Pre-test</i>	0.171	0.176	Normal
	<i>Post-test</i>	0.108	0.129	Normal

Berdasarkan pada Tabel 38 tersebut dapat diketahui hasil perhitungan normalitas data kelelahan saat *Pre-test* didapatkan nilai Signifikan Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.154 dan nilai signifikansi Shapiro-Wilk 0.094. Hasil uji normalitas pada data kelelahan *Post-test* didapatkan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.097 dan nilai signifikansi Shapiro-Wilk 0.122. Oleh karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ( $p > 0.05$ ), maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Hasil perhitungan normalitas data persentase kualitas tidur saat *Pre-test* didapatkan nilai Signifikan Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.073 dan nilai signifikansi Shapiro-Wilk 0.192. Hasil uji normalitas pada data persentase kualitas tidur *Post-test* didapatkan nilai Signifikan Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.187 dan nilai signifikansi Shapiro-Wilk 0.123. Oleh karena nilai signifikansi lebih

besar dari 0.05 ( $p > 0.05$ ), maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Hasil perhitungan normalitas data suasana hati saat *Pre-test* didapatkan nilai Signifikan Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.171 dan nilai signifikansi Shapiro-Wilk 0.176. Hasil uji normalitas pada data suasana hati *Post-test* didapatkan nilai Signifikan Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.108 dan nilai signifikansi Shapiro-Wilk 0.129. Oleh karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ( $p > 0.05$ ), maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan varian antara data sebelum dan sesudah perlakuan. Tes statistik yang digunakan untuk menguji homogenitas varian adalah uji-Levene dengan bantuan SPSS Version 22, yaitu membandingkan varian terbesar dengan varian terkecil. Berdasarkan data pada Tabel 39 dapat diketahui hasil uji homogenitas kelelahan tubuh, kualitas tidur, dan suasana hati diperoleh nilai signifikansi ( $p$ ) secara berurutan yaitu 0.141, 0.647, dan 0.745 seperti yang disajikan pada Tabel 40. Oleh karena nilai signifikansi lebih besar dari  $p > 0.05$ , maka dapat dinyatakan bahwa data kelelahan tubuh dari pengamatan *Pre-test* dan *Post-test* adalah homogen.

**Tabel 40.** Ringkasan Uji Homogenitas

<b>Data</b>	<b>p</b>	<b>Keterangan</b>
Pemulihan Kelelahan	0.141	Homogen
Perbaikan Kualitas Tidur	0.647	Homogen
Perbaikan Suasana Hati	0.745	Homogen

### 3. Uji-t

Uji-t dilakukan untuk mengetahui efektivitas model perawatan *Ulin Etno Wellness* untuk pemulihan dari kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga. seperti yang disajikan pada Tabel 41.

**Tabel 41.** Ringkasan Uji *Paired Sample t-test* Data Kelelahan

<b>Pengamatan</b>	<b>Rerata</b>	<b>Signifikan</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pre-test</i>	82.92	0.000	Signifikan
<i>Post-test</i>	39.40		

Berdasarkan hasil uji t data variabel kelelahan diperoleh nilai rerata *Pre-test* 82.92 dan rerata *Post-test* sebesar 39.40 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Berdasarkan data signifikansi tersebut diketahui nilai signifikansi kelelahan kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ), maka dapat diartikan terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel kelelahan saat *Pre-test* dan *Post-test* perawatan menggunakan model *Ulin Etno Wellness*. Kesimpulannya adalah model perawatan *Ulin Etno Wellness* efektif untuk pemulihan kelelahan pada wanita peolahraga. Uji efektivitas yang kedua adalah variabel kualitas tidur. Tabel 42 berikut adalah data hasil uji efektivitas pada variabel kualitas tidur.

**Tabel 42.** Ringkasan Uji *Paired Sample t-test* Data Kualitas Tidur

<b>Pengamatan</b>	<b>Rerata</b>	<b>Signifikan</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pre-test</i>	50.80	0.000	Signifikan
<i>Post-test</i>	86.80		

Berdasarkan hasil uji t data persentase kualitas tidur diperoleh nilai rerata *Pre-test* 50.80 dan rerata *Post-test* sebesar 86.80 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Hasil nilai signifikansi kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ), maka dapat diartikan

terdapat perbedaan yang signifikan persentase kualitas tidur saat *Pre-test* dan *Post-test* perawatan menggunakan model *Ulin Etno Wellness*. Kesimpulannya adalah model perawatan *Ulin Etno Wellness* efektif untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada wanita peolahraga. Uji efektivitas yang ketiga adalah perbaikan suasana hati. Tabel 43 berikut adalah data hasil uji efektivitas pada variabel suasana hati.

**Tabel 43.** Ringkasan Uji *Paired Sample t-test* Data Perbaikan Suasana Hati

<b>Pengamatan</b>	<b>Rerata</b>	<b>Signifikan</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pre-test</i>	56.56	0.000	Signifikan
<i>Post-test</i>	91.01		

Berdasarkan hasil uji t data suasana hati diperoleh nilai rerata *Pre-test* 56.56 dan rerata *Post-test* sebesar 91.01 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Hasil nilai signifikansi kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ), maka dapat diartikan terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel suasana hati saat *Pre-test* dan *Post-test* hasil perawatan menggunakan model perawatan *Ulin Etno Wellness*. Kesimpulannya adalah model perawatan *Ulin Etno Wellness* efektif untuk memperbaiki suasana hati pada wanita peolahraga. Efektivitas peningkatan variabel penelitian yang diukur dalam penelitian ini menunjukkan peningkatan efektivitas yang positif seperti yang ditampilkan pada Tabel 44.

**Tabel 44.** Peningkatan Efektivitas dan *Effect Size*

<b>Variabel</b>	<b><i>Pre-Test</i></b>	<b><i>Post-Test</i></b>	<b>Peningkatan Efektivitas (%)</b>	<b><i>Effect Size Cohen's d</i></b>
Kelelahan	82.92	39.40	52.48	15.90
Kualitas Tidur	50.80	86.80	70.86	14.42
Suasana Hati	56.56	91.01	60.90	7.55

Pada variabel kelelahan, hasil menunjukkan peningkatan efektivitas sebesar 52.48%, yang berarti intervensi berhasil mengurangi tingkat kelelahan pada subjek hingga lebih dari separuh kondisi awal. Efektivitas ini mencerminkan bahwa perlakuan memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan kelelahan subjek. Selain itu, nilai Cohen's  $d = 15.90$  menunjukkan ukuran efek yang sangat besar, menegaskan bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam mengurangi kelelahan, baik secara statistik maupun praktis.

Pada variabel kualitas tidur, terdapat peningkatan efektivitas sebesar 70.86%, yang menunjukkan bahwa intervensi sangat berhasil meningkatkan kualitas tidur subjek secara signifikan. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek mengalami perbaikan kualitas tidur yang substansial setelah perlakuan diberikan. Nilai Cohen's  $d = 14.42$  juga mengonfirmasi ukuran efek yang sangat besar, menandakan bahwa dampak intervensi pada kualitas tidur tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis dan relevan untuk penerapan lebih lanjut.

Pada variabel suasana hati, peningkatan efektivitas tercatat sebesar 60.90%, yang menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak yang cukup besar dalam memperbaiki suasana hati subjek. Lebih dari separuh subjek mengalami peningkatan positif dalam suasana hati mereka setelah diberikan perlakuan. Nilai Cohen's  $d = 7.55$  menunjukkan ukuran efek yang sangat besar, mengindikasikan bahwa intervensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap suasana hati subjek, dengan dampak yang nyata baik secara statistik maupun praktis.

Hasil penilaian responden menunjukkan bahwa pada aspek kognitif, dari skor maksimum 30, responden memperoleh skor rata-rata 26.4 dengan nilai rata-rata 88.00. Pada aspek psikomotorik, dari skor maksimum 25, responden memperoleh skor rata-rata 22.84 dengan nilai rata-rata 91.36. Aspek afektif dengan skor maksimum 20, responden memperoleh skor rata-rata 18.34 dengan nilai rata-rata 91.70. Maka dapat disimpulkan bahwa responden wanita peolahraga secara keseluruhan menunjukkan performa yang baik dalam ketiga aspek yang dinilai. Pada aspek kognitif, responden menunjukkan pemahaman dan pengetahuan yang tinggi terkait model perawatan *Ulin Etno Wellness* dengan nilai rata-rata 88.00. Pada aspek psikomotorik, nilai rata-rata 91.36 mengindikasikan keterampilan praktis yang sangat baik. Sementara itu, pada aspek afektif, nilai rata-rata 91.70 mencerminkan sikap dan perilaku yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa para responden memiliki kemampuan yang seimbang antara pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

## **E. Kajian Produk Akhir**

Kajian produk akhir merupakan hasil yang diperoleh setelah melalui tahapan-tahapan yang sudah dilakukan sehingga mendapatkan validasi, uji coba, dan memiliki tingkat keefektifan. Produk akhir penelitian ini adalah menghasilkan sebuah model perawatan *Ulin Etno Wellness* untuk pemulihan dari kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga. Tahapan pengembangan untuk menghasilkan model perawatan *Ulin Etno Wellness* dimulai dari tahapan-tahapan sebagai berikut: (1) *Analyze* yaitu melakukan analisis kebutuhan atau studi pendahuluan untuk mencari rasionalisasi permasalahan untuk mengembangkan sebuah model tersebut melalui observasi, wawancara, dan kuesioner, serta melakukan analisis literatur yang relevan untuk menyusun model perawatan yang dikembangkan, (2) *Design* merupakan tahap perancangan konsep produk yang dikembangkan mencakup analisis tujuan, analisis karakteristik subjek, menyusun prosedur takaran perawatan, mengembangkan, dan menyusun draf awal, (3) *Development* yaitu melakukan validasi kepada ahli dan pelatih dengan kualifikasi minimal tingkat nasional terhadap draf awal model latihan sebelum diuji cobakan secara langsung di lapangan, (4) *Implementation* melakukan uji coba model latihan kepada peserta wanita peolahraga dan terapis untuk menguji kelayakan dan keberterimaan model perawatan dan kemudian melakukan revisi berdasarkan saran dari ahli materi, terapis, dan wanita peolahraga, (5) *Evaluation* dengan melakukan uji efektivitas model perawatan *Ulin Etno Wellness* pada wanita peolahraga untuk pemulihan dari kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati pada wanita peoleharaga. *Ulin Etno Wellness* terdiri atas dua

perawatan tubuh yaitu masase tradisional yang disebut dengan *Ulin masase* dan sauna tradisional yang disebut dengan *Etno sauna*.

Metode perawatan ini memberikan manfaat positif bagi tubuh manusia, namun dengan cara yang berbeda. Sauna cenderung fokus pada detoksifikasi, peredaran darah, dan relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur, sedangkan masase cenderung fokus pada pengurangan ketegangan otot, peningkatan fleksibilitas, pemulihan cepat, dan pengurangan stres. Dampak positif masase terhadap kesehatan tubuh manusia. Masase dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan menghilangkan titik-titik kelelahan dengan meningkatkan aliran darah ke otot yang diberi tekanan. Masase dapat meningkatkan fleksibilitas otot dan rentang gerak sendi dengan memecah jaringan parut dan meningkatkan elastisitas otot. Masase dapat mempercepat pemulihan setelah aktivitas fisik yang intens dengan mengurangi kekakuan otot dan mempromosikan penyembuhan yang lebih cepat. Masase dapat mengurangi stres dengan merangsang pelepasan hormon relaksasi, seperti serotonin dan dopamin, serta mengurangi kadar hormon stres, seperti kortisol. Dampak positif ini turut di dukung dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan ada perbedaan signifikan variabel pemulihan dari kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati setelah diberi perlakuan *Ulin masase* pada wanita peolahraga dengan taraf signifikansi 0.000.

Hussain & Cohen (2018, p. 25) dalam studinya menyatakan sauna dapat membantu mengeluarkan racun melalui keringat, yang berkontribusi pada proses detoksifikasi tubuh. Paparan panas dalam sauna dapat menyebabkan pembuluh darah melebar, meningkatkan aliran darah ke berbagai bagian tubuh. Sauna dapat

merangsang produksi sel-sel kekebalan tubuh, seperti sel darah putih, yang membantu tubuh melawan infeksi serta mengurangi stres dan meningkatkan rasa relaksasi dengan merangsang pelepasan endorfin, yang merupakan zat kimia dalam otak yang berhubungan dengan perasaan senang dan relaksasi. Dampak positif ini turut didukung dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan ada perbedaan signifikan variabel pemulihan dari kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati setelah diberi perlakuan *Etno* sauna pada wanita peolahraga dengan taraf signifikansi 0.000.

Model perawatan *Ulin Etno Wellness*, yang mencakup *Ulin* masase dan *Etno* sauna, memberikan kontribusi signifikan terhadap pemulihan dari kelelahan, perbaikan kualitas tidur, dan peningkatan suasana hati bagi wanita peolahraga. Implikasi jangka panjang dari implementasi model ini dapat mencakup berbagai aspek, baik dalam konteks kesehatan individu, komunitas olahraga, maupun pengembangan industri *wellness* secara luas.

#### a. Kesehatan dan Kesejahteraan Individu

Penggunaan rutin model perawatan *Ulin Etno Wellness* dapat mendorong peningkatan kesehatan fisik dan mental secara menyeluruh. Wanita peolahraga yang rutin menjalani masase dan sauna akan mengalami peningkatan sirkulasi darah, pengurangan stres kronis, dan pemulihan yang lebih cepat setelah aktivitas fisik intens (Ciziceno, 2022, p.12; Modise & Johannes, 2016, p.14). Dalam jangka panjang, ini berkontribusi pada pencegahan penyakit degeneratif, pengurangan risiko cedera, dan peningkatan harapan hidup yang lebih sehat. Perbaikan suasana hati melalui stimulasi hormon serotonin dan dopamin yang dihasilkan dari masase

dan sauna akan mendukung kesehatan mental dengan emosional dalam jangka panjang. Ini dapat berkontribusi pada pengurangan risiko gangguan kecemasan, depresi, dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan (Hussain & Cohen, 2018, p.10).

#### b. Dampak pada Kinerja Olahraga

Model perawatan ini membantu meningkatkan performa wanita peolahraga melalui pemulihan otot yang lebih cepat, peningkatan fleksibilitas, dan pencegahan cedera sehingga mampu menjaga kondisi fisik dan mental yang optimal dalam jangka panjang (Babang, 2020, p.50; Eris Abelea *et al.*, 2024, p.13)

#### c. Peningkatan Konsistensi dan Daya Tahan

Wanita peolahraga yang mengalami perbaikan kualitas tidur dan pemulihan kelelahan memiliki daya tahan yang lebih tinggi, memungkinkan mereka untuk berlatih dan bertanding secara konsisten dalam periode yang lebih panjang (Goshvarpour, 2021, p.16).

#### d. Inovasi dalam Perawatan Tradisional

*Ulin Etno Wellness* menggabungkan metode tradisional dengan pendekatan ilmiah modern, sehingga menciptakan model perawatan yang inovatif. Dalam jangka panjang, ini dapat mendorong pertumbuhan industri *wellness* lokal dan global, sekaligus memperkenalkan kearifan lokal Indonesia ke panggung internasional (Kosiewicz, 2010, p.16).

#### e. Peningkatan Kesadaran Masyarakat

Model ini dapat memperluas akses masyarakat terhadap perawatan *wellness* berkualitas jika dikemas dalam bentuk video dan buku. Dalam jangka panjang, ini

akan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya perawatan tubuh dan kesehatan mental.

f. Transfer Pengetahuan ke Generasi Muda

Model *Ulin Etno Wellness* berpotensi menjadi bagian dari kurikulum pelatihan terapis spa dan wellness, memastikan bahwa pengetahuan ini dilestarikan dan diteruskan ke generasi mendatang.

g. Dampak Sosial dan Budaya

*Ulin* masase dan *Etno* sauna sebagai bagian dari warisan budaya lokal Indonesia berkontribusi pada pelestarian tradisi dan praktik kesehatan tradisional. Dalam jangka panjang, hal ini memperkuat identitas budaya dan meningkatkan apresiasi terhadap kearifan lokal. Model *Ulin Etno Wellness* tidak hanya berdampak pada peningkatan kesehatan individu, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap pembangunan komunitas yang lebih sehat, kuat, dan berdaya saing dalam jangka panjang.

Model perawatan *Ulin Etno Wellness* telah disusun berdasarkan analisa kebutuhan, studi literatur, penilaian ahli materi, uji coba, dan sudah teruji tingkat keefektifannya. Untuk menambah daya tarik model perawatan *Ulin Etno Wellness* maka prosedur kegiatan model perawatan ini dikemas dalam video dan buku agar peserta lebih mudah memahami dan mengaplikasikan model perawatan ini secara langsung. Ringkasan prosedur pengembangan model perawatan *Etno Ulin Wellness* disajikan pada Tabel 45.

**Tabel 45.** Ringkasan Tahapan Pengembangan *Ulin Etno Wellness*

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
1	<i>Analyze</i>	Bagaimana hasil kajian literatur tentang perawatan spa dalam rangka pemulihan kelelahan, kualitas tidur dan perbaikan suasana hati?	Kajian Literatur	<p>Oukup merupakan metode mandi uap (<i>steaming bath</i>) menggunakan bahan-bahan herbal sebagai pengobatan tradisional Karo (Sinuhaji, 2015). Oukup meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan fungsi sistem persarafan, melancarkan aliran darah dan getah bening, memperbaiki metabolisme sel, memperbaiki system pencernaan, menyegarkan badan, memberikan efek relaksasi dan rekreasi (Mooventhan &amp; Nivethitha, 2014; Kemenkes RI, 2014).</p> <p>Menurut Purba <i>et al.</i> (2016), Silalahi <i>et al</i> (2018), dan Simatupang (2009), tanaman herbal yang digunakan dalam oukup yaitu kelompok famili Zingiberaceae, Lamiaceae, Apiaceae, Lauracea, Poaceae. Pelaksanaan oukup dilakukan secara tradisional menggunakan tikar dan selimut untuk membentuk ruangan dalam beroukup dengan posisi kaki diletakkan di atas kayu penyangga. Secara modern, oukup dilakukan pada ruangan yang terbuat dari kaca, kayu atau terpal sebagaimana bangunan kamar mandi pada rumah. Kamar uap oukup biasanya berukuran 1x1,5 meter atau 2x3 meter. Kamar</p>	Oukup dan masase berperan dalam mengurangi kelelahan, meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati dengan memanfaatkan tanaman herbal sebagai bahan baku sauna.	Kajian ini digunakan sebagai dasar dalam kerangka pengembangan model perawatan yang disebut dengan <i>Ulin Etno Wellness</i> yang terdiri dari tahapan pijatan dan sauna.

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
				<p>uap memiliki lubang untuk mengalir uap yang berasal dari ruang perebusan ramuan. Orang yang ber-oukup duduk pada kursi plastik hingga seluruh badan merasa panas dan bermandikan keringat (Batubara <i>et al</i>, 2017).</p> <p>Moraska <i>et al</i> (2010) dan Hannuksela <i>et al</i> (2001) menyatakan masase dan sauna mempercepat pemulihan kelelahan, meningkatkan aliran darah ke otot yang lelah, membantu menghilangkan produk sisa metabolisme seperti asam laktat, dan membawa nutrisi ke jaringan yang membutuhkannya untuk pemulihan. Field (2007) dan Laukkanen (2017) menyatakan paparan sauna dan pijatan membantu mengurangi ketegangan otot dan stres mental yang dapat mengganggu tidur. Sauna meningkatkan suhu tubuh, dan tubuh mengalami penurunan suhu setelah keluar dari sauna. Perubahan suhu ini dapat merangsang mekanisme tubuh yang mengatur tidur, seperti penurunan suhu tubuh yang biasanya terjadi sebelum tidur. Menurut Hou (2010), masase mengurangi tingkat stres dan kecemasan dengan meredakan ketegangan otot dan merangsang respons relaksasi dalam tubuh. Brunel Mood Scale (Skala Suasana Hati Brunel), digunakan untuk mengukur</p>		

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
				<p>dimensi suasana hati seseorang (Terry Magill &amp; Peter Cropley, 2000) terdiri dari 24 item yang mengukur empat dimensi suasana hati utama: Waspada (<i>Vigour</i>), Marah (<i>Anger</i>), Kehancuran (<i>Depression</i>), dan Kekacauan (<i>Confusion</i>) (Terry, P. C., &amp; Lane, A. M., 2010). Leeds Sleep Evaluation Questionnaire (LSEQ) (Skala Tidur <i>Leeds</i>) (Espie <i>et al</i>, 2001) digunakan untuk menilai kualitas tidur seseorang. Michielsen (2003) dalam studinya mengembangkan <i>Fatigue Assessment Scale</i> (FAS) sebagai alat penilaian yang digunakan untuk mengukur tingkat kelelahan atau keletihan seseorang.</p>		
		<p>Bagaimana tingkat kebutuhan di lapangan terkait praktek pemulihan kelelahan yang dilakukan?</p>	<p>Deskriptif Survey – wawancara, observasi dan penyebaran angket</p>	<p>25 wanita peolahraga (50%) melakukan istirahat tanpa memakan suplemen, 10 wanita peolahraga (20%) melakukan pijat dan istirahat, 5 wanita peolahraga (10%) memilih perawatan spa, 3 wanita peolahraga (5%) melakukan perawatan sauna dan 7 wanita peolahraga (15%) memakan suplemen untuk memulihkan tubuh dari kelelahan. 40 wanita peolahraga (80%) melaporkan mengalami kelelahan yang signifikan setidaknya sekali dalam seminggu. Wanita peolahraga menyatakan perlu mengeluarkan biaya yang cukup mahal untuk melakukan perawatan tambahan sehingga mereka melakukan perawatan tubuh sendiri di rumah</p>	<p>Kelelahan yang dialami mempengaruhi kinerja olahraganya di lapangan, serta produktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Kelelahan yang kronis atau berkepanjangan menjadi tanda bahwa kualitas tidur terganggu atau tidak memadai. Masalah kualitas tidur turut berkontribusi dalam menciptakan kelelahan wanita peolahraga,</p>	<p>Model perawatan yang dikembangkan berupaya untuk memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati.</p>

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
				<p>menggunakan bahan rempah dijual di pasaran dan beristirahat. Namun, responden enggan melakukannya dikarenakan memerlukan waktu tambahan untuk melaksanakannya (kurang praktis). Biaya perawatan tubuh yang mahal. Responden mengungkapkan bahwa kelelahan yang dialami mempengaruhi kinerja olahraganya di lapangan, serta produktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari, kelelahan, kurangnya kualitas tidur dan suasana hati.</p>	<p>seperti kesulitan tidur, bangun tengah malam, atau tidur yang tidak nyenyak.</p>	
		<p>Bagaimana potensi pengembangan model perawatan yang sesuai di kalangan masyarakat?</p>	<p>Deskriptif Survey – wawancara, observasi dan penyebaran angket</p>	<p>25 wanita peolahraga (50%) melakukan istirahat tanpa memakan suplemen, 10 wanita peolahraga (20%) melakukan pijat dan istirahat, 5 wanita peolahraga (10%) memilih perawatan spa, 3 wanita peolahraga (5%) melakukan perawatan sauna dan 7 wanita peolahraga (15%) memakan suplemen untuk memulihkan tubuh dari kelelahan. 40 wanita peolahraga (80%) melaporkan mengalami kelelahan yang signifikan setidaknya sekali dalam seminggu. Faktor penyebab kelelahan yaitu jadwal latihan yang padat, tekanan kompetitif, 28 wanita peolahraga (55%) menyatakan kurangnya istirahat yang memadai, dan masalah tidur. Responden melaporkan bahwa kelelahan mempengaruhi</p>	<p>Lebih dari separuh responden melaporkan bahwa kelelahan mempengaruhi produktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Responden menyatakan perlunya pemulihan kelelahan dengan melalui pijatan dan sauna, peningkatan istirahat, penyesuaian pola makan. Dari total 50 responden, 38 wanita peolahraga (75%) melaporkan mengalami masalah dengan kualitas tidur</p>	<p>Model perawatan yang dikembangkan berupaya untuk memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati.</p>

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
				kinerja olahraga mereka, kualitas tidur dan kesehatan mental.	mereka, termasuk kesulitan tidur, tidur yang tidak nyenyak, atau bangun tengah malam	
		Bagaimana harga perawatan terapi sauna yang ditemukan di kalangan masyarakat?	Pendekatan yang digunakan meliputi survei harga di berbagai tempat yang menyediakan layanan sauna, baik yang berada di pusat kebugaran, spa, maupun perawatan mandiri di rumah. Data dikumpulkan dari berbagai sumber yang representatif, mencakup wilayah perkotaan dan pedesaan, serta mempertimbangkan variasi dalam fasilitas dan kualitas layanan yang ditawarkan.	Harga perawatan terapi sauna bervariasi tergantung pada lokasi, jenis fasilitas, dan tingkat kenyamanan yang ditawarkan. Di perkotaan, harga perawatan sauna cenderung lebih tinggi dibandingkan di pedesaan, dengan rentang harga yang bervariasi mulai dari yang terjangkau berkisar dua ratus ribu rupiah hingga premium berkisar lima ratus ribu rupiah. Tempat-tempat yang menawarkan fasilitas lebih lengkap dan mewah umumnya mengenakan tarif yang lebih tinggi yaitu berkisar lima ratus ribu hingga satu juta rupiah.	Dari hasil kajian tersebut, dapat dievaluasi bahwa harga perawatan sauna di kalangan masyarakat dapat mempengaruhi aksesibilitas layanan ini. Masyarakat dengan penghasilan lebih tinggi cenderung memilih layanan premium, sementara masyarakat dengan penghasilan lebih rendah mungkin mencari alternatif yang lebih terjangkau atau melakukan perawatan di rumah. Evaluasi ini menunjukkan adanya kesenjangan akses terhadap layanan perawatan sauna yang berkualitas.	Berdasarkan evaluasi, disarankan untuk memberikan lebih banyak pilihan harga perawatan sauna yang terjangkau tanpa mengorbankan kualitas layanan. Penyedia layanan sauna juga bisa mempertimbangkan untuk menawarkan paket-paket yang lebih fleksibel, seperti keanggotaan atau diskon untuk sesi perawatan reguler, guna meningkatkan aksesibilitas bagi masyarakat dengan berbagai tingkat pendapatan. Selain itu, edukasi mengenai manfaat dan cara melakukan terapi sauna secara mandiri di rumah bisa ditingkatkan, agar lebih banyak orang dapat merasakan manfaat

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
						terapi sauna dengan biaya yang lebih terjangkau.
2	Design	Apa saja kandungan rempah yang digunakan?	Analisis	Menurut Purba <i>et al.</i> (2016), Silalahi <i>et al.</i> (2018), dan Simatupang (2009), tanaman herbal yang digunakan dalam oukup yaitu kelompok famili Zingiberaceae, Lamiaceae, Apiaceae, Lauracea, Poaceae	Tanaman herbal seperti kayu manis, daun jeruk purut, daun pandan, daun sirih, kembang sepatu, daun kluwih, daun kemangi, daun sirsak, daun limus, daun jinten, batang kecombrang mengandung senyawa herbal yang mampu memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati.	Perlunya penambahan tanaman sereh dan jahe sebagai bahan rebusan sauna herbal. Sereh dan jahe memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik yang dapat membantu meredakan nyeri otot dan sendi, yang sering kali menjadi penyebab kelelahan. Aromanya yang menyegarkan juga dapat memberikan efek relaksasi, membantu tubuh untuk lebih cepat pulih dari kelelahan fisik.
		Bagaimana urutan kegiatan model perawatan yang dikembangkan?		<b>Draft Model I</b> Pengembangan tahapan perawatan tubuh mengacu pada SKKNI Keputusan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 46 Tahun 2017. Adapun tahap-tahapnya meliputi sebagai berikut: (1) Melakukan Persiapan Ruangan, Alat, dan Bahan (2) Melakukan Konsultasi, Diagnosis, dan (3) Rencana Perawatan	Tahapan perawatan ini belum mengombinasikan tahapan pijat sebagai salah satu domain perawatan.	Adapun tahap-tahapnya meliputi sebagai berikut. Melakukan Persiapan Ruangan, Alat, dan Bahan. Melakukan Konsultasi, Diagnosis, dan Rencana Perawatan. Menjelaskan Filosofi Oukup ( <i>Ulin Etno Wellness</i> ).

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
				<p>(4) Menjelaskan Filosofi  (5) Melaksanakan Sauna Tradisional  (6) Mengakhiri Oukup</p>		<p>Melakukan Pemijatan dengan Teknik <i>Ulin masase</i>.  Melaksanakan Oukup  Mengakhiri Oukup Berendam  Menyiapkan Minuman Herbal Khas Batak</p>
		<p>Bagaimana metode masase yang dikembangkan?</p>		<p>Tahapan Javanese masase yaitu:  Pemanasan (<i>Warm-up</i>):  Pijatan Intensif (<i>Deep Tissue Massage</i>):  Peregangan (<i>Stretching</i>):  Refleksi atau Akupresur (<i>Reflexology or Acupressure</i>):  Pembalutan (<i>Wrapping</i>):</p>	<p>Kekurangan Javanese masase yang perlu dipertimbangkan yaitu:  Tidak cocok untuk semua kondisi medis akbita  Risiko cedera: pijatan yang terlalu kuat atau dilakukan dengan teknik yang tidak benar.  Reaksi alergi terhadap minyak atau ramuan yang digunakan selama pijatan Jawa. Ini bisa menyebabkan iritasi kulit atau reaksi alergi lainnya, terutama jika seseorang memiliki sensitivitas tertentu terhadap bahan-bahan tertentu.  Biaya pijat yang cukup mahal, terutama jika</p>	<p>Metode masase yang dikembangkan yaitu:  <i>Welcoming Massage</i>  Gerakan pada Telapak Kaki  <i>Thumb pressure</i>, ibu jari menekan secara bergantian tanpa massage oil.  <i>Thumb stroking</i>, mengusap menggunakan ibu jari secara bergantian.  <i>Dupont</i>, mengepalkan jari tangan memutar lurus ke arah atas.  <i>Thumb friction</i>, memutar menggunakan ibu jari secara bersamaan dan sejajar.  <i>Palm stroking</i>, mengusap menggunakan satu telapak tangan dan tangan lainnya menahan di bagian pergelangan kaki</p>





No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
					dilakukan secara teratur. Hal ini dapat menjadi hambatan bagi beberapa orang yang memiliki anggaran terbatas.	Tekan ( <i>Petrissage Kneading Movement</i> ) Tepuk ( <i>Tapotement</i> ) Putar ( <i>Circular Movement</i> )
		Berapakah durasi yang diperlukan dalam satu rangkaian model perawatan yang dikembangkan?		Berdasarkan berdasarkan SKKNI Keputusan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 46 Tahun 2017, lamanya perawatan harus diusahakan sama dengan waktu istirahat setelah perawatan. Selain itu, diharuskan minum air putih sebelum melakukan perawatan dengan durasi okup yaitu sekitar 5 – 15 menit.	Durasi perawatan kisaran 60-90 menit mampu memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati	Durasi perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> yaitu 60 menit terdiri atas dua kegiatan utama yaitu pijat tradisional dan sauna sehingga mampu memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati
		Berapa rancangan harga perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> ?	Pendekatan yang digunakan melibatkan survei pasar, analisis kemampuan beli masyarakat, serta perbandingan harga dengan layanan serupa di pasaran.	Wanita peolahraga, sebagai target utama, memiliki rentang pendapatan yang bervariasi, namun cenderung sensitif terhadap harga perawatan kesehatan. Sebagian besar dari mereka bersedia mengeluarkan biaya untuk perawatan yang memberikan manfaat nyata, namun harga yang terlalu tinggi dapat menjadi penghalang bagi mereka untuk mengakses layanan tersebut secara rutin. Dibandingkan dengan perawatan wellness lainnya, <i>Ulin Etno Wellness</i> menawarkan harga yang terjangkau untuk merasakan manfaat unik yang ditawarkannya.	Hrga perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> yaitu bekisar seratus ribu rupiah sehingga dapat dijangkau oleh kalangan masyarakat umum, terutama wanita yang aktif berolahraga. Harga yang terlalu tinggi berpotensi membatasi akses dan mengurangi daya tarik layanan ini, terutama di segmen pasar menengah.	Harga perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> pada tingkat menengah yang terjangkau namun tetap mencerminkan nilai dan manfaat perawatan. Rancangan harga yang ideal bisa berupa model berjenjang, di mana pelanggan dapat memilih paket perawatan sesuai kebutuhan dan anggaran mereka. Diskon untuk pelanggan setia atau paket langganan bulanan juga dapat meningkatkan daya





No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
						tarik dan mendorong lebih banyak wanita peolahraga untuk menggunakan layanan ini secara rutin.
3	<i>Developed</i>	Bagaimana penilaian ahli terhadap rancangan model perawatan yang dikembangkan?	Evaluasi Ahli Terhadap Draft <i>Ulin Etno Wellness</i>	<p>Berdasarkan perhitungan validitas menggunakan Indeks Aiken's V pada model <i>Ulin masase</i> didapatkan hasil dari 11 item pernyataan, diketahui skor V terendah sebesar 0.83 dan skor tertinggi 0.92. Nilai V tabel tertinggi untuk tiga orang rater yaitu sebesar 0.92.</p> <p>Uji validitas isi menggunakan Indeks Aiken's V pada model <i>Etno</i> sauna menunjukkan skor V terendah sebesar 0.83 dan skor tertinggi 0.92. Kesimpulan hasil validitas menggunakan Indeks Aiken's V dengan cara membandingkan Indeks Aiken's V dengan nilai V tabel. Besarnya V tabel untuk item yang dinilai oleh 3 validator dengan 5 alternatif pilihan skala pada taraf signifikansi 5% adalah sebesar 0.92. Maka, dapat disimpulkan bahwa seluruh item pada model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> yang terdiri atas pijat tradisional <i>Ulin masase</i> dan <i>Etno</i> sauna mempunyai nilai Indeks Aiken's V lebih besar dari V tabel (<math>p &lt; 0.05</math>), dapat diartikan bahwa seluruh item dinyatakan valid. Berdasarkan hasil uji validitas tersebut, disimpulkan bahwa model latihan yang</p>	<p>Berdasarkan hasil uji validitas model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> yang dilakukan oleh tiga ahli dengan kualifikasi dalam bidang kesehatan, masase, dan sauna, didapatkan bahwa model ini memiliki tingkat validitas yang sangat baik. Pengujian menggunakan Indeks Aiken's V menunjukkan bahwa hampir semua item pernyataan, baik dalam aspek akurasi, prosedur, keamanan, kenyamanan, ketepatan, kemudahan, kelayakan, maupun bahasa, memperoleh nilai validitas yang tinggi, dengan sebagian besar item mencapai nilai 0,92. Hal ini menunjukkan</p>	<p>Inovasi tumbuhan herbal yang digunakan sebagai bahan baku sauna <i>Etno</i> adalah dengan menambahkan bahan herbal selain bahan yang digunakan dalam sauna oukup yaitu daun sirsak, daun limus dan daun kluwih serta daun jinten.</p> <p>Merevisi tata bahasa prosedur model perawatan dengan menggunakan kalimat yang lebih mudah dipahami.</p> <p>Menyusun kembali tahapan manipulasi gerakan pada model <i>Ulin masase</i> yang dikembangkan.</p> <p>Menyusun dan mencermati kembali protokol masase yang dikembangkan sesuai dengan regio.</p> <p>Membuat penjelasan tambahan terkait frekuensi,</p>



No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
				dikembangkan dinyatakan valid. Validator memiliki tugas lain yaitu memberi saran, masukan, dan komentar untuk menyempurnakan model perawatan. Berikut ini adalah masukan dan saran dari validator terhadap draf awal model perawatan.	bahwa model perawatan ini telah memenuhi kriteria validitas yang kuat dan layak untuk diimplementasikan.	repetisi, intensitas, dan durasi masase. Melakukan uji coba sederhana untuk mengetahui hasil dari gerakan <i>Core Body Massage</i> yang terdiri atas gerakan <i>Wave Glide, Grounded Pressure, Rhythmic Tapping, Deep Flow</i> ).
		Bagaimana kelayakan rancangan model perawatan menurut klien (wanita peolahraga) sebagai calon pengguna?	Evaluasi Responden Terhadap Draft <i>Ulin Etno Wellness</i>	Data uji coba skala kecil sebesar 92% maka dapat disimpulkan bahwa model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> layak untuk digunakan pada wanita peolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan memiliki tingkat keberterimaan yang semakin tinggi setelah direvisi setelah uji skala kecil.	Penilaian responden (skala kecil dan besar) terhadap kelayakan model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> dari segi kenyamanan, harga, aroma, dan durasi telah memenuhi aspek kelayakan dan dapat diimplementasikan pada target sampel penelitian (wanita peolahraga).	Beberapa komentar terapis terhadap model latihan yaitu 1) tahapan gerakan <i>Ulin masase</i> sudah cukup baik, 2) gerakan pijat yang dikembangkan menunjukkan efek pemulihan kelelahan pada tubuh, membantu meningkatkan kualitas tidur dan stress release, 3) peneliti perlu merancang flyer terkait komponen tumbuhan herbal yang digunakan pada uap sauna dan perendaman saat melaksanakan prosedur perawatan agar peserta mengetahui keamanan dan manfaat dari bahan baku

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
						yang digunakan bagi kesehatan. Komentar dari terapis ini akan dijadikan pertimbangan untuk hasil produk yang lebih optimal.

### Draft Model II

No.	Tahapan Pelaksanaan	Kegiatan	Gambar
1.	Melakukan Persiapan Ruang, Alat, dan Bahan	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan terdiri atas menyiapkan ruang penguapan (steam) sesuai dengan tujuan perawatan; menyiapkan alat, bahan, dan suhu sesuai dengan kebutuhan perawatan; dan memastikan alat penguapan (steam) berfungsi dengan baik.	 
2.	Melakukan Konsultasi, Diagnosis, dan Rencana Perawatan	Tahap perawatan yang dilakukan pada indikator ini meliputi melakukan konsultasi dengan pelanggan tentang kondisi umum kesehatan, kebutuhan perawatan, dan tujuan perawatan; mencatat semua hasil konsultasi dalam kartu diagnosis pelanggan; mengon-firmasikan rencana perawatan yang tepat kepada pelanggan; meminta pelanggan untuk menandatangani lembar persetujuan perawatan serta pernyataan kesehatan dan kontraindikasi. Waktu yang dibutuhkan (durasi) sekitar lima menit.	 

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
No.	Tahapan Pelaksanaan			Kegiatan		Gambar
3.	Menjelaskan Filosofi Oukup yang merupakan sauna etnis Suku Karo			Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti berupa penjelasan filosofi oukup sebagai dasar teori perawatan <i>Etno</i> sauna kepada pelanggan.		
4.	Melakukan Pemijatan dengan Teknik <i>Ulin masase</i>			Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti berupa memberikan pengarahan kepada pelanggan untuk menggunakan kamisol dan kembe untuk selanjutnya melakukan pemijatan. Pemijatan dilakukan selama 35 menit.		
5.	Melaksanakan sauna etnik <i>Wellness</i>			Tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti pada indikator ini, antara lain mengarahkan pelanggan ke ruang penguapan ( <i>steam</i> ); berdoa menurut agama atau kepercayaan pelanggan; memonitor kondisi umum pelanggan selama proses perawatan di ruang penguapan ( <i>steam</i> ). Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan <i>Etno</i> sauna adalah 15 menit.		
6.	Mengakhiri sauna etnik <i>Wellness</i>			Tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti pada indikator ini adalah membimbing pelanggan keluar dari ruang penguapan ( <i>steam</i> ).		

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
<b>No.</b>	<b>Tahapan Pelaksanaan</b>		<b>Kegiatan</b>			<b>Gambar</b>
7.	Berendam		Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti adalah mengarahkan pelanggan untuk berendam dengan varian rempah-rempah <i>Etno</i> sauna.			
8.	Menyiapkan minuman herbal khas Batak		Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti meliputi menjelaskan manfaat minuman herbal khas Batak Karo kepada pelanggan berdasarkan kondisi kesehatan pelanggan; menyajikan minuman herbal kepada pelanggan secara sopan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Untuk melaksanakan kegiatan ini dibutuhkan waktu (durasi) selama lima menit.			
4	<i>Implementation</i>	Bagaimana kelayakan model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> menurut responden pada skala besar?	Evaluasi Responden Terhadap Draft <i>Ulin Etno Wellness</i>	Data hasil uji coba operasional oleh wanita peolahraga (n=50) untuk penilaian prosedur <i>Ulin</i> masase yaitu 96.49%, prosedur <i>Etno</i> sauna yaitu 97.20%, pelaksanaan <i>Ulin Etno Wellness</i> yaitu 97.91%.  Data hasil uji coba operasional pada peserta terapis menunjukkan bahwa persentase penialain model <i>Ulin masase</i> yang telah diperoleh adalah 96.97%, prosedur <i>Etno</i> sauna yaitu 97.14% dan pelaksanaan <i>Ulin Etno Wellness</i> yaitu 97.14%.	Hasil uji coba operasional oleh 50 wanita peolahraga menunjukkan bahwa model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> termasuk dalam kategori model perawatan yang sangat baik.	Herbal yang digunakan dalam <i>Etno</i> sauna dikelompokkan sesuai dengan efek yang diberikan (kelelahan, kualitas tidur, stress release). Protokol tahapan <i>Etno</i> sauna diberikan penjelasannya. Protokol <i>Etno</i> sauna sebaiknya dilengkapi dengan gambar agar pembaca dapat dengan mudah memahami

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
						dan mempraktikkan tahapan <i>Etno</i> sauna. Tahapan awal <i>Etno</i> sauna sebaiknya perlu mengiden-tifikasi riwayat kesehatan responden menggunakan alat medis. Herbal yang digunakan dalam <i>Etno</i> sauna diupayakan memiliki varian berbeda dengan Oukup.
		Bagaimana efektivitas model perawatan <i>Ulin Etno Wellnes</i> dalam mengatasi kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, serta memperbaiki suasana hati?	Kajian efektivitas model perawatan <i>Ulin Etno Wellnes</i> menurut para responden (wanita peolahraga)..	Berdasarkan hasil uji t data kelelahan, kualitas tidur dan suasana hati diperoleh nilai rerata <i>Post-test</i> yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan rerata <i>Pre-test</i> dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Hasil nilai signifikansi kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ), maka dapat diartikan terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel kelelahan, kualitas tidur dan suasana hati saat <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> setelah menggunakan model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> . Kesimpulannya adalah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> efektif untuk memperbaiki suasana hati pada wanita peolahraga.		
<p style="text-align: center;"><b>Model Perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> Untuk Pemulihan Tubuh dari Kelelahan, Meningkatkan Kualitas Tidur dan Memperbaiki Suasana Hati</b></p> <p>Telah ditemukan model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> berdurasi 60 menit berbahan tanaman herbal yang mudah ditemukan dan terdiri atas dua perawatan tubuh yaitu masase tradisional yang disebut dengan <i>Ulin masase</i> dan sauna tradisional yang disebut dengan <i>Etno</i> sauna yang telah teruji kelayakannya dan efektivitasnya dalam mengatasi kelelahan, meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati dengan harga yang relatif terjangkau. Metode perawatan ini memberikan manfaat positif bagi tubuh manusia, namun dengan cara yang berbeda. <i>Etno</i> Sauna cenderung fokus pada detoksifikasi, peredaran darah, dan relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur, sedangkan <i>Ulin masase</i> cenderung fokus pada pengurangan ketegangan otot, peningkatan fleksibilitas, pemulihan cepat, dan pengurangan stres. Tanaman herbal yang digunakan mudah untuk diperoleh seperti seperti kayu manis, daun jeruk purut, daun pandan, daun sirih, serih, jahe, kembang sepatu, daun kluwih, daun</p>						

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
-----	---------	-----------------------	------------	--------------	----------	--------------------




kemangi, daun sirsak, daun limus, daun jinten, batang kecombrang yang mengandung senyawa herbal yang mampu memulihkan tubuh dari kelelahan, meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati. Model perawatan *Ulin Etno Wellness* telah disusun berdasarkan analisa kebutuhan, studi literatur, penilaian ahli materi, uji coba, dan sudah teruji tingkat keefektifannya dengan peningkatan efektivitas pada variabel kelelahan sebesar 52.484%, kualitas tidur sebesar 70.866%, suasana hati sebesar 60.911%. Hasil uji kelayakan menunjukkan bahwa model *Ulin Etno Wellness* layak dari segi isi terapi latihan, prosedur, keamanan, kenyamanan, ketepatan, kemudahan, kelayakan, dan bahasa.

### Rangkaian Prosedur Pelaksanaan *Etno Sauna*









### Rangkaian Prosedur Pelaksanaan *Ulin Masase*



No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
<b>Tahapan Etno Sauna</b>						
	Melaksanakan Etno sauna	Tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti pada indikator ini, antara lain mengarahkan pelanggan ke ruang penguapan ( <i>steam</i> ); berdoa menurut agama atau kepercayaan pelanggan; memonitor kondisi umum pelanggan selama proses perawatan di ruang penguapan ( <i>steam</i> ). Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan <i>oukup</i> adalah 15 menit.				
	Mengakhiri Etno sauna	Tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti pada indikator ini adalah membimbing pelanggan keluar dari ruang penguapan ( <i>steam</i> ) untuk mengeringkan badan, mendinginkan tubuh dan beristirahat.				
	Berendam	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti adalah mengarahkan pelanggan untuk berendam dengan varian rempah-rempah Etno sauna.				

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
<b>Tahapan Ulin Etno Wellness</b>						
No.	Tahapan Pelaksanaan	Kegiatan			Gambar	
1.	Melakukan Persiapan Ruang, Alat, dan Bahan	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan terdiri atas menyiapkan ruang penguapan (steam) sesuai dengan tujuan perawatan; menyiapkan alat, bahan, dan suhu sesuai dengan kebutuhan perawatan; dan memastikan alat penguapan (steam) berfungsi dengan baik.				
2.	Melakukan Konsultasi, Diagnosis, dan Rencana Perawatan	Tahap perawatan yang dilakukan pada indikator ini meliputi melakukan konsultasi dengan pelanggan tentang kondisi umum kesehatan, kebutuhan perawatan, dan tujuan perawatan; mencatat semua hasil konsultasi dalam kartu diagnosis pelanggan; mengon-firmasikan rencana perawatan yang tepat kepada pelanggan; meminta pelanggan untuk menandatangani lembar persetujuan perawatan serta pernyataan kesehatan dan kontraindikasi. Waktu yang dibutuhkan (durasi) sekitar lima menit.				
3.	Menjelaskan Filosofi <i>Oukup</i> yang merupakan sauna etnis Suku Karo	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti berupa penjelasan filosofi <i>oukup</i> sebagai dasar teori perawatan <i>Etno</i> sauna kepada pelanggan.				

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
4.	Melakukan Pemijatan dengan Teknik <i>Ulin masase</i>	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti berupa memberikan pengarahan kepada pelanggan untuk menggunakan kamisol dan kembe untuk selanjutnya melakukan pemijatan. Pemijatan dilakukan selama 35 menit.				
5.	Melaksanakan sauna etnik <i>Wellness</i>	Tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti pada indikator ini, antara lain mengarahkan pelanggan ke ruang penguapan ( <i>steam</i> ); berdoa menurut agama atau kepercayaan pelanggan; memonitor kondisi umum pelanggan selama proses perawatan di ruang penguapan ( <i>steam</i> ). Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan <i>Etno</i> sauna adalah 15 menit.				
6.	Mengakhiri sauna etnik <i>Wellness</i>	Tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti pada indikator ini adalah membimbing pelanggan keluar dari ruang penguapan ( <i>steam</i> ).				
7.	Berendam	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti adalah mengarahkan pelanggan untuk berendam dengan varian rempah-rempah <i>Etno</i> sauna.				

No.	Tahapan	Pertanyaan Penelitian	Pendekatan	Hasil Kajian	Evaluasi	Revisi/Rekomendasi
8.	Menyiapkan minuman herbal khas Batak	Pada indikator ini, tahap perawatan yang dilakukan oleh peneliti meliputi menjelaskan manfaat minuman herbal khas Batak Karo kepada pelanggan berdasarkan kondisi kesehatan pelanggan; menyajikan minuman herbal kepada pelanggan secara sopan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Untuk melaksanakan kegiatan ini dibutuhkan waktu (durasi) selama lima menit.				

## **F. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang dapat ditingkatkan atau dikembangkan oleh penelitian selanjutnya, keterbatasan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian ini berfokus pada intervensi perawatan fisik melalui model *Ulin Etno Wellness*, tanpa mempertimbangkan intervensi pada aspek pola makan atau nutrisi. Padahal, pola makan berperan penting dalam proses pemulihan kelelahan, peningkatan kualitas tidur, dan stabilitas suasana hati. Ketidakhadiran intervensi nutrisi dapat memengaruhi hasil penelitian, sehingga variabel pemulihan tidak sepenuhnya teroptimalkan. Studi lanjutan disarankan untuk mengintegrasikan program nutrisi sebagai bagian dari intervensi holistik.
2. Model *Ulin Etno Wellness* diterapkan pada wanita peolahraga berusia 18–50 tahun yang tidak memiliki riwayat penyakit kronis. Hal ini membatasi generalisasi hasil penelitian terhadap populasi yang lebih luas, terutama pada kelompok usia di luar rentang tersebut atau individu dengan kondisi kesehatan tertentu. Penelitian mendatang dapat memperluas cakupan subjek dengan melibatkan kelompok usia berbeda atau wanita dengan kondisi kesehatan spesifik untuk menguji fleksibilitas dan efektivitas model ini pada populasi yang lebih heterogen.
3. Model perawatan *Ulin Etno Wellness* dikemas dalam bentuk video tutorial, yang mempermudah peserta dalam memahami dan menerapkan perawatan secara mandiri. Namun, format ini memiliki keterbatasan dalam memberikan umpan balik langsung kepada peserta selama proses perawatan. Peserta mungkin menghadapi kendala dalam menyesuaikan teknik perawatan tanpa supervisi

langsung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan platform interaktif untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dan penerapan model perawatan.

4. Preferensi suhu rendaman yang bervariasi antar individu, berkisar antara 32°C hingga 40°C, menjadi faktor yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Variasi ini dipengaruhi oleh perbedaan usia, kondisi kesehatan, sensitivitas terhadap panas, serta kebiasaan pribadi. Suhu rendaman yang digunakan dalam pelaksanaan *Ulin Etno Wellness* belum sepenuhnya disesuaikan dengan preferensi individu, sehingga dapat memengaruhi kenyamanan, relaksasi, dan respons fisiologis yang berpotensi menimbulkan perbedaan subjektif dalam pengalaman terapi, serta memengaruhi penilaian terhadap efektivitas intervensi. Untuk penelitian selanjutnya, penyesuaian suhu rendaman secara individual dan penggunaan instrumen asesmen suhu awal dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan akurasi dan validitas hasil.
5. Dosis herbal yang digunakan dalam praktik *Ulin Etno Wellness* masih mengandalkan takaran rumah tangga, seperti "1 jimpit", "1 sendok", atau "1 ruas", yang bersifat kualitatif dan kurang presisi secara ilmiah. Pendekatan ini mencerminkan kearifan lokal dan tradisi empiris yang telah diwariskan secara turun-temurun, namun menimbulkan tantangan dalam standarisasi, replikasi, dan pengukuran dosis yang akurat yang berdampak pada validitas efek terapeutik yang diharapkan. Untuk pengembangan ke tahap yang lebih sistematis dan berbasis bukti, diperlukan upaya kuantisasi dosis menggunakan

satuan terukur (misalnya gram atau mililiter) guna mendukung validasi ilmiah dan keamanan penggunaan herbal dalam konteks wellness yang lebih luas.

Keterbatasan ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi penelitian selanjutnya untuk memperkaya metode intervensi, memperluas cakupan subjek, dan meningkatkan kualitas implementasi model *Ulin Etno Wellness* dalam mendukung pemulihan dan kesejahteraan wanita peolahraga.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan tentang Produk**

Berdasarkan pada hasil dan pembahasan penelitian, maka diperoleh simpulan tentang produk sebagai berikut:

1. Model *Ulin Etno Wellness* merupakan model perawatan berbasis kearifan lokal yang dirancang untuk memfasilitasi pemulihan kelelahan, peningkatan kualitas tidur, dan perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga usia 18–50 tahun. Model ini mengintegrasikan dua bentuk terapi tradisional, yaitu *Ulin* masase ( pijatan tradisional) dan *Etno* sauna (terapi uap herbal), yang dikembangkan secara sistematis dalam durasi 60 menit. Model ini dirancang dalam bentuk panduan terstruktur yang meliputi penggunaan 14 jenis ramuan tumbuhan herbal lokal serta 4 teknik pijat khas, yaitu *Wave Glide*, *Grounded Pressure*, *Rhythmic Tapping*, dan *Deep Flow*.
2. Kelayakan model *Ulin Etno Wellness* dinilai dari hasil uji ahli, uji praktisi, dan respons pengguna menunjukkan bahwa model ini tergolong sangat layak untuk diterapkan. Penilaian kelayakan mencakup aspek kesesuaian konten dengan tujuan, keamanan penggunaan, kenyamanan, keterpakaian bahan herbal lokal, serta kemudahan implementasi di lingkungan rumah. Model ini juga dinyatakan layak secara budaya karena mempertahankan nilai-nilai lokal yang relevan dan diterima secara sosial oleh masyarakat.
3. Efektivitas model *Ulin Etno Wellness* terbukti secara empiris mampu memberikan dampak positif terhadap pemulihan kelelahan, peningkatan kualitas

tidur, dan perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga. Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya perbedaan signifikan secara statistik setelah penerapan model. Hal ini mengindikasikan bahwa model ini efektif digunakan sebagai alternatif perawatan holistik berbasis kearifan lokal, yang tidak hanya menyehatkan secara fisik, tetapi juga memberikan ketenangan psikologis dan emosional.

## **B. Saran Pemanfaatan Produk**

Saran pemanfaatan produk model perawatan *Ulin Etno Wellness* supaya tepat sasaran dan memiliki tingkat kebermanfaatan yang baik yaitu:

### **1. Bagi Terapis SPA**

Model perawatan *Ulin Etno Wellness* dapat dijadikan sebagai referensi perawatan tubuh menggunakan metode masase dan sauna dengan kategori wanita peolahraga. Model perawatan *Ulin Etno Wellness* dapat direkomendasikan kepada member/klien ketika berada di luar kota Yogyakarta.

### **2. Bagi Wanita Peolahraga**

Model perawatan *Ulin Etno Wellness* dapat dilakukan dimana saja, dengan peralatan sauna sederhana, praktis, dan tanaman herbal yang cukup murah sehingga model ini bisa dijadikan referensi untuk melakukan latihan mandiri. Materi dalam modul perawatan *Ulin Etno Wellness* turut mengedukasi tentang kebugaran secara umum dan edukasi tentang pentingnya menjaga kualitas tidur dan suasana hati.

## **C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut**

### 1. Diseminasi

Diseminasi dilakukan dengan memuat model perawatan *Ulin Etno Wellness* dalam *upload* video di media sosial streaming, dan mempublikasikan hasil penelitian ke dalam jurnal internasional bereputasi.

### 2. Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Pengembangan produk lebih lanjut dilakukan dengan menambahkan intervensi dari segi ilmu fisiologi tubuh selain intervensi dari segi perawatan tubuh untuk memperoleh hasil yang optimal.

### 3. Penelitian Lebih Lanjut

Penelitian lanjutan disarankan untuk diarahkan pada eksplorasi efek jangka panjang dari penerapan model *Ulin Etno Wellness* terhadap kelompok sasaran yang lebih beragam, dengan mempertimbangkan variasi usia, jenis kelamin, serta latar belakang budaya. Penelitian tersebut idealnya melibatkan kolaborasi lintas sektor, termasuk dengan pemerintah daerah serta peneliti nasional maupun internasional yang memiliki kompetensi di bidang terapi komplementer berbasis kearifan lokal. Selain itu, perlu dilakukan analisis mendalam terhadap hubungan antara frekuensi penggunaan layanan perawatan dengan tingkat pemulihan fisik dan emosional. Ke depan, pengembangan modul digital interaktif dapat menjadi strategi yang menjanjikan untuk mendukung implementasi program secara mandiri di lingkungan rumah, sekaligus meningkatkan aksesibilitas dan keberterimaan pengguna terhadap model ini.

Selanjutnya, uji coba berskala besar serta kolaborasi lintas institusi, khususnya dengan lembaga layanan kesehatan, diusulkan untuk meningkatkan

validitas eksternal dan generalisasi temuan penelitian. Sebagai inovasi produk, bahan baku herbal dalam terapi sauna etno ke depan dapat diformulasikan dalam bentuk bubuk siap pakai, guna mempermudah distribusi dan penggunaan oleh masyarakat luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aco, T. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1–4 Bulan. *Global Health Science*, 3(1).
- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Akoso, B. T., & Akoso, G. H. E. (2009). *Bebas Kelelahan*. Kanisius
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2023). Sleep hygiene practices and its impact on mental health and sleep quality among medical students. *Journal of Nature and Science of Medicine*, 6(1), 15–21. [https://doi.org/10.4103/JNSM.JNSM\\_32\\_22](https://doi.org/10.4103/JNSM.JNSM_32_22)
- Almar-Naess, A. (1985). *Fatigue Handbook* (1st ed., Vol. 1). Trondheim.\
- American Academy of Family Physicians. (2022). Common sleep disorders in adults: Diagnosis and management. *American Family Physician*, 105(4), 397–406. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2022/0400/p397.html>
- Anggiat, L. (2022). *Terapi Masase dalam Intervensi Fisioterapi* (1st ed., Vol. 1). BFS Media.
- Anggriawan, N., Kushartanti, W., Choeibuakaew, W., & Yuniana, R. (2022). The development of self-healing model with massage therapy and exercise therapy for a wrist injury. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 9–20. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i1.43853>
- Anwar, M. H. (2020). *Olahraga dalam ruang budaya kontemporer* (1st ed., Vol. 1). UNY Press.
- Arovah, N. I. (2010). *Dasar-dasar Fisioterapi pada Olahraga* (1st ed., Vol. 1). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Astrand, P. O., Rodahl, K., Dahl, A. H., & Stromme, B. S. (2003). *Textbook of work physiology* (1st ed., Vol. 1). Human Kinetics.
- Atiqoh, J., Wahyuni, I., & Lestantyo, D. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja konveksi bagian penjahitan di CV Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat FKM Undip*, 2(2), 119–122.
- Australian Safety and Compensation Council. (2006). *Summary of recent indicative research: Work-related fatigue* (1st ed., Vol. 1). Australian Government Press.

- Babang, V. M. (2020). Identifikasi Perbedaan Manipulasi Massage Tradisional dengan Manipulasi Sport Massage. *Motion*, 11(1), 47–57.
- Barre, K., et a. (2005). *A Feasibility Study for a Yukon Pariwisata health and Wellness Industry. North to Knowledge, Learning Travel Product Club, and The Department of Tourism and Culture.*
- Basiran. (2009). Massage Untuk Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1).
- Batubara, R. P., Zuhud, E. A. M., Hermawan, R., & Tumanggor, R. (2017). Nilai Guna Spesies Tumbuhan Dalam Oukup (Mandi Uap) Masyarakat Batak Karo (Use Value of Plant Spesies For Steam Bath Oukup, Karo). *Media Konservasi*, 22(1), 79–86.
- Beck, M. F. (2010). *Theory & Practice of Therapeutic Massage* (5th Edition). Erin O'Connor.
- Becker, S. P., Sidol, C. A., Van Dyk, T. R., Garner, A. A., Luebbe, A. M., & Tamm, L. (2023). Sleep quality predicts future mood symptoms in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Affective Disorders*, 320, 205–213. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.10.018>
- Beedie, C. J., Terry, P. C., Lane, A. M., & Devonport, T. J. (2011). Differential assessment of emotions and moods: Development and validation of the Emotion and Mood Components of Anxiety Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 228–233. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.034>
- Biofarmaka IPB. (2013). *Quality of Herbal Medicine Plants and Traditional Medicine*. IPB Press.
- Boiten, F. A., Frijda, N. H., & Wientjes, C. J. (1994). Emotions and respiratory patterns: Review and critical analysis. *International Journal of Psychophysiology*, 17(2), 103–128. [https://doi.org/10.1016/0167-8760\(94\)90027-2](https://doi.org/10.1016/0167-8760(94)90027-2)
- Bolfova, A. (2023). *Acute effect of sauna bathing on sleep quality* (Bachelor's thesis, Masaryk University). Masaryk University Repository. <https://is.muni.cz/th/qsox9/>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (1999). *Periodization, theory and methodology of training* (1st ed., Vol. 1). Hunt Publishing Company.
- Bonner, A., Wellard, S., & Caltabiano, M. (2010). The impact of fatigue on daily activity in people with chronic kidney disease. *Journal of Clinical Nursing*, 19(21–22), 3006–3015. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2010.03381.x>

- Bright, T., Mactaggart, I., Kim, M., Yip, J., Kuper, H., & Polack, S. (2019). Rationale for a Rapid Methodology to Assess the Prevalence of Hearing Loss in Population-Based Surveys. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 3405. <https://doi.org/10.3390/ijerph16183405>
- Bukit, E. K. (2018). *Pengembangan Instrumen Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur dalam Penelitian*.
- Cahyadi, R. A. H. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Addie Model. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 3(1), 35–42. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v3i1.2124>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Sleep difficulties in adults: United States, 2020. *National Center for Health Statistics Data Brief*, No. 436. <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db436.htm>
- Chien, H. L., Liu, C. F., & Chang, E. T. (2015). The effects of traditional Chinese massage on mood and autonomic nervous function in women with premenstrual syndrome. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 5(2), 106–110. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2014.12.003>
- Ciziceno, M. (2022). *The Conceptions of Quality of Life, Wellness and Well-Being: A Literature Review* (pp. 11–27). [https://doi.org/10.1007/978-3-030-93092-9\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-93092-9_2)
- Crinnion, W. J. (2011). Sauna as a valuable clinical tool for cardiovascular, autoimmune, toxicant- induced and other chronic health problems. *Alternative Medicine Review: A Journal of Clinical Therapeutic*, 16(3), 215–225.
- Dawson, D., Searle, A. K., & Paterson, J. L. (2014). Look before you (s)leep: Evaluating the use of fatigue detection technologies within a fatigue risk management system for the road transport industry. *Sleep Medicine Reviews*, 18(2), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.03.003>
- Del Brutto, O. H., Mera, R. M., & Castillo, P. R. (2023). Poor sleep quality increases mortality risk: A population-based cohort study in community-dwelling adults. *Sleep Health*, 9(1), 65–70. <https://doi.org/10.1016/j.jocd.2022.11.012>
- Devine, & Eric, G. (2010). *Module 9: Mood Management Comprehensive Addiction Treatment* (1st ed., Vol. 1). Center for Treatment Development and Training.
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (1996). *The Systematic Design of Instruction* (4th ed., Vol. 1). Harper Collins College Publishers.

- E. Thayer, R. (1989). *The Biopsychology of Mood and Arousal* (1st ed., Vol. 1). Oxford University Press.
- Elkins, D. J., Forrester, S. A., & Noël-Elkins, A. V. (2011). The Contribution of Campus Recreational Sports Participation to Perceived Sense of Campus Community. *Recreational Sports Journal*, 35(1), 24–34. <https://doi.org/10.1123/rsj.35.1.24>
- Eris Abelea, R., Amru Rosyada, W., Alivia Karinda, R., Tejo Purnomo, R., Hendriawan, L., Hafidh Rabbani, B., Diva Devina, C., & Theodorus Muliawan Candra, E. (2024). Pengaruh Olahraga terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa/Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. In *Jurnal Analis* (Vol. 3, Issue 2). <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Espie, C. A., Inglis, S. J., Tessier, S., & Harvey, L. (2001). The clinical effectiveness of cognitive behaviour therapy for chronic insomnia: implementation and evaluation of a sleep clinic in general medical practice. *Behaviour Research and Therapy*, 39(1), 45–60. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00157-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00157-6)
- Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M., Meneo, D., Tonetti, L., & Natale, V. (2021). Measuring Subjective Sleep Quality: A Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1082. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031082>
- Faridah, U. (2019). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Karangrejo Timur. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 295–304.
- Field, T. (1998). Massage therapy effects. *American Psychologist*, 53(12), 1270–1281. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.12.1270>
- Field, T. (2002). Massage therapy. *Medical Clinics of North America*, 86(1), 163–171. [https://doi.org/10.1016/S0025-7125\(03\)00083-6](https://doi.org/10.1016/S0025-7125(03)00083-6)
- Field, T. (2016). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 19–31. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
- Fritschi, C. (2008). *Fatigue in women with type 2 diabetes*. University of Illinois.
- Fullagar, H. H. K., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2015). Sleep and athletic performance: The effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise. *Sports Medicine*, 45(2), 161–186. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0260-0>

- Ghiasvand, P., & Irandoust, K. (2024). Moving for Better Sleep: A Narrative Review of Exercise and Sleep Quality. *International Journal of Sport Studies for Health*, 7(3), 25–32. <https://doi.org/10.61838/kman.intjssh.7.3.4>
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Goshvarpour, A., & Goshvarpour, A. (2021). Asymmetry of lagged Poincare plot in heart rate signals during meditation. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 11(1), 16–21. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2020.01.002>
- Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2009). *Terapi masase frirage: Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. FIK UNY.
- Grandner, M. A., Jackson, N., Gerstner, J. R., & Knutson, K. L. (2023). Sleep symptoms associated with intake of specific dietary nutrients. *Journal of Sleep Research*, 23(1), 22–34. <https://doi.org/10.1111/jsr.12084>
- Grimaldi, D., Reid, K. J., Papalambros, N. A., Braun, R. I., Malkani, R. G., Abbott, S. M., Ong, J. C., & Zee, P. C. (2021). Autonomic dysregulation and sleep homeostasis in insomnia. *Sleep*, 44(6). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa274>
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination Theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 79–103. <https://doi.org/10.1080/17509840701827437>
- Hannuksela, M. L., & Ellahham, S. (2001). Benefits and risks of sauna bathing. *The American Journal of Medicine*, 110(2), 118–126. [https://doi.org/10.1016/S0002-9343\(00\)00671-9](https://doi.org/10.1016/S0002-9343(00)00671-9)
- Hartung, T. J., Neumann, C., Bahmer, T., Chaplinskaya-Sobol, I., Endres, M., Geritz, J., Haeusler, K. G., Heuschmann, P. U., Hildesheim, H., Hinz, A., Hopff, S., Horn, A., Krawczak, M., Krist, L., Kudelka, J., Lieb, W., Maetzler, C., Mehnert-Theuerkauf, A., Montellano, F. A., ... Finke, C. (2022). Fatigue and cognitive impairment after COVID-19: A prospective multicentre study. *EClinicalMedicine*, 53, 101651. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101651>
- Harwiyati, E. (2019). Performance Standard of Spa Services with The Javanese Massage. *Journal of Technology and Operations Management*, 14(2), 18–27. <https://doi.org/10.32890/jtom2019.14.2.3>
- Heriyanto. (2018). Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data Untuk Penelitian Kualitatif. *ANUVA*, 2(3), 317–324.

- Hsu, C.-C. (2007). The Delphi Technique: Making Sense of Consensus - Practical Assessment, Research & Evaluation. *Practical Assessment, Research & Evaluation, 12*(10), 1–8.
- Huelsman, T. J., Nemanick, J. R. C., & Munz, D. C. (1998). Scales to measure four dimensions of dispositional mood: Positive energy, tiredness, negative activation, and relaxation. *Educational and Psychological Measurement, 58*(5), 804–819.
- Hur, W.-M., Shin, Y., & Moon, T. W. (2020). How does daily performance affect next-day emotional labor? The mediating roles of evening relaxation and next-morning positive affect. *Journal of Occupational Health Psychology, 25*(6), 410–425. <https://doi.org/10.1037/ocp0000260>
- Husdarta, H. J. S. (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Hussain, J., & Cohen, M. (2018). Clinical Effects of Regular Dry Sauna Bathing: A Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2018*, 1–30. <https://doi.org/10.1155/2018/1857413>
- Janke, K. K., Kelley, K. A., Sweet, B. V., & Kuba, S. E. (2016). A Modified Delphi Process to Define Competencies for Assessment Leads Supporting a Doctor of Pharmacy Program. *American Journal of Pharmaceutical Education, 80*(10), 167. <https://doi.org/10.5688/ajpe8010167>
- Julianto, V., & Etsem, M. B. (2011). The Effect Of Reciting Holy Qur'an Toward Short-Term Memory Ability Analysed Trought The Changing Brain Wave. *Jurnal Psikologi, 38*(1).
- Kafrawi, F. R., Nurhasan, N., Wahjuni, E. S., Rusdiawan, A., Bekti, A. P., & Ayubi, N. (2024). Sports massage has the potential to reduce ischemic muscle pain and increase range of motion after exercise. *Fizjoterapia Polska, 24*(1), 60–65. <https://doi.org/10.56984/8ZG2EF85A3>
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis. Alih bahasa Profitasari dan Tiara Mahatmi Nisa*. (Edisi Kedua). EGC.
- Kaspar. (1990). A new lease on life for spa and health tourism'. *Annals of Tourism Research, 17*(1), 298–309.
- Kautsar, A. Al, Mulia, V. D., Suryawati, S., Andayani, H., Perdana, N. A., Suardi, H. N., & Aini, Z. (2022). Pengetahuan dan sikap tentang penggunaan herbal oleh geriatri di Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala, 22*(1). <https://doi.org/10.24815/jks.v22i1.23882>
- Kaye, A. D., Kaye, A. J., Swinford, J., Baluch, A., Bawcom, B. A., Lambert, T. J., ...& Eng, M. (2013). The role of massage therapy in pain management and wellness programs. *Pain Physician, 16*(3), E365–E376.

<https://www.painphysicianjournal.com/current/pdf?article=MjA1MQ%3D%3D&journal=74>

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Kebutuhan Tidur sesuai Usia*. P2PTM Kemenkes RI.
- Kerautret, Y., Di Rienzo, F., Eyssautier, C., & Guillot, A. (2020). Selective Effects of Manual Massage and Foam Rolling on Perceived Recovery and Performance: Current Knowledge and Future Directions Toward Robotic Massages. *Frontiers in Physiology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.598898>
- Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A. E., Kleiner, S. M., Jäger, R., ... & Antonio, J. (2017). ISSN exercise & sports nutrition review update: Research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0186-5>
- Khan, H., Kella, D., Kunutsor, S. K., Savonen, K., & Laukkanen, J. A. (2018). Sleep Duration and Risk of Fatal Coronary Heart Disease, Sudden Cardiac Death, Cancer Death, and All-Cause Mortality. *The American Journal of Medicine*, 131(12), 1499-1505.e2. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2018.07.010>
- Khurana, V. G., Hardell, L., Everaert, J., Bortkiewicz, A., Carlberg, M., & Ahonen, M. (2010). Epidemiological Evidence for a Health Risk from Mobile Phone Base Stations. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 16(3), 263–267. <https://doi.org/10.1179/107735210799160192>
- Kline, C. E. (2023). The impact of exercise on sleep and sleep disorders: A review. *Nature Reviews Psychology*, 2(1), 19–33. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00014-5>
- Kosiewicz, J. (2010). Social and Biological Context of Physical Culture and Sport. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 50(1), 5–31. <https://doi.org/10.2478/v10141-010-0021-1>
- Kurniawan, A. (2021). *Efektivitas Kombinasi Masase Frirage dan Terapi Panas Untuk Menurunkan Nyeri dan Meningkatkan Range of Motion Pergelangan Kaki Pasca Cedera Ankle*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Laukkanen, T., Kunutsor, S. K., Khan, H., Willeit, P., Zaccardi, F., & Laukkanen, J. A. (2018). Sauna bathing is associated with reduced cardiovascular mortality and improves risk prediction in men and women: a prospective cohort study. *BMC Medicine*, 16(1), 219. <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1198-0>

- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Mardirita, L. (2016). Layanan Jasa Body Spa dan Kepuasan Konsumen tentang Mandi Rempah pada Keyla Salon dan SPA Muslimah Surabaya. *E-Journal Unesa*, 5(2), 21–31.
- Markotegi, M., Irazusta, J., Sanz, B., & Rodriguez-Larrad, A. (2021). Effect of the COVID-19 pandemic on the physical and psychoaffective health of older adults in a physical exercise program. *Experimental Gerontology*, 155, 111580. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111580>
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (2008). The Experience and Meta-Experience of Mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 102–111.
- McCarley, R. W. (2007). Neurobiology of REM and NREM sleep. *Sleep Medicine*, 8(4), 302–330. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2007.03.005>
- Mehri, F., Jenabi, E., Bashirian, S., Shahna, F. G., & Khazaei, S. (2020). The association Between Occupational Exposure to silica and Risk of Developing Rheumatoid Arthritis: A Meta-Analysis. *Safety and Health at Work*, 11(2), 136–142. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.02.001>
- Menzies, P., Menzies, C., McIntyre, L., Paterson, P., Wilson, J., & Kemi, O. J. (2010). Blood lactate clearance during active recovery after an intense running bout depends on the intensity of the active recovery. *Journal of Sports Sciences*, 28(9), 975–982. <https://doi.org/10.1080/02640411003762802>
- Michielsen, H. J., De Vries, J., & Van Heck, G. L. (2003). Psychometric qualities of a brief self-rated fatigue measure the fatigue assessment scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 54(1), 345–352.
- Modise, L., & Johannes, M. L. (2016). Well-Being and Wellness in the Twenty-First Century: A Theanthropocosmic Approach. *Journal of Religion and Health*, 55(6), 1876–1890. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0140->
- Moeini, M., Khadibi, M., Bekhradi, R., & Narimani, A. (2011). The effect of inhalation aromatherapy on sleep quality in postmenopausal women with insomnia. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(8), 719–722. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0523>
- Moventhan, A., & Nivethitha, L. (2014). Scientific evidence-based effects of hydrotherapy on various systems of the body. *North American Journal of Medical Sciences*, 6(5), 199. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.132935>

- Moraska, A., Pollini, R. A., Boulanger, K., Brooks, M. Z., & Teitlebaum, L. (2010). Physiological Adjustments to Stress Measures Following Massage Therapy: A Review of the Literature. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 7(4), 409–418. <https://doi.org/10.1093/ecam/nen029>
- Nasution, J. (2009). *Oukup, ramuan tradisional Suku Karo untuk kesehatan pasca melahirkan: suatu analisis bioproeksi tumbuh-tumbuhan tropika Indonesia*. Institut Pertanian Bogor.
- National Sleep Foundation. (2024a). Sleep disturbance associated with the menopause. *Menopause*, 31(8), 845–852. [https://journals.lww.com/menopausejournal/fulltext/2024/08000/sleep\\_disturbance\\_associated\\_with\\_the\\_menopause.11.aspx](https://journals.lww.com/menopausejournal/fulltext/2024/08000/sleep_disturbance_associated_with_the_menopause.11.aspx)
- National Sleep Foundation. (2024b). 100+ sleep statistics – Facts and data about sleep 2024. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-facts-statistics>
- Neimi, E., Fricke, W., & Maddox S.J. (2006). *Fatigue analysis of welded components designer's guide to the structural hot-spot stress approach* (1st ed., Vol. 1). Cambridge.
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, 57(1), 144–151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Nerbass, F. B., Feltrim, M. I. Z., Souza, S. A., Ykeda, D. S., & Lorenzi-Filho, G. (2010). Effects of massage therapy on sleep quality after coronary artery bypass graft surgery. *Clinics*, 65(11), 1105–1110. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322010001100012>
- Noyes, J. M., & Bruneau, D. P. J. (2007). A self-analysis of the NASA-TLX workload measure. *Ergonomics*, 50(4), 514–519. <https://doi.org/10.1080/00140130701235232>
- Nuamah, J. K., & Mehta, R. K. (2020). Design for stress, fatigue, and workload management. In *Design for Health* (pp. 201–226). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816427-3.00011-7>
- Nugroho, G. (2015). Hubungan sikap kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja laundry di Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kemasindo*, 7(3), 209–217.
- Nursuryani. (2010). *Efektivitas Terapi Relaksasi “Massage” Terhadap Insomnia pada Usia Lanjut di PSTW Budi Luhur, Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantu, Yogyakarta*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan “Aisyiyah.”

- Oktavian, M., & Roepajadi, J. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain Futsal Yanitra FC Sidoarjo Usia 16-23 Tahun. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 55–65. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p55-65>
- Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan dan Recovery Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 2–13.
- Pelupessy, N. (2019). *Analisis Pengaruh Oukup Pada Ibu Nifas Terhadap Kadar Hormon Oksitosin dan Involusi Uteri Di Kabupaten Maluku Tengah Provinsi Maluku*. Universitas Hasanuddin.
- Penggalih, M. H. S. T., Isnanta, R., Rahadian, B., Margono, M., Sujadi, D., Wicaksari, S. A., Reswati, V. D. Y., Indriyani, S., & Niamilah, I. (2024). Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Pertumbuhan Tinggi Badan pada Atlet Remaja di Indonesia: A Cross Sectional Study. *Amerta Nutrition*, 8(1), 40–48. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.40-48>
- Peraturan Pelayanan Kesehatan SPA, Pub. L. No. Nomor 8 (2014).
- Phillips, O., & Gentry, A. H. (1993). The useful plants of Tambopata, Peru: I. Statistical hypotheses tests with a new quantitative technique. *Economic Botany*, 47(1), 15–32. <https://doi.org/10.1007/BF02862203>
- Potter, G. D. M., Skene, D. J., Arendt, J., Cade, J. E., Grant, P. J., & Hardie, L. J. (2016). Circadian Rhythm and Sleep Disruption: Causes, Metabolic Consequences, and Countermeasures. *Endocrine Reviews*, 37(6), 584–608. <https://doi.org/10.1210/er.2016-1083>
- Purba, E., -, N., & Silalahi, M. (2016). The ethnomedicine of the Batak Karo people of Merdeka sub-district, North Sumatra, Indonesia. *International Journal of Biological Research*, 4(2), 181–189. <https://doi.org/10.14419/ijbr.v4i2.6493>
- Purba, E. C. (2015). *Etnobotani masyarakat etnis Karo di Kecamatan Merdeka*. Universitas Indonesia.
- Purwanto, S. (2008). Mengatasi Insomnia dengan Terapi Relaksasi. *Jurnal Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1(2), 23–31.
- Rahayu, C., Wardani, R. K., Citerawati, Y. W., & Nurkarsa, A. H. A. (2022). Peranan Gaya Hidup dan Pola Makan yang Sehat Serta Tingkat Kecukupan Gizi. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 11(2), 70–74. <https://doi.org/10.52263/jfk.v11i2.231>
- Raiola, G., Aliberti, S., Esposito, G., Altavilla, G., D’Isanto, T., & D’Elia, F. (2020). How has the Practice of Physical Activity Changed During the COVID-19 Quarantine? A Preliminary Survey. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(4), 242–247. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.07>

- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Major*, 8(2), 247–253.
- Rogelberg, S. G. (2007). *Encyclopedia of Industrial and Organizational Psychology* (1st ed., Vol. 1). Sage Publication, Inc.
- Rogerson, O., Wilding, S., Prudenzi, A., & O'Connor, D. B. (2024). Effectiveness of stress management interventions to change cortisol levels: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 159, 106415. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106415>PubMed
- Russel, J. A. (2009). Emotion, core affect, and psychological construction. *Cognition and Emotion*, 23(7), 1259–1283.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12467](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467)
- Sagala, V. (2011). *Kualitas Tidur dan Faktor-Faktor Gangguan Tidur*. Universitas Sumatera Utara.
- Santhi, M., & Mukunthan, A. (2007). A Detailed Study of Different Stages of Sleep and Its Disorders-Medical Physics. In *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology (An ISO (Vol. 3297)*. [www.ijirset.com](http://www.ijirset.com)
- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). Exercise and fluid replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(2), 377–390. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597>
- Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James, M., Rowse, G., & Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analytic review of experimental and quasi-experimental studies. *Sleep Medicine Reviews*, 60, 101556. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101556>
- Sedarmayanti. (2009). *Sumber daya manusia dan produktivitas kerja* (1st ed., Vol. 1). CV Mandar Maju.
- Setyawati. (2007). *Kelelahan kerja kronis: Kajian terhadap perasaan kelelahan kerja, penyusunan alat ukur serta hubungannya dengan waktu reaksi dan produktivitas kerja*. Universitas Gadjah Mada.
- Shafi, S. H. A. (2023). *Efektivitas Traditional Massage dan Swedish Massage dalam Menurunkan Tingkat Kelelahan dan Meningkatkan Kualitas Tidur pada Pekerja Pasca-Covid-19*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Shen, Y., Zhan, Y., Zheng, H., Liu, H., Wan, Y., & Zhou, W. (2021). Anxiety and its association with perceived stress and insomnia among nurses fighting against COVID-19 in Wuhan: A cross-sectional survey. *Journal of Clinical Nursing*, 30(17–18), 2654–2664. <https://doi.org/10.1111/jocn.15678>
- Silalahi, M., Supriatna, J., Walujo, E. B., & Nisyawati. (2022). Pengetahuan lokal dan keanekaragaman tumbuhan obat pada kelompok sub etnis Batak Karo di Sumatera Utara. *BioETI*, 1(1).
- Simarmata, T., & Sembiring, A. F. (2015). Oukup sebagai pengobatan tradisional. *Antrophos*, 1(1), 34–41.
- Simatupang, S. (2016). Karakterisasi dan Pemanfaatan Plasma Nutfah Jeruk In Situ oleh Masyarakat Lokal Sumatera Utara. *Buletin Plasma Nutfah*, 15(2), 70. <https://doi.org/10.21082/blpn.v15n2.2009.p70-74>
- Simorangkir, R., Andayani, T. M., & Wiedyaningsih C. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisis. *Farm Dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 8(1), 83–92.
- Sinuhaji, L. (2015). Oukup Dalam Perawatan Kesehatan Ibu Nifas Pada Suku Karo di Berastagi Kab. Karo. *Kesehat Masyarakat*, 4(2), 697–718.
- Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. A Report from the WHOQOL Group. *Quality of Life Research*, 13(2), 299–310. <https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00>
- Smith, J. C. (2005). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 14(3), 660–669. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2005.04.002>
- Sudarsini. (2015). *Teori dan Praktek Massage untu Kesegaran Jasmani* (1st ed., Vol. 1). Gunung Samudera.
- Sudarsono, & Jusuf, N. K. (2012). *Spa Ditinjau dari Segi Dermatologi Kosmetik*.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suma'mur. (2009). *Hiegiene perusahaan dan keselamatan kerja* (1st ed., Vol. 1). CV Sagung Seto.
- Supa'at, I., Zakaria, Z., Maskon, O., Aminuddin, A., & Nordin, N. A. M. M. (2013). Effects of Swedish Massage Therapy on Blood Pressure, Heart Rate, and Inflammatory Markers in Hypertensive Women. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2013/171852>

- Supriyanto, A. (2015). Stres dan pengaruhnya dalam renang. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 161–175.
- Syafrina, M. B. P., Asnawati, A., Muttaqien, F., Huldani, H., & Bakhriansyah, M. (2022). Literature Review: Perbedaan Konsumsi Oksigen Maksimal antara Metode Tes Lapangan dan Metode CPET. *Homeostasis*, 5(1), 211. <https://doi.org/10.20527/ht.v5i1.5228>
- Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2012). *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga”* (1st ed., Vol. 1). Cerdas Jaya.
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152–17156. <https://doi.org/10.1073/pnas.0707678104>
- Tilaar, M. (2011). *Pioneers in Green Science*. Dian Rakyat.
- Tsonis, J. (2016). Sauna Studies as an Academic Field: A New Agenda for International Research. *Literature & Aesthetics*, 4(26), 41–82. <http://www.theatlantic.com/international/archive/2014/01/on-getting-naked-in->
- Utomo, A., & Kushartanti, B. M. W. (2019). Efektivitas massage frirage dan kombinasi back massage-stretching untuk penyembuhan nyeri pinggang. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 43–56. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.20549>
- UU RI No.3 Tentang Sistem Keolahragaan, Pub. L. No. No.3 (2005).
- Uvnäs-Moberg, K. (1998). Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 819–835. [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(98\)00056-0](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(98)00056-0)
- Vakrilova Becheva, M. S., Kirkova-Bogdanova, A. G., Kazalakova, K. M., & Ivanova, S. A. (2023). The benefits of sports for the physical and mental health of adolescents. *Pharmacia*, 70(3), 751–756. <https://doi.org/10.3897/pharmacia.70.e111888>
- Venkateshappa, S. M., & Sreenath, K. P. (2013). Potential Medicinal Plants of Lamiaceae. *American International Journal of Research in Formal, Applied & Natural Sciences*, 3(1), 82–87.
- Vijayakumar, V., Boopalan, D., Ravi, P., Chidambaram, Y., Anandhan, A., Muthupandi, P., Shanmugam, P., Kuppusamy, M., & Karuppusamy, G. (2024). Effect of massage on blood pressure in patients with hypertension: A meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 37, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.11.028>

- Wang, H. Y., Huang, I., & Hwang, G. J. (2014). Effects of an integrated scratch and project-based learning approach on the learning achievements of gifted students in computer courses. *Proceedings - 2014 IIAI 3rd International Conference on Advanced Applied Informatics, IIAI-AAI 2014*, 382–387. <https://doi.org/10.1109/IIAI-AAI.2014.85>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measure of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Werdyastri, A., & Armiyati, Y. (2014). *Perbedaan efektifitas aromaterapi lemon dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Tugurejo Semarang*. <http://pmb.stikestelogorejo.ac.id/ejournal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/257>
- Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Medicine*, 35(3), 235–256. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535030-00004>
- Whitehead, L. C., Unahi, K., Burrell, B., & Crowe, M. T. (2016). The Experience of Fatigue Across Long-Term Conditions: A Qualitative Meta-Synthesis. *Journal of Pain and Symptom Management*, 52(1), 131-143.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2016.02.013>
- Widayani, W. (2016). Aromaterapi Lavender dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ne Rs Dan Kebidanan Indonesia*, 4(3), 123–128.
- Wilcock, I. M., Cronin, J. B., & Hing, W. A. (2006). Water immersion: Does it enhance recovery from exercise? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1(3), 195–206. <https://doi.org/10.1123/ijsp.1.3.195>
- Williamson, A., Lombardi, D. A., Folkard, S., Stutts, J., Courtney, T. K., & Connor, J. L. (2011). The link between fatigue and safety. *Accident Analysis & Prevention*, 43(2), 498–515. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2009.11.011>
- Wilson, L. (2016). *Sauna Therapy For Detoxification and Healing* (5th ed.). L.D. Wilson Consultants, Inc.
- Windiyati, & Tjahjono, M. (2019). *Windiyati & Tjahjono* (1st ed., Vol. 1). Gramedia Pustaka Utama.
- Wulandari, D. A., Mayangsari, D., & Sawitry. (2019). *Aplikasi Pijat Oksitosin sebagai Penatalaksanaan Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Bidang Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang*. Stikes Karya Husada.

- Yamauchi, T., Sasaki, T., Takahashi, K., Umezaki, S., Takahashi, M., Yoshikawa, T., Suka, M., & Yanagisawa, H. (2019). Long working hours, sleep-related problems, and near-misses/injuries in industrial settings using a nationally representative sample of workers in Japan. *PLOS ONE*, *14*(7), e0219657. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219657>
- Zubaida, I., Fernanda, R. A., & Firdaus, W. W. N. (2022). Olahraga Kesehatan: Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, *1*(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.52742/josita.v1i1>

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Lampiran Surat

### 1. Keterangan Layak Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
KOMISI ETIK PENELITIAN  
DIREKTORAT RISET DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT  
Alamat: Jl. Colombo No.1. (0274) 586168, ext. 262, 550839. Fax. (0274) 550839, 518617. Email: [komisi.etik@uny.ac.id](mailto:komisi.etik@uny.ac.id)

#### KETERANGAN LAYAK ETIK *DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*

No. T/36.2/UN34.9/KP.06.07 /2024

Surat keterangan ini menyatakan bahwa Komisi Etik Direktorat Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta telah melakukan telaah terhadap riset:

*This statement is to inform that the ethics committee at Directorate of Research and Community Service, Universitas Negeri Yogyakarta has approved a study:*

Judul  
*Title* : Pengembangan Perawatan Ulin Etno Wellness Untuk Pemulihan Dari Kelelahan, Perbaikan Kualitas Tidur Dan Suasana Hati Pada Wanita Peolahraga

*Development of Ulin Etno Wellness on the Fatigue, Improvement of Sleeping Quality and Mood for Female Exercisers*

Nama Peneliti  
*Name of Investigator(s)* : Christine Ulina Tarigan, M.Pd

Nama Institusi  
*Name of Institution* : Universitas Negeri Yogyakarta

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, mencakup 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines.*

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama **15 Juli 2024 sampai dengan tanggal 15 Desember 2024.**

*This declaration of ethics applies during the period July 15, 2024 until December 15, 2024*

Yogyakarta, July 15, 2024  
*Head of Committee*

Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 196004071986012001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id) E-mail: [bumas\\_fik@uny.ac.id](mailto:bumas_fik@uny.ac.id)

Nomor : B/1120/UN34.16/PT.01.04/2024

4 Juli 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Program Sarjana Terapan Tata Rias dan Kecantikan, Fakultas Vokasi, UNY  
Jl. Mandung, Serut, Pengasih, Kec. Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa  
Yogyakarta 55651, Telepon (0274) 774625

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Christine Ulina Tarigan  
NIM : 22608261030  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S3  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Disertasi  
Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN PERAWATAN ULIN ETNO WELLNESS UNTUK PEMULIHAN DARI KELELAHAN, PERBAIKAN KUALITAS TIDUR DAN SUASANA HATI PADA WANITA PEOLAHRAGA  
Waktu Penelitian : 1 Januari - 30 Juni 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan  
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd.,  
M.Or.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

NIP 19770218 200801 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS VOKASI

Kampus I Jl. Mandung, Wates, Kulon Progo, Telp.(0274)774625 Fax.(0274)773906  
Kampus II Kepuh, Pacarejo, Semanu, Gunungkidul  
website: <http://fv.uny.ac.id> email:wates@uny.ac.id

Nomor : B/27.9/UN34.19/RT.02/2024

2 Januari 2024

Lamp. :-

Hal : Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth.

Sdr. Christine Ulina Tarigan, S.Pd., M.Pd.  
Dosen Prodi Sarjana Terapan Tata Rias dan Kecantikan  
Fakultas Vokasi UNY

Dengan hormat,

Menjawab surat Saudara tanggal 27 Desember 2023, perihal seperti tersebut pada pokok surat, diberitahukan bahwa pada prinsipnya kami dapat mengizinkan Saudara melaksanakan kegiatan penelitian "Pengembangan Perawatan Ulin Etno Wellness untuk Pemulihan dari Kelelahan, Perbaikan Kualitas Tidur, dan Perbaikan Suasana Hati Pada Wanita Peolahraga di lingkungan Fakultas Vokasi UNY, dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Waktu peminjaman:  
Rabu-Kamis, 4-5 Januari 2024, pukul 09.00-16.00 WIB
2. Fasilitas yang dipinjam:  
Laboratorium Kulit Prodi Sarjana Terapan Tata Rias dan Kecantikan FV UNY
3. Ikut menjaga kebersihan dan keamanan di lingkungan kampus Fakultas Vokasi.
4. Sebelum dan sesudah pemakaian fasilitas, mohon berkoordinasi terlebih dahulu dengan Petugas Pranata Laboratorium Ibu Setiyarini, S.Pd.

Demikian untuk diketahui, atas perhatian dan kerja sama yang baik dari Saudara disampaikan terima kasih.



Prof. Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.  
NIP. 197409282003121002

Tembusan:

1. Ibu Setiyarini, S.Pd.
  2. Satpam
- Fakultas Vokasi UNY
4. Form Pengajuan Validasi

## FORM PENGAJUAN VALIDASI

Nama : Christine Ulina Tarigan, M.Pd.  
NIM : 22608261030  
Prodi : S-3 Ilmu Keolahragaan  
Judul Penelitian : PENGEMBANGAN PERAWATAN ULIN ETNO  
WELLNESS UNTUK PEMULIHAN DARI KELELAHAN,  
PERBAIKAN KUALITAS TIDUR DAN SUASANA HATI  
PADA WANITA PEOLAHRAGA  
Promotor 1 : Prof. Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.  
Promotor 2 : Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.  
Program Studi : S3 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Fakultas / Asal Instansi: FIK - Universitas Negeri Yogyakarta  
Rekomendasi Validator :

No.	Nama Validator	Keterangan Validasi	Email Validator
1	Prof. dr. Novita Intan Arovah, MPH., Ph.D.	Validasi Materi (Ahli Kesehatan Olahraga)	novita@uny.ac.id
2	Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M.Kes.	Validasi Materi (Ahli Kesehatan Olahraga)	rachmah_la@uny.ac.id
3	Prof. Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes.	Validasi Materi (Ahli Kesehatan Olahraga)	ali_satiagraha@uny.ac.id

Yogyakarta, 15 Desember 2023



(Christine Ulina Tarigan, M.Pd.)

## 5. Surat Validasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: [fkk.uny.ac.id](http://fkk.uny.ac.id) Email: [humas\\_fkk@uny.ac.id](mailto:humas_fkk@uny.ac.id)

Nomor: 01/UN34.16/Val-S3/2024

08 Januari 2024

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Tbu/Sdr:  
Prof. dr. Novita Intan Arovah, MPH., Ph.D.  
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Tbu/Sdr bersedia menjadi Validator bagi mahasiswa:

Nama : CHRISTINE ULINA TARIGAN

NIM : 22608261030

Prodi : S-3 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing 1: Prof. Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.

Pembimbing 2: Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.

Judul :

PENGEMBANGAN PERAWATAN ULIN ETNO WELLNESS UNTUK PEMULIHAN  
DARI KELELAHAN, PERBAIKAN KUALITAS TIDUR, DAN PERBAIKAN SUASANA  
HATI PADA WANITA PEOLAHRAGA

Kami sangat mengharapkan Bapak/Tbu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



Dekan

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.  
NIP. 19830626 200812 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: [fikk.uny.ac.id](http://fikk.uny.ac.id) Email: [humas\\_fikk@uny.ac.id](mailto:humas_fikk@uny.ac.id)

Nomor: 01/UN34.16/Val-S3/2024

08 Januari 2024

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:

Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M Kes.

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator bagi mahasiswa:

Nama : CHRISTINE ULINA TARIGAN

NIM : 22608261030

Prodi : S-3 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing 1 : Prof. Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.

Pembimbing 2 : Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.

Judul :

**PENGEMBANGAN PERAWATAN ULIN ETNO WELLNESS UNTUK PEMULIHAN  
DARI KELELAHAN, PERBAIKAN KUALITAS TIDUR, DAN PERBAIKAN SUASANA  
HATI PADA WANITA PEOLAHRAGA**

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



Dekan

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.  
NIP. 19830626 200812 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: [fkk.uny.ac.id](http://fkk.uny.ac.id) Email: [humas\\_fkk@uny.ac.id](mailto:humas_fkk@uny.ac.id)

Nomor : 01/UN34.16/Val-S3/2024

08 Januari 2024

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:

Prof. Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes.  
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator bagi mahasiswa:

Nama : CHRISTINE ULINA TARIGAN

NIM : 22608261030

Prodi : S-3 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing 1 : Prof. Dr. dr. EM. Wara Kushartanti, M.S.

Pembimbing 2 : Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.

Judul :

PENGEMBANGAN PERAWATAN ULIN ETNO WELLNESS UNTUK PEMULIHAN  
DARI KELELAHAN, PERBAIKAN KUALITAS TIDUR DAN SUASANA HATI PADA  
WANITA PEOLAHRAGA

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



Dekan

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.  
NIP. 19830626 200812 1 002

## Lampiran 2. Data Hasil Perhitungan

### Observasi Pendahuluan Angket NASA-TLX

NASA-TLX adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur beban kerja berdasarkan enam dimensi:

1. *Mental Demand* (Tuntutan Mental)
2. *Physical Demand* (Tuntutan Fisik)
3. *Temporal Demand* (Tuntutan Waktu)
4. *Performance* (Performa)
5. *Effort* (Upaya)
6. *Frustration* (Frustrasi)

#### Skala Penilaian:

Setiap dimensi dinilai dalam rentang 0 – 100, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan beban kerja yang lebih besar.

#### Data Observasi Beban Kerja Wanita Peolahraga

Kabupaten	Jumlah Responden	Rerata						Total Skor	Produktivitas
		<i>Mental Demand</i>	<i>Physical Demand</i>	<i>Temporal Demand</i>	<i>Performance</i>	<i>Effort</i>	<i>Frustration</i>		
Kulon Progo	15	78	85	82	69	88	75	477	Menurun
Bantul	14	81	89	80	65	90	77	482	Menurun
Sleman	14	76	87	83	67	85	74	472	Menurun
Gunung Kidul	7	80	91	79	64	92	78	484	Menurun

#### Analisis Data

- **Beban Kerja Fisik Tinggi:** Dimensi *Physical Demand* di semua kabupaten menunjukkan skor tinggi, dengan rata-rata di atas **85**, menandakan tuntutan fisik yang signifikan.
- **Durasi Kerja:** Observasi menunjukkan bahwa mayoritas wanita peolahraga bekerja lebih dari **8 jam per hari**, yang berkontribusi pada tingginya skor **Effort** dan **Frustration**.
- **Produktivitas:** Skor total yang tinggi (di atas 470) berkorelasi dengan **penurunan produktivitas** pada semua kelompok.

#### Kesimpulan

Wanita peolahraga di Kabupaten Kulon Progo, Bantul, Sleman, dan Gunung Kidul mengalami beban kerja fisik yang tinggi, yang berdampak pada penurunan produktivitas. Durasi kerja yang melebihi 8 jam per hari menjadi faktor utama yang memengaruhi hasil ini. Angket NASA-TLX menunjukkan bahwa **beban fisik** dan **upaya (effort)** memiliki kontribusi terbesar dalam meningkatkan beban kerja keseluruhan, sehingga diperlukan intervensi berupa manajemen waktu dan pengaturan beban kerja yang lebih seimbang.

### Cuplikan Hasil Pengisian Angket

Nama Responden : Sugiyem  
Kabupaten : Kulon Progo  
Durasi Kerja per Hari : 9 jam

<b>Dimensi Beban Kerja</b>	<b>Skor (0-100)</b>
1. Tuntutan Mental	78
2. Tuntutan Fisik	85
3. Tuntutan Waktu	82
4. Performa	69
5. Upaya	88
6. Frustrasi	75
<b>Total Skor</b>	<b>477</b>

**Interpretasi:** Beban kerja sangat tinggi, berdampak negatif pada produktivitas.

Nama Responden : Atun  
Kabupaten : Bantul  
Durasi Kerja per Hari : 10 jam

<b>Dimensi Beban Kerja</b>	<b>Skor (0-100)</b>
1. Tuntutan Mental	79
2. Tuntutan Fisik	86
3. Tuntutan Waktu	83
4. Performa	70
5. Upaya	89
6. Frustrasi	75
<b>Total Skor</b>	<b>482</b>

**Interpretasi:** Beban kerja sangat tinggi, berdampak negatif pada produktivitas.

Nama Responden : Nila  
Kabupaten : Sleman  
Durasi Kerja per Hari : 9 jam

<b>Dimensi Beban Kerja</b>	<b>Skor (0-100)</b>
1. Tuntutan Mental	79
2. Tuntutan Fisik	86
3. Tuntutan Waktu	83
4. Performa	70
5. Upaya	90
6. Frustrasi	76
<b>Total Skor</b>	<b>484</b>

**Interpretasi:** Beban kerja sangat tinggi, berdampak negatif pada produktivitas.

## ANGKET BEBAN KERJA NASA-TLX

**Petunjuk:**

Berikan penilaian pada setiap dimensi beban kerja dengan memberi tanda (✓) pada skala 0 - 100 sesuai dengan pengalaman kerja Anda. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat beban kerja yang lebih besar.

Dimensi Beban Kerja	0 (Rendah)	100 (Tinggi)	Skor (0-100)
<b>Tuntutan Mental</b> <i>(Mental Demand)</i>	Sedikit konsentrasi/ pemikiran.	Sangat sulit dan menuntut banyak pemikiran.	
<b>Tuntutan Fisik</b> <i>(Physical Demand)</i>	Sedikit tenaga fisik.	Membutuhkan tenaga fisik yang besar.	
<b>Tuntutan Waktu</b> <i>(Temporal Demand)</i>	Tidak merasa terburu- buru.	Selalu dalam tekanan waktu.	
<b>Performa</b> <i>(Performance)</i>	Kinerja sangat buruk.	Kinerja sangat baik.	
<b>Upaya (Effort)</b>	Sedikit usaha yang dibutuhkan.	Usaha maksimal yang sangat melelahkan.	
<b>Frustrasi</b> <i>(Frustration Level)</i>	Tidak merasa frustrasi.	Frustrasi yang tinggi.	

**Total Skor:** .....

**Keterangan:** Skor total dihitung dengan menjumlahkan skor dari setiap dimensi.

## RUBRIK PENILAIAN NASA-TLX

**Petunjuk Penilaian:**

Skor total dari keenam dimensi digunakan untuk mengkategorikan tingkat beban kerja dan dampaknya terhadap produktivitas.

Skor Total	Kategori Beban Kerja	Deskripsi
0 - 200	<b>Ringan</b>	Beban kerja rendah, tidak memengaruhi produktivitas.
201 - 350	<b>Sedang</b>	Beban kerja sedang, sedikit memengaruhi produktivitas.
351 - 450	<b>Tinggi</b>	Beban kerja cukup tinggi, memerlukan perhatian lebih dalam pengelolaan waktu dan tenaga.
451 - 600	<b>Sangat Tinggi</b>	Beban kerja sangat tinggi, berdampak negatif pada produktivitas dan kesejahteraan.

**Referensi:**

- Noyes, J. M., & Bruneau, D. P. J. (2007). **A self-analysis of the NASA-TLX workload measure.** *Ergonomics*, 50(4), 511-520.

**Nilai Validitas Aiken *Ulin Masase***

Pernyataan	Penilaian			S = r - Lo			$\Sigma$	n*(c-1)	V=S/n*(c-1)
	1	2	3	1	2	3			
1	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
2	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
3	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
4	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
5	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
6	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
7	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
8	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
9	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
10	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
11	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
12	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
13	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
14	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
15	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
16	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
17	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>

**Nilai Validitas Aiken *Etno Sauna***

Pernyataan	Penilaian			S = r - Lo			$\Sigma$	n*(c-1)	V=S/n*(c-1)
	1	2	3	1	2	3			
1	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
2	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
3	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
4	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
5	5	5	4	4	4	3	11	12	0.92
6	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
7	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
8	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
9	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
10	5	4	4	4	3	3	10	12	<b>0.83</b>
11	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
12	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
13	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
14	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
15	5	4	4	4	3	3	10	12	<b>0.83</b>
16	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
17	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92

Nilai Validitas Aiken Ulin Etno Wellness

Pernyataan	Penilaian			S = r - Lo			Σ	n*(c-1)	V=S/n*(c-1)
	1	2	3	1	2	3			
1	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
2	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
3	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
4	5	4	4	4	3	3	10	12	<b>0.83</b>
5	5	5	4	4	4	3	11	12	0.92
6	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
7	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
8	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
9	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
10	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
11	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
12	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
13	5	3	5	4	2	4	10	12	<b>0.83</b>
14	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
15	5	4	4	4	3	3	10	12	<b>0.83</b>
16	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92
17	5	4	5	4	3	4	11	12	0.92

Aiken V Tabel (Aiken, 1985)

No. of Items (m) or Raters (n)	Number of Rating Categories (c)													
	2		3		4		5		6		7			
	V	p	V	p	V	p	V	p	V	p	V	p		
2							1.00	.040	1.00	.028	1.00	.020		
3							1.00	.008	1.00	.005	1.00	.003		
3			1.00	.037	1.00	.016	.92	.032	.87	.046	.89	.029		
4					1.00	.004	.94	.008	.95	.004	.92	.006		
4			1.00	.012	.92	.020	.88	.024	.85	.027	.83	.029		
5			1.00	.004	.93	.006	.90	.007	.88	.007	.87	.007		
5	1.00	.031	.90	.025	.87	.021	.80	.040	.80	.032	.77	.047		
6			.92	.010	.89	.007	.88	.005	.83	.010	.83	.008		
6	1.00	.016	.83	.038	.78	.050	.79	.029	.77	.036	.75	.041		
7			.93	.004	.86	.007	.82	.010	.83	.006	.81	.008		
7	1.00	.008	.86	.016	.76	.045	.75	.041	.74	.038	.74	.036		
8	1.00	.004	.88	.007	.83	.007	.81	.008	.80	.007	.79	.007		
8	.88	.035	.81	.024	.75	.040	.75	.030	.72	.039	.71	.047		
9	1.00	.002	.89	.003	.81	.007	.81	.006	.78	.009	.78	.007		
9	.89	.020	.78	.032	.74	.036	.72	.038	.71	.039	.70	.040		
10	1.00	.001	.85	.005	.80	.007	.78	.008	.76	.009	.75	.010		
10	.90	.001	.75	.040	.73	.032	.70	.047	.70	.039	.68	.048		
11	.91	.006	.82	.007	.79	.007	.77	.006	.75	.010	.74	.009		
11	.82	.033	.73	.048	.73	.029	.70	.035	.69	.038	.68	.041		
12	.92	.003	.79	.010	.78	.006	.75	.009	.73	.010	.74	.008		
12	.83	.019	.75	.025	.69	.046	.69	.041	.68	.038	.67	.049		
13	.92	.002	.81	.005	.77	.006	.75	.006	.74	.007	.72	.010		
13	.77	.046	.73	.030	.69	.041	.67	.048	.68	.037	.67	.041		
14	.86	.006	.79	.006	.76	.005	.73	.008	.73	.007	.71	.009		
14	.79	.029	.71	.035	.69	.036	.68	.036	.66	.050	.66	.047		
15	.87	.004	.77	.008	.73	.010	.73	.006	.72	.007	.71	.008		
15	.80	.018	.70	.040	.69	.032	.67	.041	.65	.048	.66	.041		
16	.88	.002	.75	.010	.73	.009	.72	.008	.71	.007	.70	.010		
16	.75	.038	.69	.046	.67	.047	.66	.046	.65	.046	.65	.046		
17	.82	.006	.76	.005	.73	.008	.71	.010	.71	.007	.70	.009		
17	.76	.025	.71	.026	.67	.041	.66	.036	.65	.044	.65	.039		
18	.83	.004	.75	.006	.72	.007	.71	.007	.70	.007	.69	.010		
18	.72	.048	.69	.030	.67	.036	.65	.040	.64	.042	.64	.044		
19	.79	.010	.74	.008	.72	.006	.70	.009	.70	.007	.68	.009		
19	.74	.032	.68	.033	.65	.050	.64	.044	.64	.040	.63	.048		
20	.80	.006	.72	.009	.70	.010	.69	.010	.68	.010	.68	.008		
20	.75	.021	.68	.037	.65	.044	.64	.048	.64	.038	.63	.041		
21	.81	.004	.74	.005	.70	.010	.69	.008	.68	.010	.68	.009		
21	.71	.039	.67	.041	.65	.039	.64	.038	.63	.048	.63	.045		
22	.77	.008	.73	.006	.70	.008	.68	.009	.67	.010	.67	.008		
22	.73	.026	.66	.044	.65	.035	.64	.041	.63	.046	.62	.049		
23	.78	.005	.72	.007	.70	.007	.68	.007	.67	.010	.67	.009		
23	.70	.047	.65	.048	.64	.046	.63	.045	.63	.044	.62	.043		
24	.79	.003	.71	.008	.69	.006	.68	.008	.67	.010	.66	.010		
24	.71	.032	.67	.030	.64	.041	.64	.035	.62	.041	.62	.046		
25	.76	.007	.70	.009	.68	.010	.67	.009	.66	.009	.66	.009		
25	.72	.022	.66	.033	.64	.037	.63	.038	.62	.039	.61	.049		

### Acuan Konversi Persentase

No	Persentase	Nilai	Kategori
1	81%-100%	5	Sangat baik/Sangat Layak
2	61%-80%	4	Baik/Layak
3	41%-60%	3	Cukup Baik/Cukup layak
4	21%-40%	2	Kurang/Kurang Layak
5	0%-20	1	Sangat kurang/Sangat kurang layak

(Sumber: Sugiyono, 2013)

### Penilaian oleh Wanita Peolahraga Skala Kecil

No Item	Tabel Penilaian <i>Ulin</i> Masase oleh Wanita Peolahraga (Skala Kecil n=15)																	
	Wanita Peolahraga															Σ	%	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75	100	Sangat Baik
2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75	100	Sangat Baik
4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	70	93.33	Sangat Baik
6	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
7	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik
8	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik
10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik
11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	73	97.33	Sangat Baik
12	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
13	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik
14	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik
15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik
16	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	73	97.33	Sangat Baik
17	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75	100	Sangat Baik
<b>Total</b>															<b>1245</b>	<b>97.64</b>	<b>Sangat Baik</b>	
<b>Total Maksimal</b>															<b>1275</b>		<b>Sangat Baik</b>	

No Item	Tabel Penilaian <i>Etno</i> Sauna oleh Wanita Peolahraga (Skala Kecil n=15)																	
	Wanita Peolahraga															Σ	%	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	70	93.33	Sangat Baik
2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	73	97.33	Sangat Baik

5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	74	98.67	Sangat Baik
6	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	70	93.33	Sangat Baik	
7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik	
8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik	
9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	73	97.33	Sangat Baik	
10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	74	98.67	Sangat Baik	
11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik	
12	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	73	97.33	Sangat Baik	
13	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	74	98.67	Sangat Baik	
14	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	70	93.33	Sangat Baik	
15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik	
16	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	74	98.67	Sangat Baik	
17	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	73	97.33	Sangat Baik	
<b>Total</b>																	<b>1242</b>	<b>97.41</b>	<b>Sangat Baik</b>
<b>Total Maksimal</b>																	<b>1275</b>		<b>Sangat Baik</b>

No Item	Tabel Penilaian <i>Ulin Etno Wellness</i> oleh Wanita Peolahraga (Skala Kecil n=15)																	Σ	%	Kategori
	Wanita Peolahraga																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik		
2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik		
3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik		
4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik		
5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik		
6	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik		
7	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik		
8	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik		
9	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik		
10	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik		
11	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik		
12	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik		
13	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik		
14	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik		
15	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74	98.67	Sangat Baik		
16	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik		
17	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	72	96.00	Sangat Baik		
<b>Total</b>																	<b>1238</b>	<b>97.09</b>	<b>Sangat Baik</b>	
<b>Total Maksimal</b>																	<b>1275</b>		<b>Sangat Baik</b>	

### Penilaian oleh Terapis SPA Skala Kecil

Tabel Penilaian <i>Ulin</i> Masase oleh Terapis SPA (Skala Kecil n=3)						
No Item	A	B	C	Total	Persentase	Kategori
1	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
2	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
3	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
4	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
5	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
6	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
7	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
8	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
9	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
10	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
11	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
12	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
13	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
14	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
15	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
16	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
17	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
<b>Total</b>				<b>247</b>	<b>96.86</b>	<b>Sangat Baik</b>
<b>Total Maksimal</b>				<b>255</b>		<b>Sangat Baik</b>

Tabel Penilaian <i>Etno</i> Sauna oleh Terapis SPA (Skala Kecil n=3)						
No Item	A	B	C	Total	Persentase	Kategori
1	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
2	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
3	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
4	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
5	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
6	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
7	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
8	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
9	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
10	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
11	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
12	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
13	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik

14	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
15	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
16	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
17	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
<b>Total</b>				<b>243</b>	<b>95.29</b>	<b>Sangat Baik</b>
<b>Total Maksimal</b>				<b>255</b>		<b>Sangat Baik</b>

<b>Tabel Penilaian Model <i>Ulin Etno Wellness</i> oleh Terapis SPA (Skala Kecil n=3)</b>						
<b>No Item</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>Total</b>	<b>Persentase</b>	<b>Kategori</b>
1	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
2	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
3	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
4	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
5	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
6	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
7	5	5	5	15	100.00	Sangat Baik
8	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
9	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
10	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
11	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
12	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
13	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
14	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
15	5	5	4	14	93.33	Sangat Baik
16	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
17	5	4	5	14	93.33	Sangat Baik
<b>Total</b>				<b>242</b>	<b>94.89</b>	<b>Sangat Baik</b>
<b>Total Maksimal</b>				<b>255</b>		<b>Sangat Baik</b>

**Penilaian oleh Terapis SPA Skala Besar/Luas**

<b>Tabel Penilaian <i>Ulin</i> Masase oleh Terapis SPA (Skala Luas n=7)</b>										
<b>No Item</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>Total</b>	<b>Persentase</b>	<b>Kategori</b>
1	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
2	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
3	5	5	5	5	5	4	5	34	97.14	Sangat Baik
4	5	5	4	5	5	5	4	33	94.29	Sangat Baik
5	5	4	5	5	4	5	5	33	94.29	Sangat Baik
6	5	4	5	5	4	5	5	33	94.29	Sangat Baik
7	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
8	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
9	5	4	5	5	5	5	5	34	97.14	Sangat Baik
10	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
11	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
12	5	5	4	5	5	5	4	33	94.29	Sangat Baik
13	5	4	5	5	4	5	5	33	94.29	Sangat Baik
14	5	5	4	5	5	5	4	33	94.29	Sangat Baik
15	5	4	5	5	4	5	5	33	94.29	Sangat Baik
16	5	5	5	5	5	5	4	34	97.14	Sangat Baik
17	5	5	5	5	4	5	5	34	97.14	Sangat Baik
<b>Total</b>								<b>577</b>	<b>96.97</b>	<b>Sangat Baik</b>
<b>Total Maksimal</b>								<b>595</b>		<b>Sangat Baik</b>

<b>Tabel Penilaian <i>Etno</i> Sauna oleh Terapis SPA (Skala Luas n=7)</b>										
<b>No Item</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>Total</b>	<b>Persentase</b>	<b>Kategori</b>
1	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
2	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
3	5	5	5	5	5	4	5	34	97.14	Sangat Baik
4	5	5	5	5	5	5	4	34	97.14	Sangat Baik
5	5	4	5	5	4	5	5	33	94.29	Sangat Baik
6	5	5	5	5	4	5	5	34	97.14	Sangat Baik
7	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
8	5	5	4	5	4	5	5	33	94.29	Sangat Baik
9	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
10	4	5	5	5	4	5	5	33	94.29	Sangat Baik
11	5	5	5	5	4	5	5	34	97.14	Sangat Baik
12	4	5	5	5	4	5	5	33	94.29	Sangat Baik
13	4	5	5	5	5	5	5	34	97.14	Sangat Baik
14	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik

15	5	5	5	4	5	5	4	33	94.29	Sangat Baik
16	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
17	5	4	5	5	5	4	5	33	94.29	Sangat Baik
<b>Total</b>								<b>578</b>	<b>97.14</b>	<b>Sangat Baik</b>
<b>Total Maksimal</b>								<b>595</b>		<b>Sangat Baik</b>

<b>Tabel Penilaian Ulin Etno Wellness oleh Terapis SPA (Skala Luas n=7)</b>										
<b>No Item</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>Total</b>	<b>Persentase</b>	<b>Kategori</b>
1	5	4	5	5	5	4	5	33	94.29	Sangat Baik
2	5	5	5	5	4	5	5	34	97.14	Sangat Baik
3	5	5	4	5	5	4	5	33	94.29	Sangat Baik
4	5	5	5	5	5	5	4	34	97.14	Sangat Baik
5	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
6	5	4	5	5	4	5	5	33	94.29	Sangat Baik
7	5	5	5	4	5	5	5	34	97.14	Sangat Baik
8	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
9	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
10	5	4	5	5	5	4	5	33	94.29	Sangat Baik
11	5	5	5	4	5	5	5	34	97.14	Sangat Baik
12	5	4	5	5	4	5	5	33	94.29	Sangat Baik
13	5	5	5	4	5	5	5	34	97.14	Sangat Baik
14	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
15	5	5	5	5	5	5	5	35	100.00	Sangat Baik
16	5	5	5	5	5	4	5	34	97.14	Sangat Baik
17	5	5	5	4	5	5	5	34	97.14	Sangat Baik
<b>Total</b>								<b>578</b>	<b>97.14</b>	<b>Sangat Baik</b>
<b>Total Maksimal</b>								<b>595</b>		<b>Sangat Baik</b>







## Hasil Perhitungan Normalitas

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Test_Kelelahan	.112	50	<b>.154</b>	.961	50	<b>.094</b>

a. Lilliefors Significance Correction

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Post_Test_Kelelahan	.115	50	<b>.097</b>	.963	50	<b>.122</b>

a. Lilliefors Significance Correction

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Test_Kualitas_Tidur	.119	50	<b>.073</b>	.968	50	<b>.192</b>

a. Lilliefors Significance Correction

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Post_Test_Kualitas_Tidur	.109	50	<b>.187</b>	.963	50	<b>.123</b>

a. Lilliefors Significance Correction

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Test_Suasana_Hati	.111	50	<b>.171</b>	.967	50	<b>.176</b>

a. Lilliefors Significance Correction

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Post_Test_Suasana_Hati	.114	50	.108	.964	50	.129

### Hasil Perhitungan Homogenitas

#### Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kelelahan	Based on Mean	2.206	1	98	.141
	Based on Median	2.210	1	98	.140
	Based on Median and with adjusted df	2.210	1	97.306	.140
	Based on trimmed mean	2.143	1	98	.146

#### Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kualitas_Tidur	Based on Mean	.211	1	98	.647
	Based on Median	.158	1	98	.692
	Based on Median and with adjusted df	.158	1	96.310	.692
	Based on trimmed mean	.216	1	98	.643

#### Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Suasana_Hati	Based on Mean	.106	1	98	.745
	Based on Median	.090	1	98	.765
	Based on Median and with adjusted df	.090	1	97.999	.765
	Based on trimmed mean	.117	1	98	.733

**Hasil Data Penelitian (Kelelahan, Kualitas Tidur, Suasana Hati) pada  
50 Responden**

Perlakuan	Responden	Hasil Penilaian oleh Responden					
		Kelelahan (Skor maks=50)	Nilai	Kualitas Tidur (Skor maks=100)	Nilai	Suasana Hati (Skor maks=128)	Nilai
Pre-Test	S1	46	92	75	75	70	54,69
Pre-Test	S2	46	92	75	75	70	54,69
Pre-Test	S3	35	70	75	75	70	54,69
Pre-Test	S4	35	70	65	65	80	62,50
Pre-Test	S5	35	70	65	65	80	62,50
Pre-Test	S6	37	74	65	65	80	62,50
Pre-Test	S7	35	70	65	65	80	62,50
Pre-Test	S8	35	70	65	65	70	54,69
Pre-Test	S9	27	54	45	45	70	54,69
Pre-Test	S10	35	70	75	75	70	54,69
Pre-Test	S11	20	40	45	45	70	54,69
Pre-Test	S12	45	90	75	75	80	62,50
Pre-Test	S13	45	90	75	75	70	54,69
Pre-Test	S14	35	70	55	55	70	54,69
Pre-Test	S15	35	70	55	55	80	62,50
Pre-Test	S16	31	62	55	55	80	62,50
Pre-Test	S17	45	90	55	55	80	62,50
Pre-Test	S18	48	96	35	35	70	54,69
Pre-Test	S19	49	98	55	55	80	62,50
Pre-Test	S20	46	92	35	35	70	54,69
Pre-Test	S21	45	90	45	45	80	62,50
Pre-Test	S22	35	70	35	35	80	62,50
Pre-Test	S23	43	86	25	25	70	54,69
Pre-Test	S24	37	74	35	35	70	54,69
Pre-Test	S25	35	70	35	35	70	54,69
Pre-Test	S26	46	92	25	25	70	54,69
Pre-Test	S27	45	90	45	45	80	62,50
Pre-Test	S28	47	94	45	45	70	54,69
Pre-Test	S29	35	70	35	35	70	54,69
Pre-Test	S30	44	88	35	35	80	62,50
Pre-Test	S31	51	102	45	45	70	54,69
Pre-Test	S32	46	92	45	45	80	62,50
Pre-Test	S33	40	80	35	35	70	54,69
Pre-Test	S34	52	104	35	35	70	54,69

Pre-Test	S35	46	92	35	35	70	54,69
Pre-Test	S36	47	94	45	45	70	54,69
Pre-Test	S37	49	98	35	35	70	54,69
Pre-Test	S38	44	88	35	35	70	54,69
Pre-Test	S39	43	86	35	35	70	54,69
Pre-Test	S40	51	102	35	35	70	54,69
Pre-Test	S41	45	90	65	65	45	35,16
Pre-Test	S42	46	92	65	65	45	35,16
Pre-Test	S43	41	82	65	65	70	54,69
Pre-Test	S44	43	86	65	65	70	54,69
Pre-Test	S45	46	92	65	65	80	62,50
Pre-Test	S46	45	90	65	65	80	62,50
Pre-Test	S47	37	74	65	65	70	54,69
Pre-Test	S48	38	76	65	65	70	54,69
Pre-Test	S49	50	100	35	35	75	58,59
Pre-Test	S50	36	72	35	35	75	58,59
<b>Mean</b>		<b>41,46</b>	<b>82,92</b>	<b>50,8</b>	<b>50,8</b>	<b>72,4</b>	<b>56,5625</b>
Post-Test	S1	21	42	95	95	110	85,94
Post-Test	S2	22	44	95	95	110	85,94
Post-Test	S3	21	42	85	85	110	85,94
Post-Test	S4	21	42	85	85	110	85,94
Post-Test	S5	22	44	85	85	110	85,94
Post-Test	S6	22	44	95	95	110	85,94
Post-Test	S7	20	40	85	85	110	85,94
Post-Test	S8	21	42	85	85	110	85,94
Post-Test	S9	22	44	85	85	100	78,13
Post-Test	S10	21	42	85	85	110	85,94
Post-Test	S11	15	30	75	75	105	82,03
Post-Test	S12	12	24	95	95	110	85,94
Post-Test	S13	23	46	95	95	110	85,94
Post-Test	S14	24	48	85	85	120	93,75
Post-Test	S15	12	24	85	85	110	85,94
Post-Test	S16	20	40	75	75	120	93,75
Post-Test	S17	23	46	75	75	120	93,75
Post-Test	S18	21	42	85	85	120	93,75
Post-Test	S19	22	44	85	85	120	93,75
Post-Test	S20	26	52	85	85	100	78,13
Post-Test	S21	12	24	95	95	120	93,75
Post-Test	S22	21	42	85	85	120	93,75
Post-Test	S23	19	38	75	75	120	93,75
Post-Test	S24	22	44	85	85	120	93,75

Post-Test	S25	21	42	85	85	120	93,75
Post-Test	S26	17	34	75	75	120	93,75
Post-Test	S27	31	62	95	95	120	93,75
Post-Test	S28	30	60	95	95	120	93,75
Post-Test	S29	25	50	85	85	120	93,75
Post-Test	S30	22	44	85	85	120	93,75
Post-Test	S31	28	56	95	95	120	93,75
Post-Test	S32	22	44	95	95	120	93,75
Post-Test	S33	22	44	85	85	120	93,75
Post-Test	S34	23	46	85	85	120	93,75
Post-Test	S35	17	34	85	85	120	93,75
Post-Test	S36	14	28	95	95	120	93,75
Post-Test	S37	12	24	85	85	120	93,75
Post-Test	S38	22	44	85	85	120	93,75
Post-Test	S39	17	34	85	85	120	93,75
Post-Test	S40	19	38	85	85	120	93,75
Post-Test	S41	15	30	95	95	120	93,75
Post-Test	S42	17	34	95	95	120	93,75
Post-Test	S43	13	26	85	85	120	93,75
Post-Test	S44	15	30	85	85	120	93,75
Post-Test	S45	19	38	85	85	120	93,75
Post-Test	S46	12	24	95	95	120	93,75
Post-Test	S47	13	26	85	85	120	93,75
Post-Test	S48	22	44	85	85	120	93,75
Post-Test	S49	17	34	85	85	120	93,75
Post-Test	S50	15	30	85	85	120	93,75
<b>Mean</b>		<b>19,7</b>	<b>39,4</b>	<b>86,8</b>	<b>86,8</b>	<b>116,5</b>	<b>91,01563</b>

**Hasil Data Penelitian (Kognitif, Psikomotorik dan Afektif) pada  
50 Responden**

Responden	Hasil Penilaian oleh Responden					
	Kognitif (Skor maks=30)	Nilai	Psikomotorik (Skor maks=25)	Nilai	Afektif (Skor maks=20)	Nilai
S1	28	93.33	23	92.00	19	95.00
S2	28	93.33	22	88.00	18	90.00
S3	27	90.00	24	96.00	18	90.00
S4	27	90.00	22	88.00	18	90.00
S5	28	93.33	23	92.00	19	95.00
S6	27	90.00	24	96.00	17	85.00
S7	29	96.67	23	92.00	19	95.00
S8	28	93.33	24	96.00	18	90.00
S9	27	90.00	24	96.00	19	95.00
S10	25	83.33	21	84.00	17	85.00
S11	28	93.33	22	88.00	18	90.00
S12	27	90.00	23	92.00	19	95.00
S13	27	90.00	24	96.00	19	95.00
S14	27	90.00	23	92.00	19	95.00
S15	26	86.67	24	96.00	19	95.00
S16	26	86.67	22	88.00	18	90.00
S17	27	90.00	23	92.00	19	95.00
S18	28	93.33	24	96.00	18	90.00
S19	26	86.67	23	92.00	19	95.00
S20	26	86.67	24	96.00	18	90.00
S21	25	83.33	22	88.00	18	90.00
S22	25	83.33	23	92.00	19	95.00
S23	23	76.67	24	96.00	18	90.00
S24	27	90.00	22	88.00	18	90.00
S25	25	83.33	23	92.00	19	95.00
S26	26	86.67	24	96.00	19	95.00
S27	25	83.33	22	88.00	18	90.00
S28	27	90.00	21	84.00	17	85.00
S29	25	83.33	22	88.00	18	90.00
S30	24	80.00	23	92.00	19	95.00
S31	26	86.67	22	88.00	18	90.00
S32	26	86.67	21	84.00	17	85.00
S33	28	93.33	24	96.00	18	90.00
S34	25	83.33	23	92.00	19	95.00

S35	26	86.67	22	88.00	18	90.00
S36	27	90.00	21	84.00	17	85.00
S37	29	96.67	22	88.00	18	90.00
S38	24	80.00	23	92.00	19	95.00
S39	28	93.33	22	88.00	18	90.00
S40	29	96.67	24	96.00	18	90.00
S41	25	83.33	23	92.00	19	95.00
S42	26	86.67	22	88.00	18	90.00
S43	26	86.67	23	92.00	19	95.00
S44	23	76.67	24	96.00	18	90.00
S45	26	86.67	22	88.00	18	90.00
S46	25	83.33	24	96.00	20	100.00
S47	27	90.00	23	92.00	19	95.00
S48	28	93.33	22	88.00	18	90.00
S49	26	86.67	23	92.00	19	95.00
S50	26	86.67	24	96.00	18	90.00
	<b>Rata-rata</b>	<b>88.00</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>91.36</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>91.70</b>

## Hasil Perhitungan Uji t-berpasangan

### Variabel Pemulihan Kelelahan

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Test_Kelelahan	<b>82.9200</b>	50	13.39637	1.89453
	Post_Test_Kelelahan	<b>39.4000</b>	50	9.20736	1.30212

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_Test_Kelelahan & Post_Test_Kelelahan	50	.046	.753

#### Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Kualitas_Tidur_Pre_Test - Kualitas_Tidur_Post_Test	43.520	15.90564	2.24940	38.99967	48.04033	19.347	49	<b>.000</b>

#### Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer <sup>a</sup>	Point Estimate
Pair 1	Pre_Test_Kelelahan - Post_Test_Kelelahan	Cohen's d	<b>15.90564</b>	2.736
		Hedges' correction	16.02867	2.715

### Variabel Kualitas Tidur

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kualitas_Tidur_Pre_Test	<b>50.8000</b>	50	15.53009	2.19629
	Kualitas_Tidur_Post_Test	<b>86.8000</b>	50	5.95562	.84225

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kualitas_Tidur_Pre_Test & Kualitas_Tidur_Post_Test	50	.730	.008

#### Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Kualitas_Tidur_Pre_Test - Kualitas_Tidur_Post_Test	-36.000	14.42786	2.04041	-40.10035	-31.89965	-17.644	49	<b>.000</b>

### Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer <sup>a</sup>	Point Estimate
Pair 1	Pre_Test_Kualitas_Tidur -	Cohen's d	<b>14.42786</b>	2.495
	Post_Test_Kualitas_Tiidur	Hedges' correction	14.53947	2.476

### Variabel Suasana Hati

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Suasana_Hati_Pre_Test	<b>56.5640</b>	50	5.70286	.80651
	Suasana_Hati_Post_Test	<b>91.0164</b>	50	4.48046	.63363

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Suasana_Hati_Pre_Test & Suasana_Hati_Post_Test	50	.088	.545

#### Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Suasana_Hati_Pre_Test - Suasana_Hati_Post_Test	34.45240	7.55515	1.06846	36.59955	32.30525	32.245	49	<b>.000</b>

### Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer <sup>a</sup>	Point Estimate
Pair 3	Pre_Test_Suasana_Hati -	Cohen's d	<b>7.55515</b>	4.560
	Post_Test_Suasana_Hati	Hedges' correction	7.61359	4.525

### Lampiran 3. Lembar Penilaian Model

#### 1. Lembar Validasi Untuk Validator Terhadap Draf Model *Ulin Etno Wellness*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
 Jalan Cikombi Nomor 1, Yogyakarta 55281  
 Telepon (0274) 513002, 585168 Fax (0274) 513002  
 Lamarc: <http://tik.uny.ac.id>, Email: [bumas@tik.uny.ac.id](mailto:bumas@tik.uny.ac.id)

**Tabel 1.** Instrumen Penilaian Ahli Terhadap Model Perawatan *Ulin Etno Wellness*

Indikator	No	Pertanyaan	Penilaian Skala				
			1	2	3	4	5
<b>Iai Model Perawatan</b>	1	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan?					✓
	2	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?					✓
	3	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?					✓
	4	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dan menarik untuk dilaksanakan?					✓
	5	Apakah gerakan masase dan tahapan model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?					✓
<b>Prosedur Perawatan</b>	6	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk pemulihan badan dari kelelahan?					✓
	7	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?					✓
	8	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?					✓
	9	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?					✓
	10	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah untuk dipahami?					✓

Yogyakarta, 2024  
 Validator Ahli,

Prof. dr. Novita Intan Arowah, MPH., Ph.D.  
 NIP. 197811102002122001



**LEMBAR VALIDASI AHLI TERHADAP PIJAT TRADISIONAL  
 ULIN MASASE**

<b>Judul</b>	:	Pengembangan Perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> untuk Pemulihan dari Kelelahan, Perbaikan Kualitas Tidur dan Suasana Hati Pada Wanita Peolahraga
<b>Peneliti</b>	:	Christine Ulina Tarigan
<b>Validator Ahli</b>	:	Prof. dr. Novita Intan Aroah, MPH., Ph.D.
<b>Keahlian</b>	:	1. Olahraga Kesehatan Masyarakat 2. <i>Exercise Therapy</i> 3. Olahraga Terapi dan Rehabilitasi

Lembar skala nilai ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Ibu sebagai ahli materi di bidang farmakologi. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Ibu sangat bermanfaat untuk validasi draf model pada penelitian ini. Sehubungan dengan hal tersebut saya berharap kesediaan Ibu untuk memberikan respon pada setiap indikator yang ada dibawah ini dengan ketentuan sebagai berikut:

**Pecunjuk:**

- Lembar skala nilai diisi oleh ahli/pakar *body massage*.
- Penilaian mencakup aspek bentuk/isi draft model yang dibuat pada penelitian pengembangan, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
- Rentangan penelitian adalah tidak sesuai, cukup sesuai, sesuai dan sangat sesuai dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.
- Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama kemudian berikan pendapat ahli materi. Pilihan jawaban yang tersedia adalah:
  - 1 = Sangat Tidak Sesuai**
  - 2 = Tidak Sesuai**
  - 3 = Cukup Sesuai**
  - 4 = Sesuai**
  - 5 = Sangat Sesuai**
- Komentar, kritik, saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan.

**Tabel 1.** Instrumen Penilaian Ahli Terhadap Pijat Tradisional *Ulin* Masase

Indikator	No	Pertanyaan	Penilaian Skala				
			1	2	3	4	5
<b>Aspek Akurasi</b>	1	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin</i> Masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk pemulihan dari kelelahan pada wanita peolahraga?					√



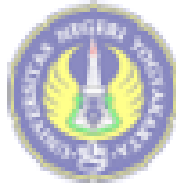
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1, Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513002, 586468 Fax (0274) 513002  
Laman: <http://fkr.uny.ac.id>, Email: [humas\\_fkr@uny.ac.id](mailto:humas_fkr@uny.ac.id)

	2	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Uti</i> Masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan kualitas tidur pada wanita peolahraga?				v
	3	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Uti</i> Masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga?				v
	4	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Uti</i> masase mudah dipahami?				v
	5	Apakah gerakannya praktis untuk dilakukan?				v
	6	Apakah gerakannya sesuai dengan kebutuhan pasien?				v
<b>Apek Keselamatan</b>	7	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Uti</i> masase aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kelelahan?				v
	7	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Uti</i> masase aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kesulitan tidur?				v
	8	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Uti</i> masase praktis untuk digunakan?				v
	9	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Uti</i> masase mudah untuk dilaksanakan?				v
<b>Bahasa Perawatan</b>	10	Apakah bahasa yang digunakan mudah dipahami?				v
	11	Apakah nama yang digunakan tepat dan jelas sesuai gerakan?				v

Yogyakarta, 2024  
Validator Ahli,

Prof. dr. Novita Intan Arovah, MPH., Ph.D.  
NIP. 197811102002122001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1, Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586668 Fax (0274) 513092  
Laman: <http://fk.uny.ac.id>, Email: [kunmas\\_fk@uny.ac.id](mailto:kunmas_fk@uny.ac.id)

**LEMBAR VALIDASI AHLI TERHADAP PIJAT TRADISIONAL  
ULIN MASASE**

- Judul** : Pengembangan Perawatan Ulin *Euro Wellness* Untuk Pemulihan dari Kelelahan, Perbaikan Kualitas Tidur, dan Perbaikan Suasana Hati Pada Wanita Peolahraga
- Peneliti** : Christine Ulina Tarigan
- Validator Ahli** : Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M.Kes.
- Kebhlian** : Histologi dan Biomedis

Lembar skala nilai ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Ibu sebagai ahli materi di bidang farmakologi. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Ibu sangat bermanfaat untuk validasi draft model pada penelitian ini. Sehubungan dengan hal tersebut saya berharap kesediaan Ibu untuk memberikan respon pada setiap indikator yang ada dibawah ini dengan ketentuan sebagai berikut:

**Petunjuk:**

1. Lembar skala nilai diisi oleh ahli/pakar *body marriage*.
2. Penilaian mencakup aspek bentuk/isi draft model yang dibuat pada penelitian pengembangan, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentangan penelitian adalah tidak sesuai, cukup sesuai, sesuai dan sangat sesuai dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.
4. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama kemudian berikan pendapat ahli materi. Pilihan jawaban yang tersedia adalah:
  - 1 - Sangat Tidak Sesuai
  - 2 - Tidak Sesuai
  - 3 - Cukup Sesuai
  - 4 - Sesuai
  - 5 - Sangat Sesuai
5. Komentar, kritik, saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan.

**Tabel 1.** Instrumen Penilaian Ahli Terhadap Pijat Tradisional Ulin Masase

Indikator	No	Pertanyaan	Penilaian Skala					
			1	2	3	4	5	
<b>Aspek Akurasi</b>	1	Apakah kombinasi pijat tradisional Ulin Masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk pemulihan dari kelelahan pada wanita peolahraga?				√		



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN  
Jalan Colombo Nomor 1, Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586008 Fax (0274) 513092  
Laman: <http://fik.uny.ac.id>, Email: [kampus\\_fik@uny.ac.id](mailto:kampus_fik@uny.ac.id)

	2	Apakah kombinasi pijat tradisional <b>Ute</b> Masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan kualitas tidur pada wanita peolahaaga?	4
	3	Apakah kombinasi pijat tradisional <b>Ute</b> Masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan suasana hati pada wanita peolahaaga?	4
	4	Apakah gerakan pijat tradisional <b>Utm</b> masase mudah dipahami?	3
	5	Apakah gerakannya praktis untuk dilakukan?	4
	6	Apakah gerakannya sesuai dengan kebutuhan pasien?	4
<b>Aspek Keamanan</b>	7	Apakah gerakan pijat tradisional <b>Utm</b> masase aman bagi wanita peolahaaga yang mengalami kelelahan?	4
	7	Apakah gerakan pijat tradisional <b>Utm</b> masase aman bagi wanita peolahaaga yang mengalami kesulitan tidur?	4
	8	Apakah gerakan pijat tradisional <b>Ute</b> masase praktis untuk digunakan?	4
	9	Apakah gerakan pijat tradisional <b>Ute</b> masase mudah untuk dilaksanakan?	4
<b>Bahasa</b>	10	Apakah bahasa yang digunakan mudah dipahami?	3
<b>Perawatan</b>	11	Apakah nama yang digunakan tepat dan jelas sesuai gerakan?	3

Yogyakarta, 2024  
Validator Ahli,

Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambaradini, M.Kes.  
NIP. 197101282000032001



**Tabel 1.** Instrumen Penilaian Ahli Terhadap Model Perawatan *Uite Eteo Wellness*

Indikator	No	Pertanyaan	Penilaian Skala				
			1	2	3	4	5
Isi Model Perawatan	1	Apakah model perawatan <i>Uite Eteo Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan?				v	
	2	Apakah model perawatan <i>Uite Eteo Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?				v	
	3	Apakah model perawatan <i>Uite Eteo Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?				v	
	4	Apakah model perawatan <i>Uite Eteo Wellness</i> mudah dan menarik untuk dilaksanakan?				v	
	5	Apakah gerakan masase dan tahapan model perawatan <i>Uite Eteo Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?					v
Prosedur Perawatan	6	Apakah prosedur model perawatan <i>Uite Eteo Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk pemalihan badan dari kelelahan?				v	
	7	Apakah prosedur model perawatan <i>Uite Eteo Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?				v	
	8	Apakah prosedur model perawatan <i>Uite Eteo Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?			v		
	9	Apakah prosedur model perawatan <i>Uite Eteo Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?				v	
	10	Apakah prosedur model perawatan <i>Uite Eteo Wellness</i> mudah untuk dipahami?				v	

Yogyakarta,  
Validator Ahli,

2024

Dr. dr. Rachmah Lakseni Amhardini, M.Kes.  
NIP. 197101282000032001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN  
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1, Yogyakarta 55281,  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax (0274) 513092  
Laman: <http://flik.uny.ac.id>, Email: [humas\\_flik@uny.ac.id](mailto:humas_flik@uny.ac.id)

**LEMBAR VALIDASI AHLI TERHADAP MODEL PERAWATAN  
*ULIN ETNO WELLNESS***

<b>Judul</b>	:	Pengembangan Perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> untuk Pemulihan dari Kelelahan, Perbaikan Kualitas Tidur dan Suasana Hati Pada Wanita Peolahraga
<b>Peneliti</b>	:	Christine Ulina Tarigan
<b>Validator Ahli</b>	:	Prof. Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M. Kes.
<b>Keahlian</b>	:	1. Olahraga Kesehatan Masyarakat 2. <i>Exercise Therapy</i> 3. Olahraga Terapi dan Rehabilitasi

Lembar skala nilai ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Ibu sebagai ahli materi di bidang perawatan badan. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Ibu sangat bermanfaat untuk validasi draf model pada penelitian ini. Sehubungan dengan hal tersebut saya berharap kesediaan Ibu untuk memberikan respon pada setiap indikator yang ada dibawah ini dengan ketentuan sebagai berikut:

**Petunjuk:**

1. Lembar skala nilai diisi oleh ahli/pakar perawatan badan.
2. Penilaian mencakup aspek bentuk/isi draft model yang dibuat pada penelitian pengembangan, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentangan penelitian adalah tidak sesuai, cukup sesuai, sesuai dan sangat sesuai dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.
4. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama kemudian berikan pendapat ahli materi. Pilihan jawaban yang tersedia adalah:  
1 = Sangat Tidak Sesuai  
2 = Tidak Sesuai  
3 = Cukup Sesuai  
4 = Sesuai  
5 = Sangat Sesuai
5. Komentar, kritik, saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1, Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168; Fax (0274) 513092  
Laman: <http://fkip.uny.ac.id>, Email: [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

Tabel 1. Instrumen Penilaian Ahli Terhadap Model Perawatan *Ulin Eteso Wellness*

Indikator	No	Pertanyaan	Penilaian Skala				
			1	2	3	4	5
Isi Model Perawatan	1	Apakah model perawatan <i>Ulin Eteso Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan?					v
	2	Apakah model perawatan <i>Ulin Eteso Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?					v
	3	Apakah model perawatan <i>Ulin Eteso Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?					v
	4	Apakah model perawatan <i>Ulin Eteso Wellness</i> mudah dan menarik untuk dilaksanakan?					v
	5	Apakah gerakan masase dan tahapan model perawatan <i>Ulin Eteso Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?					v
Prosedur Perawatan	6	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Eteso Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk pemulihan badan dari kelelahan?					v
	7	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Eteso Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?					v
	8	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Eteso Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?					v
	9	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Eteso Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?					v
	10	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Eteso Wellness</i> mudah untuk dipahami?					v

Yogyakarta, 2024  
Validator Ahli,

Prof. Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M. Kes.  
NIDN 107940610270021010003



**LEMBAR VALIDASI AHLI TERHADAP PIJAT TRADISIONAL  
 ULIV MASASE**

<b>Judul</b>	:	Pengembangan Perawatan <i>Ulin Etnic Wellness</i> ntuk Pemulihan dari Kelelahan, Perbaikan Kualitas Tidur dan Suasana Hati Pada Wanita Peolahraga
<b>Peneliti</b>	:	Christine Ulina Tarigan
<b>Validator Ahli Keahlian</b>	:	Prof. Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M. Kes.
	:	1. Olahraga Kesehatan Masyarakat
	:	2. <i>Exercise Therapy</i>
	:	3. Olahraga Terapi dan Rehabilitasi

Lembar skala nilai ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Ibu sebagai ahli materi di bidang farmakologi. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Ibu sangat bermanfaat untuk validasi draf model pada penelitian ini. Sehubungan dengan hal tersebut saya berharap kesediaan Ibu untuk memberikan respon pada setiap indikator yang ada dibawah ini dengan ketentuan sebagai berikut:

**Perunjuk:**

- Lembar skala nilai diisi oleh ahli/pakar *body massage*.
- Penilaian mencakup aspek bentuk/isi draft model yang dibuat pada penelitian pengembangan, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
- Rentangan penelitian adalah tidak sesuai, cukup sesuai, sesuai dan sangat sesuai dengan cara memberi tanda "✓" pada kolom yang tersedia.
- Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama kemudian berikan pendapat ahli materi. Pilihan jawaban yang tersedia adalah:
  - = Sangat Tidak Sesuai
  - = Tidak Sesuai
  - = Cukup Sesuai
  - = Sesuai
  - = Sangat Sesuai
- Komentar, kritik, saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan.

**Tabel 1.** Instrumen Penilaian Ahli Terhadap Pijat Tradisional *Ulin* Masase

Indikator	No	Pertanyaan	Penilaian Skala				
			1	2	3	4	5
<b>Aspek Akurasi</b>	1	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin</i> Masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk pemulihan dari kelelahan pada wanita peolahraga?					v



	2	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Uthi</i> Masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan kualitas tidur pada wanita peolahraga?				v
	3	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Uthi</i> Masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga?				v
	4	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Uthi</i> masase mudah dipahami?				v
	5	Apakah gerakannya praktis untuk dilakukan?			v	
	6	Apakah gerakannya sesuai dengan kebutuhan pasien?				v
<b>Aspek Keamanan</b>	7	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Uthi</i> masase aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kelelahan?				v
	7	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Uthi</i> masase aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kesulitan tidur?				v
	8	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Uthi</i> masase praktis untuk digunakan?				v
	9	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Uthi</i> masase mudah untuk dilaksanakan?				v
<b>Bahasa Perawatan</b>	10	Apakah bahasa yang digunakan mudah dipahami?			v	
	11	Apakah nama yang digunakan tepat dan jelas sesuai gerakan?				v

Yogyakarta, 2024  
 Validator Ahli,

Prof. Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M. Kes.  
 NIP. 197504162003121002

### 3. Lembar Penilaian Draf Model

#### Instrumen Penilaian Pijat Tradisional *Ulin* Masase

Aspek	No	Pertanyaan	Penilaian Skala				
			1	2	3	4	5
Akurasi	1	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin</i> masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk pemulihan dari kelelahan pada wanita peolahraga?					
	2	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin</i> masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan kualitas tidur pada wanita peolahraga?					
	3	Apakah kombinasi pijat tradisional <i>Ulin</i> masase dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai untuk perbaikan suasana hati pada wanita peolahraga?					
	4	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin</i> masase mudah dipahami?					
	5	Apakah gerakannya sesuai dengan prinsip teori yang dikaji dan kebutuhan pasien?					
Prosedur	6	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin</i> masase sudah tepat untuk menurunkan kelelahan?					
	7	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin</i> masase sudah tepat untuk perbaikan kualitas tidur dan suasana hati?					
	8	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin</i> masase mudah diikuti dan dipahami oleh terapis maupun pasien?					
Keamanan	9	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin</i> masase aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kelelahan?					
	10	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin</i> masase aman bagi wanita peolahraga yang mengalami kesulitan tidur?					
	11	Apakah prosedur pijat tradisional <i>Ulin</i> masase telah sesuai dengan standar keamanan yang ditetapkan?					

<b>Kenyamanan</b>	12	Apakah pijat tradisional <i>Ulin</i> masase memberikan kenyamanan saat dilakukan pada wanita peolahraga?
<b>Ketepatan</b>	13	Apakah pijat tradisional <i>Ulin</i> masase tepat dalam menargetkan area tubuh yang memerlukan perawatan pada wanita peolahraga?
<b>Kemudahan</b>	14	Apakah gerakan pijat tradisional <i>Ulin</i> masase mudah untuk dilakukan secara mandiri di rumah?
<b>Kelayakan</b>	15	Apakah pijat tradisional <i>Ulin</i> masase layak untuk diterapkan secara mandiri?
<b>Bahasa</b>	16	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi pijat tradisional <i>Ulin</i> masase mudah dipahami?
	17	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi pijat tradisional <i>Ulin</i> masase tepat dan jelas sesuai dengan gerakan?

### Instrumen Penilaian *Etno sauna*

Indikator	No	Pertanyaan	Penilaian Skala				
			1	2	3	4	5
<b>Akurasi</b>	1	Apakah kombinasi <i>Etno sauna</i> dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan?					
	2	Apakah kombinasi <i>Etno sauna</i> dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?					
	3	Apakah kombinasi <i>Etno sauna</i> dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?					
	4	Apakah kombinasi <i>Etno sauna</i> dalam rangkaian tahapan model perawatan mudah dipahami?					
	5	Apakah kombinasi <i>Etno sauna</i> dalam rangkaian tahapan model perawatan sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?					
<b>Prosedur</b>	6	Apakah prosedur <i>Etno sauna</i> sesuai dengan tujuan untuk pemulihan badan dari kelelahan?					
	7	Apakah prosedur <i>Etno sauna</i> sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?					
	8	Apakah prosedur <i>Etno sauna</i> sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?					
	9	Apakah prosedur <i>Etno sauna</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?					
	10	Apakah prosedur <i>Etno sauna</i> mudah untuk dipahami?					
<b>Keamanan</b>	11	Apakah <i>Etno sauna</i> aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif?					
<b>Kenyamanan</b>	12	Apakah <i>Etno sauna</i> memberikan kenyamanan selama proses perawatan?					
<b>Ketepatan</b>	13	Apakah <i>Etno sauna</i> tepat dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan?					
<b>Kemudahan</b>	14	Apakah <i>Etno sauna</i> mudah dilakukan secara mandiri di rumah?					
<b>Kelayakan</b>	15	Apakah <i>Etno sauna</i> layak untuk diterapkan secara mandiri?					
<b>Bahasa</b>	16	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Etno sauna</i> mudah dipahami?					
	17	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Etno sauna</i> tepat dan jelas sesuai dengan prosedur?					

### Instrumen Penilaian Model Perawatan *Ulin Etno Wellness*

Aspek	No	Pertanyaan	Penilaian Skala				
			1	2	3	4	5
<b>Isi Terapi Latihan</b>	1	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mengurangi kelelahan?					
	2	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?					
	3	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai/tepat dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?					
	4	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dipahami?					
	5	Apakah gerakan masase dan sauna serta tahapan model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?					
<b>Prosedur</b>	6	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk pemulihan tubuh dari kelelahan?					
	7	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur?					
	8	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan tujuan untuk mendukung suasana hati menjadi lebih baik?					
	9	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> sesuai dengan prinsip teori yang dikaji?					
	10	Apakah prosedur model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah untuk dipahami?					
<b>Keamanan</b>	11	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping negatif?					
<b>Kenyamanan</b>	12	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> memberikan rasa nyaman selama proses perawatan?					

<b>Ketepatan</b>	13	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> tepat dalam menargetkan area tubuh yang membutuhkan perawatan?
<b>Kemudahan</b>	14	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dilakukan secara mandiri di rumah?
<b>Kelayakan</b>	15	Apakah model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> layak untuk diterapkan secara mandiri?
<b>Bahasa</b>	16	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Ulin Etno Wellness</i> mudah dipahami?
	17	Apakah bahasa yang digunakan dalam instruksi <i>Ulin Etno Wellness</i> tepat dan jelas sesuai dengan prosedur?

## Lampiran 4. Instrumen Penelitian

### 1. Alat Bantu Penelitian



***Omron:*** alat ukur tekanan darah (*systole & diastole*) digital dan denyut nadi (*pulse*)



***Stopwatch:*** alat ukur frekuensi nafas per menit



***Thermometer:*** alat ukur suhu tubuh

2. Instrumen Penelitian

2.1. Surat Persetujuan Subjek Penelitian

**Surat Persetujuan Subjek Penelitian**

**Pengembangan Perawatan *Ulin Etno Wellness* Untuk Pemulihan Dari Kelelahan, Perbaikan Kualitas Tidur, dan Perbaikan Suasana Hati Pada Wanita Peolahraga**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

No. Telepon :

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Christine *Ulina* Tarigan

NIM : 22309261002

Judul Penelitian : **Pengembangan Perawatan *Ulin Etno Wellness* Untuk Pemulihan Dari Kelelahan, Perbaikan Kualitas Tidur, dan Perbaikan Suasana Hati Pada Wanita Peolahraga**

Yogyakarta, Maret 2024

Mengetahui:

Peneliti,

Subjek Penelitian,

Christine *Ulina* Tarigan  
NIM 22309261002

.....

2.2. Kisi-kisi Angket Penilaian Pengembangan Perawatan Model *Ulin Etno Wellness*

No.	Aspek	Indikator	No.	Pernyataan
1.	Kognitif	Pemahaman Konsep <i>Ulin Etno Wellness</i>	1.	Saya memahami prinsip-prinsip dasar model <i>Ulin Etno Wellness</i> .
			2.	Saya mengetahui manfaat kesehatan dari perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .
			3.	Saya memahami filosofi dan latar belakang budaya dari <i>Ulin Etno Wellness</i> .
			4.	Saya memahami kontraindikasi dan indikasi masase dalam model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .
		Kemampuan Analisis dan Penerapan Konsep	5.	Saya dapat menganalisis kebutuhan tubuh berdasarkan kondisi fisik melalui evaluasi tekanan darah, denyut nadi dan suhu tubuh.
			6.	Saya dapat menerapkan konsep <i>Ulin Etno Wellness</i> dalam perawatan sehari-hari.
2.	Psikomotorik	Kemampuan Praktik Perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i>	7.	Saya mampu melakukan teknik perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> dengan benar dan sesuai prosedur.
			8.	Saya teliti dalam melaksanakan setiap teknik masase dalam perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .
			9.	Saya terampil dalam menggunakan alat dan bahan yang diperlukan dalam perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .
		Koordinasi dan Keterampilan Manual	10.	Saya memiliki koordinasi gerakan yang baik saat melakukan perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .
			11.	Saya dapat menjaga keseimbangan tubuh dan ritme perawatan dengan baik.
3.	Afektif	Etika dan Sikap Profesional	12.	Saya merasa senang saat melakukan perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .
			13.	Saya mematuhi kode etik profesi dalam setiap sesi perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .
		Motivasi dan Kemandirian	14.	Saya memiliki inisiatif dalam mempraktikkan dan mengembangkan teknik perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .
			15.	Saya termotivasi untuk terus belajar dan memperbaiki teknik perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> saya.

**Sumber:**

Buku "Cultural Wellness and Healing Practices" oleh Laura B. Webb

Artikel "Integrating Traditional Healing Practices in Modern Wellness Programs" oleh Anita Patel.

Buku "Holistic Health and Healing" oleh Susan G. Salvo.

Buku "Ethnomedicine and Integrated Health Care" oleh David B. Smith

## Angket Evaluasi Pemahaman, Keterampilan, dan Sikap Terhadap Perawatan *Ulin Etno Wellness*

### Instruksi Pengisian:

Angket ini terdiri dari beberapa indikator yang bertujuan untuk mengukur pemahaman, keterampilan, dan sikap Anda terkait perawatan *Ulin Etno Wellness*. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian **lingkari pilihan jawaban** (1-5) yang paling sesuai dengan **kondisi dan pengalaman Anda saat ini**. Jawaban Anda sangat penting untuk mengevaluasi dan mengembangkan model perawatan ini.

**Nama** : .....

**Usia** : .....

**Pekerjaan** : .....

**Alamat** : .....

**Tabel Isian Angket**

No	Item	Tidak Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
1	Saya memahami prinsip-prinsip dasar model <i>Ulin Etno Wellness</i> .	1	2	3	4	5
2	Saya mengetahui manfaat kesehatan dari perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .	1	2	3	4	5
3	Saya memahami filosofi dan latar belakang budaya dari <i>Ulin Etno Wellness</i> .	1	2	3	4	5
4	Saya memahami kontraindikasi dan indikasi masase dalam model perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .	1	2	3	4	5
5	Saya dapat menganalisis kebutuhan tubuh berdasarkan kondisi fisik melalui evaluasi tekanan darah, denyut nadi dan suhu tubuh.	1	2	3	4	5
6	Saya dapat menerapkan konsep <i>Ulin Etno Wellness</i> dalam perawatan sehari-hari.	1	2	3	4	5
7	Saya mampu melakukan teknik perawatan <i>Ulin Etno</i>	1	2	3	4	5

	<i>Wellness</i> dengan benar dan sesuai prosedur.					
8	Saya teliti dalam melaksanakan setiap teknik masase dalam perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .	1	2	3	4	5
9	Saya terampil dalam menggunakan alat dan bahan yang diperlukan dalam perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .	1	2	3	4	5
10	Saya memiliki koordinasi gerakan yang baik saat melakukan perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .	1	2	3	4	5
11	Saya dapat menjaga keseimbangan tubuh dan ritme perawatan dengan baik.	1	2	3	4	5
12	Saya merasa senang saat melakukan perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .	1	2	3	4	5
13	Saya mematuhi kode etik profesi dalam setiap sesi perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .	1	2	3	4	5
14	Saya memiliki inisiatif dalam mempraktikkan dan mengembangkan teknik perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> .	1	2	3	4	5
15	Saya termotivasi untuk terus belajar dan memperbaiki teknik perawatan <i>Ulin Etno Wellness</i> saya.	1	2	3	4	5
<b>Total</b>						

Yogyakarta,   Maret 2024  
Subjek Penelitian,

.....

### 2.3. Kisi-kisi Angket Suasana Hati Brunel

No.	Aspek	Indikator	No.	Pernyataan
		Mengukur rasa:		
1.	Aktivitas dan Energi	Aktif	1.	Saya merasa <b>aktif</b> hari ini.
		Energik	2.	Saya merasa <b>energik</b> hari ini.
		Gairah	3.	Saya merasa <b>bergairah</b> hari ini.
		Senang Hati	4.	Saya merasa <b>senang hati</b> hari ini.
		Ceria	5.	Saya merasa <b>ceria</b> hari ini.
		Gembira	6.	Saya merasa <b>gembira</b> hari ini.
2.	Ketegangan dan Kecemasan	Waspada	7.	Saya merasa <b>waspada</b> hari ini.
		Cemas	8.	Saya merasa <b>cemas</b> hari ini.
		Gugup	9.	Saya merasa <b>gugup</b> hari ini.
		Panik	10.	Saya merasa <b>panik</b> hari ini.
		Khawatir	11.	Saya merasa <b>khawatir</b> hari ini.
		Campur Aduk	12.	Saya merasa <b>campur aduk</b> hari ini.
		Bingung	13.	Saya merasa <b>bingung</b> hari ini.
		Bimbang	14.	Saya merasa <b>bimbang</b> hari ini.
		Kacau	15.	Saya merasa <b>kacau</b> hari ini.
3.	Kemarahan dan Permusuhan	Marah	16.	Saya merasa <b>marah</b> hari ini.
		Kesal	17.	Saya merasa <b>kesal</b> hari ini.
		Beringas	18.	Saya merasa <b>beringas</b> hari ini.
		Sengit	19.	Saya merasa <b>sengit</b> hari ini.
4.	Kelelahan dan Ketidakberdayaan	Kelelahan	21.	Saya merasa <b>kelelahan</b> hari ini.
		Capai	21.	Saya merasa <b>capai</b> hari ini.
		Mengantuk	22.	Saya merasa <b>mengantuk</b> hari ini.
		Lusuh	23.	Saya merasa <b>lusuh</b> hari ini.
		Murung	24.	Saya merasa <b>murung</b> hari ini.
		Berkecil hati	25.	Saya merasa <b>berkecil hati</b> hari ini.
		Tidak bahagia	26.	Saya merasa <b>tidak bahagia</b> hari ini.
		Menderita	27.	Saya merasa <b>menderita</b> hari ini.
5.	Ketentraman dan Kepuasan	Aman	28.	Saya merasa <b>aman</b> hari ini.
		Sabar	29.	Saya merasa <b>sabar</b> hari ini.
		Santai	30.	Saya merasa <b>santai</b> hari ini.
		Tenang	31.	Saya merasa <b>tenang</b> hari ini.
		Puas	32.	Saya merasa <b>puas</b> hari ini.

Terry, P.C., Lane, A.M. and Fogarty, G.J. (2003) "Construct validity of the Profile of Mood States - Adolescents for use with adults". *Psychology of Sport and Exercise* 4, 125-139.

Terry, P.C., Lane, A.M., Lane, H.J. and Keohane, L. (1999). "Development and validation of a mood measure for adolescents". *Journal of Sports Sciences* 17, 861-872.

## Angket Suasana Hati Brunel

### Instruksi Pengisian:

Di bawah ini ada daftar pernyataan yang menggambarkan perasaan yang dimiliki banyak orang. Bacalah setiap pernyataan dengan hati-hati, kemudian **lingkari jawaban** yang paling menggambarkan **bagaimana perasaan Anda saat ini**. Pastikan Saudara menanggapi setiap pernyataan dengan benar sesuai dengan perasaan Anda saat ini. Gunakan skala penilaian berikut ini:

**0 = Tidak Sama Sekali**

**1 = Sedikit**

**2 = Sedang**

**3 = Banyak**

**4 = Sangat**

**Nama** : .....

**Usia** : .....

**Pekerjaan** : .....

**Alamat** : .....

**Tabel Isian Angket**

No	Kata	Tidak Sama Sekali	Sedikit	Sedang	Banyak	Sangat
1	Saya merasa <b>aktif</b> hari ini.	0	1	2	3	4
2	Saya merasa <b>energik</b> hari ini.	0	1	2	3	4
3	Saya merasa <b>bergairah</b> hari ini.	0	1	2	3	4
4	Saya merasa <b>senang hati</b> hari ini.	0	1	2	3	4
5	Saya merasa <b>ceria</b> hari ini.	0	1	2	3	4
6	Saya merasa <b>gembira</b> hari ini.	0	1	2	3	4
7	Saya merasa <b>waspada</b> hari ini.	0	1	2	3	4
8	Saya merasa <b>cemas</b> hari ini.	0	1	2	3	4
9	Saya merasa <b>gugup</b> hari ini.	0	1	2	3	4
10	Saya merasa <b>panik</b> hari ini.	0	1	2	3	4
11	Saya merasa <b>khawatir</b> hari ini.	0	1	2	3	4
12	Saya merasa <b>campur aduk</b> hari	0	1	2	3	4
13	Saya merasa <b>bingung</b> hari ini.	0	1	2	3	4
14	Saya merasa <b>bimbang</b> hari ini.	0	1	2	3	4
15	Saya merasa <b>kacau</b> hari ini.	0	1	2	3	4
16	Saya merasa <b>marah</b> hari ini.	0	1	2	3	4
17	Saya merasa <b>kesal</b> hari ini.	0	1	2	3	4
18	Saya merasa <b>beringas</b> hari ini.	0	1	2	3	4

19	Saya merasa <b>sengit</b> hari ini.	0	1	2	3	4
20	Saya merasa <b>kelelahan</b> hari ini.	0	1	2	3	4
21	Saya merasa <b>capai</b> hari ini.	0	1	2	3	4
22	Saya merasa <b>mengantuk</b> hari ini.	0	1	2	3	4
23	Saya merasa <b>lusuh</b> hari ini.	0	1	2	3	4
24	Saya merasa <b>murung</b> hari ini.	0	1	2	3	4
25	Saya merasa <b>berkecil hati</b> hari ini.	0	1	2	3	4
26	Saya merasa <b>tidak bahagia</b> hari ini.	0	1	2	3	4
27	Saya merasa <b>menderita</b> hari ini.	0	1	2	3	4
28	Saya merasa <b>aman</b> hari ini.	0	1	2	3	4
29	Saya merasa <b>sabar</b> hari ini.	0	1	2	3	4
30	Saya merasa <b>santai</b> hari ini.	0	1	2	3	4
31	Saya merasa <b>tenang</b> hari ini.	0	1	2	3	4
32	Saya merasa <b>puas</b> hari ini.	0	1	2	3	4

Yogyakarta, Maret 2024  
 Subjek Penelitian,

.....

#### 2.4.Kisi-kisi Angket Lelah (*Fatigue*)

No.	Aspek	Indikator	No.	Pernyataan
1.	Perasaan Umum terkait Lelah	Evaluasi perasaan umum terkait dengan kewajiban untuk bangun dari tidur atau istirahat serta gangguan yang dirasakan akibat lelah	1.	Saya merasa terpaksa bangun dari tidur/istirahat.
			2.	Saya terganggu oleh rasa lelah.
2.	Motivasi dan Aktivitas	Mengukur tingkat motivasi dan keinginan untuk melakukan aktivitas fisik dan mental.	3.	Saya merasa malas untuk bergerak.
			4.	Saya merasa malas untuk berpikir.
			5.	Saya ingin mengerjakan banyak hal.
			6.	Saya siap beraktivitas.
3.	Kebutuhan Istirahat dan Kesehatan Fisik	Menilai keinginan untuk beristirahat, membantu secara fisik, dan mendapatkan pijatan sebagai respons terhadap perasaan lelah	7.	Saya ingin istirahat.
			8.	Saya ingin membantu secara fisik.
			9.	Saya ingin dipijat.
4.	Kondisi Fisik dan Kesejahteraan	Menunjukkan gejala fisik seperti rasa mengantuk sebagai bagian dari rasa lelah yang dialami.	10.	Saya merasa mengantuk.

**Sumber:**

Michielseon, H. J., de Vreis, J., van Heck, G. L. (2003). Psychomotor qualities of a brief self-rated fatigue measure: The Fatigue Assessment Scale. *Journal of Psychomotor Research*. 54: 345- 352.

Millar, M. (2012). Measuring Fatigue. *Asia Pasific FRMS Seminar*. Bangkok: ICAO/ IATA/ IFALPA.

### **Angket *Fatigue Assessment Scale* (FAS)**

**Instruksi Pengisian:**

Mohon untuk membaca setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama. Kemudian **lingkari jawaban** yang paling menggambarkan **bagaimana kelelahan yang Anda rasakan saat ini**. Pastikan Saudara menanggapi setiap pernyataan dengan benar. Gunakan skala penilaian berikut ini:

**Tidak** : Pernyataan ini tidak mencerminkan kelelahan Saya.

**Sedikit**: Pernyataan ini sedikit mencerminkan kelelahan Saya.

**Cukup** : Pernyataan ini cukup mencerminkan kelelahan Saya.

**Ya** : Pernyataan ini sangat mencerminkan kelelahan Saya.

**Sangat** : Pernyataan ini sangat sekali mencerminkan kelelahan Saya.

Jawaban Anda sangat penting untuk membantu kami memahami pengalaman Anda terkait dengan kelelahan.

**Nama** : .....

**Usia** : .....

**Pekerjaan** : .....

**Alamat** : .....

**Tabel Isian Angket**

No	Item	Tidak	Sedikit	Cukup	Ya	Sangat
1	Saya merasa terpaksa bangun dari tidur/istirahat	1	2	3	4	5
2	Saya terganggu oleh rasa lelah	1	2	3	4	5
3	Saya merasa malas untuk bergerak	1	2	3	4	5
4	Saya merasa malas untuk berpikir	1	2	3	4	5
5	Saya ingin istirahat	5	4	3	2	1
6	Saya ingin membantu secara fisik	5	4	3	2	1
7	Saya ingin dipijat	1	2	3	4	5
8	Saya ingin mengerjakan banyak hal	5	4	3	2	1
9	Saya siap beraktivitas	5	4	3	2	1
10	Saya merasa mengantuk	1	2	3	4	5

### 2.5.Kisi-kisi Angket Kualitas Tidur *Leeds*

No.	Aspek	Indikator	No.	Pernyataan
1.	Kesulitan Tidur	Mengukur tingkat kesulitan dalam memulai tidur dan seberapa cepat seseorang dapat tertidur, serta perasaan kantuk yang dirasakan.	1.	Bagaimana Saudara menggambarkan cara Saudara tertidur saat ini dibandingkan dengan biasanya?
			2.	Bagaimana Saudara menggambarkan kecepatan tertidur saat ini dibandingkan dengan biasanya?
			3.	Bagaimana Saudara menggambarkan rasa kantuk saat ini dibandingkan dengan biasanya?
2.	Kualitas Tidur	Menilai kualitas tidur yang dialami, termasuk apakah tidur terasa gelisah atau tenang, dan seberapa sering terbangun selama tidur.	4.	Bagaimana Saudara menggambarkan kualitas tidur Saudara dibandingkan dengan tidur normal?
			5.	Bagaimana Saudara menggambarkan frekuensi terbangun saat ini dibandingkan dengan biasanya?
3.	Proses Bangun Tidur	Mengukur kemudahan dan waktu yang dibutuhkan untuk bangun dari tidur, apakah proses bangun terasa lebih sulit atau lebih mudah dibandingkan biasanya.	6.	Bagaimana Saudara menggambarkan kemudahan bangun dari tidur dibandingkan dengan biasanya?
			7.	Bagaimana Saudara menggambarkan waktu yang dibutuhkan untuk bangun tidur dibandingkan dengan biasanya?
4.	Kondisi Setelah Bangun	Menilai perasaan yang dirasakan setelah bangun tidur, baik secara langsung maupun pada saat ini, serta keseimbangan dan koordinasi tubuh setelah bangun tidur.	8.	Bagaimana perasaan Saudara saat bangun tidur?
			9.	Bagaimana perasaan Saudara sekarang?
			10.	Bagaimana Saudara menggambarkan keseimbangan dan koordinasi tubuh Saudara saat bangun tidur?

**Sumber:**

Manzar MD, Salahuddin M, Maru TT, Alghadir A, Anwer S, Bahammam AS, Pandi-Perumal SR. Validation of the adapted Leeds sleep evaluation questionnaire in Ethiopian university students. *Health Qual Life Outcomes*. 2018 Mar 13;16(1):49. doi: 10.1186/s12955-018-0876-0. PMID: 29534726; PMCID: PMC5851064.


## Angket Evaluasi Tidur Leeds

### Instruksi Pengisian:

Mohon untuk membaca setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama. Mohon untuk mengisi angket ini dengan jujur berdasarkan **pengalaman tidur pribadi Anda**. Gunakan skala yang disediakan untuk menilai sejauh mana pernyataan mencerminkan kondisi Anda. **Nilai pengalaman Anda** dengan menarik garis atau memberikan tanda pada skala yang disediakan untuk setiap pernyataan. Skala ini menunjukkan perbandingan kondisi tidur Anda saat ini dengan kondisi tidur Anda biasanya. **Isi semua bagian** angket tanpa melewatkan pernyataan apapun.

### Contoh Pengisian

- Jika Anda merasa lebih sulit tertidur dibandingkan biasanya, beri tanda (X) mendekati "Lebih sulit dari biasanya".

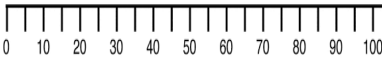
Lebih sulit dari biasanya  Lebih mudah dari biasanya

- Jika Anda merasa lebih mudah bangun tidur dibandingkan biasanya, beri tanda (X) mendekati "Lebih mudah dari biasanya".

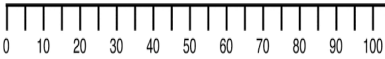
Lebih sulit dari biasanya  Lebih mudah dari biasanya

### Pernyataan Angket

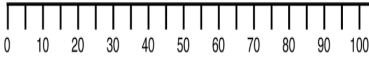
**Bagaimana Saudara menggambarkan cara Saudara tertidur saat ini dibandingkan dengan biasanya?**

1. Lebih sulit dari biasanya  Lebih mudah dari biasanya

biasanya

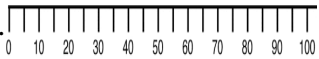
2. Lebih lambat dari biasanya  Lebih cepat dari biasanya

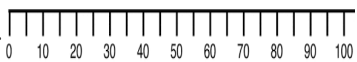
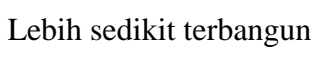
biasanya

3. Saya merasa kurang mengantuk  Lebih mengantuk dari biasanya

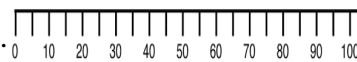
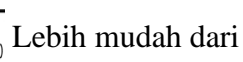
dari biasanya

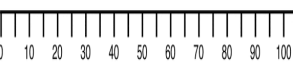
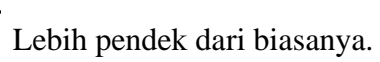
**Bagaimana Saudara menggambarkan kualitas tidur Saudara dibandingkan dengan tidur normal?**

4. Lebih gelisah dari biasanya.  Lebih tenang dari biasanya.

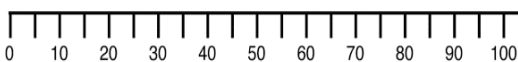
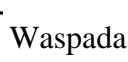
5. Lebih banyak terbangun.  Lebih sedikit terbangun dari biasanya.  dari biasanya.

**Bagaimana Saudara menggambarkan bangun dari tidur dibandingkan dengan biasanya?**

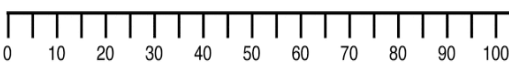
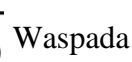
6. Lebih sulit dari biasanya.  Lebih mudah dari biasanya. 

7. Membutuhkan waktu lebih  Lebih pendek dari biasanya.   
panjang dari biasanya.

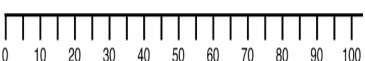
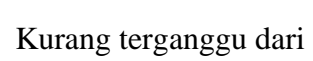
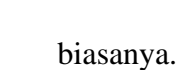
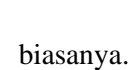
**Bagaimana perasaan Saudara saat bangun tidur?**

8. Lelah  Waspada 

**Bagaimana perasaan Saudara sekarang?**

9. Lelah  Waspada 

**Bagaimana Saudara menggambarkan keseimbangan dan koordinasi tubuh Saudara saat bangun tidur?**

10. Lebih terganggu dari  Kurang terganggu dari   
biasanya.  biasanya. 

**Catatan Tambahan:**

- Jawablah berdasarkan pengalaman tidur Anda dalam beberapa hari terakhir.
- Jawaban Anda sangat penting bagi kami untuk memahami kondisi tidur dan kualitas tidur Anda.

Yogyakarta, Maret 2024  
Subjek Penelitian,

.....

## **LEMBAR WAWANCARA ANALISIS KEBUTUHAN WANITA PEOLAHRAGA**

**Tujuan:** Untuk mengidentifikasi kebutuhan wanita peolahraga terkait pentingnya masase dan sauna bagi kesehatan tubuh, terutama dalam mengatasi kelelahan, perbaikan kualitas tidur dan perbaikan suasana hati.

### **Petunjuk Pengisian:**

1. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pendapat dan pengalaman Anda sebagai wanita peolahraga terkait kelelahan, perawatan tubuh, dan relevansi masase serta sauna.
2. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur sesuai dengan pengalaman Anda.
3. Data yang Anda berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian.

### **A. Informasi Dasar**

1. Nama : .....
2. Usia : .....
3. Lama berolahraga secara rutin : .....
4. Jenis olahraga yang biasa dilakukan : .....

### **B. Kelelahan dan Dampaknya**

1. Seberapa sering Anda merasa kelelahan setelah berolahraga?
2. Seberapa sering Anda merasa kelelahan setelah melakukan aktivitas sehari-hari?
3. Apakah kelelahan tersebut memengaruhi kinerja olahraga Anda? Jelaskan.
4. Apakah kelelahan tersebut memengaruhi pekerjaan Anda sehari-hari? Jelaskan!
5. Apakah kelelahan memengaruhi produktivitas Anda dalam kehidupan sehari-hari? Jika ya, bagaimana dampaknya?
6. Apakah kelelahan tersebut memengaruhi kualitas tidur Anda? Jelaskan.
7. Apakah kelelahan tersebut memengaruhi suasana hati Anda? Jelaskan.

### **C. Metode Pemulihan Tubuh**

1. Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasi kelelahan setelah berolahraga? (Anda dapat menyebutkan lebih dari satu jawaban)
2. Jika Anda memilih pijat, spa, atau sauna, seberapa sering Anda melakukannya?
3. Jika tidak, apa alasan Anda jarang melakukan pijat, spa, atau sauna?

#### **D. Alternatif Perawatan Tubuh**

1. Apakah Anda pernah mencoba metode perawatan tubuh alternatif seperti menggunakan bahan herbal atau rempah di rumah?
2. Jika ya, bagaimana pengalaman Anda menggunakan metode tersebut? (misalnya, manfaat, tantangan, dsb.).
3. Menurut Anda, apakah perawatan herbal dan rempah sederhana di rumah dapat menggantikan perawatan profesional seperti sauna atau spa yang telah tersedia saat ini?

#### **E. Pentingnya Masase dan Sauna**

1. Apakah menurut Anda masase dan sauna penting bagi kesehatan tubuh? Mengapa?
2. Jika masase dan sauna lebih terjangkau atau mudah diakses, apakah Anda akan mempertimbangkan untuk menggunakannya secara rutin?

#### **F. Masalah Lain yang Relevan**

1. Apakah Anda memiliki masalah kualitas tidur yang menurut Anda berhubungan dengan kelelahan setelah berolahraga?
2. Bagaimana tekanan aktivitas olahraga dan pekerjaan memengaruhi suasana hati Anda?
3. Apakah Anda memiliki masukan lain terkait pentingnya perawatan tubuh setelah olahraga? Jika ya, mohon jelaskan.

**Terimakasih atas partisipasi Anda!**

## **LEMBAR WAWANCARA ANALISIS KEBUTUHAN AHLI MASASE DAN SAUNA**

**Tujuan:** Untuk mengidentifikasi pandangan dari ahli masase, sauna, mengenai pentingnya masase dan sauna bagi kesehatan tubuh, kelemahan metode yang ada saat ini, serta kebutuhan inovasi model perawatan.

### **Petunjuk Pengisian:**

1. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pendapat dan pengalaman Anda sebagai ahli masase/sauna.
2. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur sesuai dengan pengalaman dan pengetahuan Anda.
3. Data yang Anda berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian.

### **A. Informasi Dasar**

1. Nama : .....
2. Jabatan/Keahlian : .....
3. Lama pengalaman  
di bidang masase, sauna : .....
4. Tempat kerja saat ini : .....

### **B. Pentingnya Masase dan Sauna**

1. Menurut Anda, sejauh mana pentingnya masase dan sauna bagi kesehatan tubuh?
2. Apa manfaat utama yang dapat diberikan oleh masase dan sauna kepada klien Anda?
3. Berdasarkan pengalaman Anda, apakah terdapat kelompok masyarakat tertentu yang lebih membutuhkan masase dan sauna? Jelaskan alasannya.

### **C. Kekurangan Metode Saat Ini**

1. Menurut Anda, apa kekurangan utama dari metode masase, sauna, atau SPA yang ada saat ini?
2. Apakah metode yang ada cukup efektif untuk mengatasi kelelahan kronis atau masalah kesehatan lainnya? Jelaskan kelemahannya.
3. Bagaimana tanggapan klien Anda terkait layanan masase atau sauna yang telah diberikan? Apakah ada keluhan tertentu?

#### **D. Inovasi Model Perawatan**

1. Menurut Anda, apakah ada kebutuhan untuk mengembangkan model perawatan masase dan sauna yang lebih inovatif? Jika ya, mengapa?
2. Apa saja fitur atau elemen inovasi yang menurut Anda penting untuk diterapkan dalam model perawatan masase dan sauna yang baru?
3. Berdasarkan pengalaman Anda, bagaimana cara membuat perawatan masase dan sauna lebih mudah diakses oleh masyarakat (misalnya, dari segi harga, waktu, atau ketersediaan)?
4. Apakah Anda memiliki ide atau rekomendasi khusus terkait pengembangan model perawatan masase dan sauna yang lebih efektif dan efisien?

#### **E. Masukan Tambahan**

1. Apakah ada aspek lain yang menurut Anda perlu diperhatikan dalam pengembangan perawatan masase dan sauna?
2. Jika Anda memiliki masukan tambahan terkait tema wawancara ini, mohon untuk mencantulkannya di bawah ini.

**Terima kasih atas partisipasi Anda!**

## **LEMBAR WAWANCARA ANALISIS KEBUTUHAN TERAPIS SPA**

**Tujuan:** Untuk mengidentifikasi pandangan dari terapis SPA mengenai pentingnya masase dan sauna bagi kesehatan tubuh, tantangan dalam layanan SPA saat ini, serta ide untuk meningkatkan model layanan masase dan sauna di lingkungan SPA.

### **Petunjuk Pengisian:**

1. Wawancara ini bertujuan untuk menggali pendapat dan pengalaman Anda sebagai terapis SPA.
2. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur sesuai dengan pengalaman dan pengetahuan Anda.
3. Data yang Anda berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian.

### **A. Informasi Dasar**

1. Nama : .....
2. Jabatan/Keahlian : .....
3. Lama pengalaman sebagai terapis SPA : .....
4. Tempat kerja saat ini : .....

### **B. Pentingnya Masase dan Sauna dalam Layanan SPA**

1. Menurut Anda, bagaimana klien memandang pentingnya masase dan sauna dalam layanan SPA? Apakah ini menjadi kebutuhan utama mereka?
2. Apa saja manfaat fisik dan emosional (suasana hati) yang biasanya dilaporkan klien setelah menerima masase dan/atau sauna di SPA?
3. Apakah ada perbedaan kebutuhan antara klien reguler dan klien baru terkait layanan masase dan sauna di SPA? Jelaskan.

### **C. Tantangan dalam Layanan SPA Saat Ini**

1. Apa kendala utama yang Anda temui dalam memberikan layanan masase atau sauna di SPA?
2. Apakah ada teknik tertentu dalam masase atau sauna yang menurut Anda memerlukan perbaikan untuk meningkatkan kenyamanan klien? Jelaskan!
3. Bagaimana cara Anda menangani klien yang memiliki kebutuhan khusus atau preferensi unik dalam layanan SPA?

#### **D. Ide untuk Inovasi Layanan SPA**

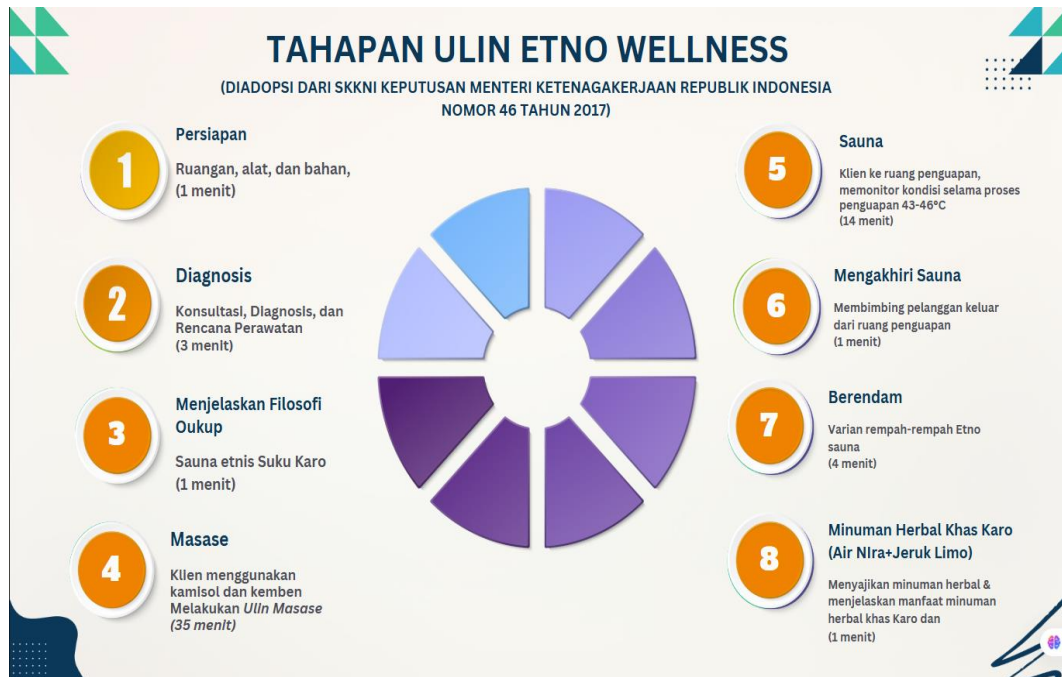
1. Jika Anda dapat mengubah satu aspek dari layanan masase atau sauna di SPA, apa yang akan Anda ubah dan mengapa?
2. Apakah menurut Anda penggunaan bahan alami, seperti herbal atau minyak esensial, dapat meningkatkan pengalaman klien? Jika ya, bagaimana Anda menyarankan penggunaannya?
3. Bagaimana layanan masase dan sauna dapat dirancang untuk lebih sesuai dengan kebutuhan masyarakat modern yang cenderung sibuk?
4. Apakah Anda memiliki saran khusus terkait pelatihan atau pengembangan keterampilan untuk meningkatkan kualitas layanan di SPA?

#### **E. Pandangan Pribadi**

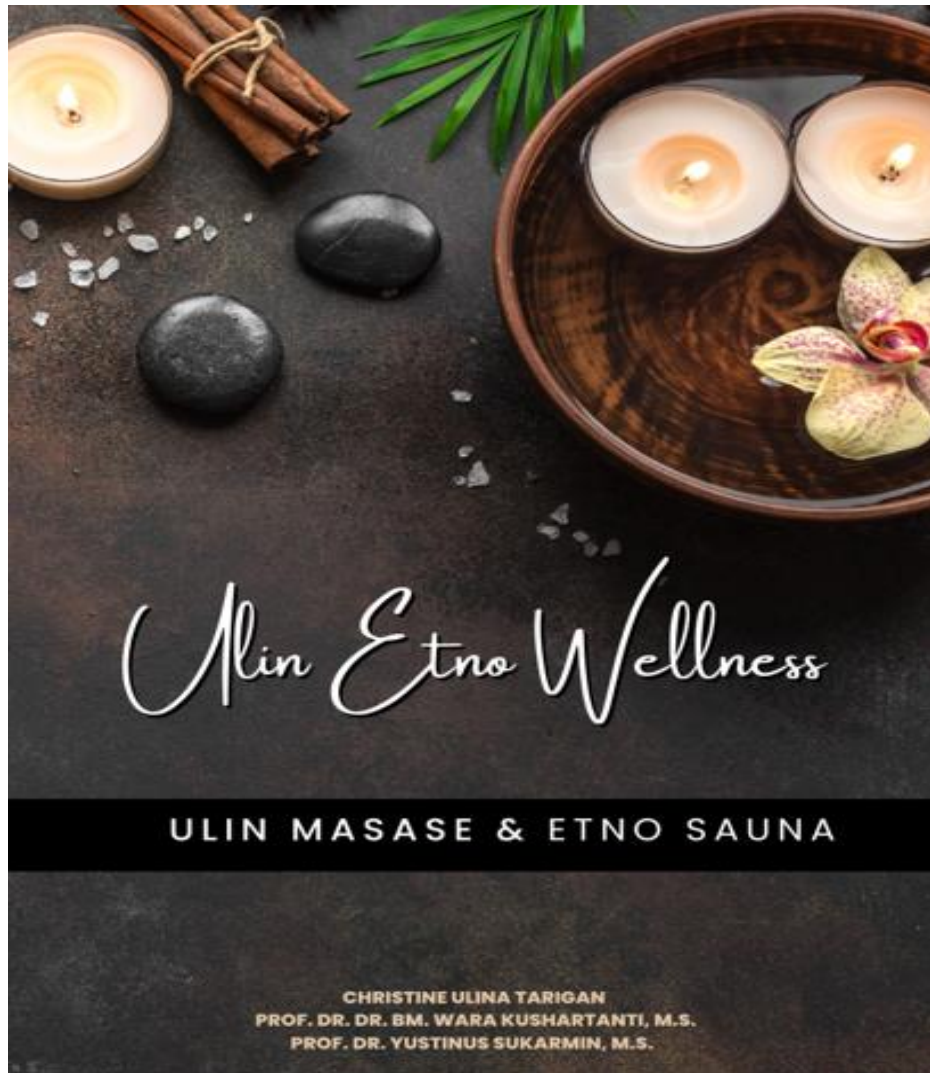
1. Menurut Anda, bagaimana peran terapis SPA dalam meningkatkan kesadaran klien tentang pentingnya perawatan tubuh secara menyeluruh?
2. Jika Anda memiliki masukan tambahan terkait pengembangan layanan masase dan sauna di SPA, mohon untuk mencantumkanannya di bawah ini.

**Terima kasih atas partisipasi Anda!**

## Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian



**Lampiran 6. Produk Penelitian**



**(Buku Panduan Penerapan *Ulin Etno Wellness*)**

## BIOGRAFI PENELITI



**Christine Ulina Tarigan, S.Pd., M.Pd.**, lahir di Medan, Sumatera Utara dan sekarang menetap di Kulon Progo, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Alumnus S1 program studi Pendidikan Tata Rias, Universitas Negeri Medan, pada tahun 2015 melanjutkan S2 di program studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Yogyakarta. Sekarang, tengah menempuh pendidikan S3 di prodi studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada tahun 2019 mulai meniti karier di dunia pendidikan sebagai dosen Prodi Tata Rias dan Kecantikan, Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan organisasi profesi yang aktif diikuti, yaitu PPTRI (Perkumpulan Program Studi Tata Rias Indonesia) dan ASTI (Asosiasi Spa Terapis Indonesia) sebagai anggota. Menekuni bidang keahlian Perawatan Badan dan Rambut. Aktif menulis artikel dalam jurnal nasional dan internasional bereputasi serta aktif menjadi pemakalah di seminar ilmiah.