PENGEMBANGAN SELF-MASSAGE AND STRETCHING UNTUK MENGURANGI NYERI LEHER AKIBAT AKTIVITAS STAGNAN

Oleh: Prof. Dr. Drs. Subagyo, M.Pd, Prof. Dr. Komarudin, S.Pd., M.A, Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes, Ahmad Ridwan, Geovani Akbar, Rahmandaru Fran Adeastra

ABSTRAK

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) menyusun *self-massage* and *stretching*, (2) mengetahui kelayakan *self-massage* and *stretching*, (3) menguji keefektifan *self-massage* and *stretching* untuk mengurangi nyeri leher akibat aktivitas stagnan. Penelitian ini adalah penelitian pengembangan dengan pendekatan analisis, design, development, implementation, evaluation (ADDIE). Langkah-langkah pengembangan sebagai berikut: (1) studi pendahuluan, (2) desain, (3) validasi instrumen dan revisi, (4) validasi model dan revisi, (5) uji coba terbatas dan revisi, (6) uji coba luas dan revisi, (7) uji efektivitas. Uji coba terbatas dilakukan pada 5 orang, uji coba luas dilakukan pada 10 orang. Sampel uji efektivitas 19 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik delphi, wawancara, dan kuesioner. Instrumen yang digunakan adalah *Visual Analog Scale* (VAS). Analisis data menggunakan product moment. Uji efektivitas menggunakan uji statistik paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Model *self-massage* dan *stretching* terdiri dari total 36 gerakan yang terbagi menjadi 5 bagian sebagai berikut: a) *self-massage* dan *stretching* pada bagian leher terdapat 12 langkah gerakan, b) *self-massage* dan *stretching* pada bagian bahu terdapat 10 langkah gerakan, c) *self-massage* pada bagian kepala terdapat 9 langkah gerakan, d) *stretching* pada bagian kepala terdapat 4 langkah gerakan, e) *stretching* pada bagian dada terdapat 1 langkah gerakan. (2) Model *self-massage* dan *stretching* dinyatakan layak, (3) Model *self-massage* dan *stretching* terbukti efektif mengurangi nyeri akibat aktivitas stagnan dengan perolehan data.

Kata Kunci: *Self massage, stretching, nyeri, aktivitas stagnan*