

Pelatihan Kesehatan Mengenai Massage Untuk Mengurangi Nyeri Kepala

Health Training Regarding Massage To Relieve Headaches

Anastasia Putu Martha Anggarani^{1*}, Raditya Kurniawan Djoar², Meisa Alvalen Cahyanti¹

¹Prodi Fisioterapi STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Indonesia

²Prodi Keperawatan STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Indonesia

**anastasiamartha@yahoo.co.id*

ABSTRAK

Nyeri kepala adalah rasa nyeri atau rasa tidak mengenakkan di seluruh daerah kepala dengan batas bawah dari dagu sampai ke belakang kepala. Nyeri kepala merupakan masalah umum yang sering dijumpai dalam praktek sehari-hari. Nyeri kepala timbul sebagai hasil perangsangan terhadap bagian tubuh di wilayah kepala dan leher yang peka terhadap nyeri. Bukan hanya masalah fisik semata sebagai sebab nyeri kepala tersebut namun masalah psikis juga sebagai sebab dominan. Nyeri kepala juga dapat mengakibatkan seperti insomnia (gangguan tidur yang sering terbangun atau bangun dini hari), nafas pendek, konstipasi, berat badan menurun, palpitasi dan gangguan haid. Tenaga kesehatan mempunyai peran pada permasalahan tersebut yaitu dalam mendidik masyarakat untuk memahami mengenai nyeri kepala dan cara menguranginya. Pelatihan kesehatan mengenai massage untuk mengurangi nyeri kepala diharapkan dapat meningkatkan kemandirian masyarakat untuk dapat melakukan penanganan nyeri kepala dengan massage. Tujuan diberikannya pelatihan kesehatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan warga tentang resiko terjadinya nyeri kepala serta bagaimana cara pencegahannya dan penanganannya. Sasaran penyuluhan ini adalah warga di paguyuban perumahan menteng regency driyorejo gresik. Metode yang digunakan adalah dengan pemberian pendidikan kesehatan berupa penyuluhan dan pelatihan yang akan diukur dari tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasilnya, tingkat pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan responden tentang massage untuk mengurangi nyeri kepala yaitu 40% mempunyai tingkat pengetahuan baik, 45% cukup dan 15% kurang dan sesudah pendidikan kesehatan yaitu 85% mempunyai tingkat pengetahuan baik dan 15% cukup. Harapan yang ingin dicapai adalah warga mampu secara mandiri menangani dan mencegah terjadinya nyeri kepala

Kata kunci — pijat, Nyeri Kepala

ABSTRACT

Headache is pain or discomfort in the entire head area with the lower border from the chin to the back of the head. Headache is a common problem that is often encountered in daily practice. Headaches arise as a result of stimulation of parts of the body in the head and neck region that are sensitive to pain. Not only physical problems are the cause of the headache, but psychological problems are also the dominant cause. Headaches can also cause such as insomnia (sleep disorders that often wake up or wake up early in the morning), shortness of breath, constipation, weight loss, palpitations and menstrual disorders. Given these problems in society, health workers have a role in educating the public to understand headaches and how to reduce them. Health training regarding massage to reduce headaches is expected to increase the independence of the community to be able to treat headaches with massage. The purpose of providing this health training is to provide knowledge of residents about the risk of headaches and how to prevent and treat them. The target of this counseling is the residents of the Menteng Regency Driyorejo Gresik housing association. The method used is by providing health education in the form of counseling and training which will be measured from the level of knowledge before and after counseling. As a result, the level of knowledge before health education of respondents about massage to reduce headaches was 40% had a good level of knowledge, 45% was sufficient and 15% was less and after health education, 85% had a good level of knowledge and 15% was sufficient. The hope to be achieved is that residents are able to independently handle and prevent headaches

Keywords — Massage, Headache



1. Pendahuluan

Nyeri kepala adalah rasa nyeri atau rasa tidak menyenangkan di seluruh daerah kepala dengan batas bawah dari dagu sampai kebelakang kepala[1]. Nyeri kepala merupakan masalah umum yang sering dijumpai dalam praktek sehari-hari. Nyeri kepala timbul sebagai hasil perangsangan terhadap bagian tubuh di wilayah kepala dan leher yang peka terhadap nyeri. Bukan hanya masalah fisik semata sebagai sebab nyeri kepala tersebut namun masalah psikis juga sebagai sebab dominan[2]. Nyeri kepala yang paling sering ditemukan di masyarakat adalah nyeri kepala migren dan nyeri kepala tegang otot (tension headache) [3]. Nyeri kepala dapat mengganggu aktivitas karena nyeri kepala tegang otot biasa berlangsung selama 30 menit hingga 1 minggu penuh, nyeri bisa dirasakan kadang – kadang atau terus menerus[4]. Nyeri kepala ini tidak disertai mual ataupun muntah tetapi anoreksia mungkin sajaterjadi Nyeri kepala juga dapat mengakibatkan seperti insomnia (gangguan tidur yang sering terbangun atau bangun dini hari), nafas pendek, konstipasi, berat badan menurun, palpitasi dan gangguan haid[1]. Berdasarkan survey pendahuluan yang sudah dilakukan di Perumahan Menteng Regency, terdapat 2 dari 7 warga yang mengeluh sering nyeri kepala. Tindakan yang dilakukan adalah minum obat tanpa resep dokter. Keluhan berkurang usai mengkonsumsi obat dan muncul kembali saat waktu tertentu ditengah menjalani aktivitas sehari-hari.

Hal ini mendorong STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa pendidikan kesehatan mengenai massage kepala untuk mengurangi nyeri kepala di warga. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemandirian masyarakat untuk dapat melakukan penanganan nyeri kepala dengan massage serta sebagai bentuk dukungan terhadap program pemerintah di bidang kesehatan dan perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh massage untuk mengurangi nyeri kepala, didapatkan hasil : Berdasarkan hasil evaluasi nyeri sebelum tindakan *massage* menunjukkan rata-rata responden mengalami

nyeri sedang, dan setelah dilakukan intervensi didapatkan penurunan nilai nyeri menjadi nyeri ringan, serta hasil uji statistic menunjukkan nilai signifikan 0.000 yang berarti ada pengaruh *Swedish massage* terhadap penurunan nilai nyeri *migraine* pada lansia [5]

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Goetz, menjelaskan bahwa *massage* memberikan efek terhadap sirkulasi darah setempat maupun seluruh tubuh[6]. Tindakan *massage* memberikan efek pada system syaraf parasimpatis yang memungkinkan terjadinya relaksasi. Kondisi relaksasi memungkinkan sirkulasi darah menjadi lancar dalam pengiriman oksigen dan produk metabolisme yang ke system syaraf pusat [7]. Gerakan *efflurage* pada *Swedish massage* memberikan pengaruh pada peningkatan aliran darah vena yang dapat menurunkan tekanan vena dan meningkatkan sirkulasi arteri. Gerakan *kneading* memberikan bantuan dalam aliran balik vena, sedangkan tindakan kompresi dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah lokal dan tepi. Kondisi inilah yang memungkinkan terjadinya penurunan nyeri kepala atau *migraine* pada lansia [5]

2. Metode

Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu di paguyuban perumahan Menteng Regency Driyorejo, Gresik. Pengabdian masyarakat tersebut dilakukan dengan adanya pertimbangan bahwa massage memberikan manfaat sangat besar pada pengurangan nyeri kepala. Luaran yang didapatkan adalah adanya peningkatan pengetahuan warga mengenai prosedur melakukan massage untuk mengurangi nyeri kepala sehingga diharapkan warga dapat lebih mandiri untuk meningkatkan derajat kesehatannya

Metode Pengabdian :

- 1) Koordinasi dengan ketua paguyuban
- 2) Melakukan pertemuan dengan ibu untuk menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan
- 3) Pemberian materi menggunakan leaflet yang akan disimpan para ibu dan demonstrasi massage
- 4) Tanya jawab dengan audience tentang materi yang diberikan.
- 5) Implementasi praktik oleh para ibu paguyuban mengenai



6) Evaluasi (*feed back*) setelah dilakukan kegiatan

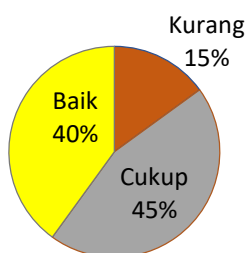


Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan pendidikan kesehatan

3. Diskusi

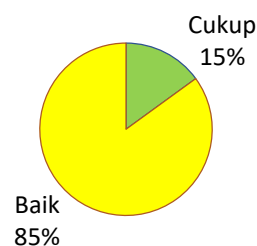
Sebelum acara penyuluhan dimulai, penyuluh memberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan ibu paguyuban perumahan Menteng Regency mengenai massage untuk nyeri kepala. Peserta yang hadir sebanyak 20 orang. Setelah itu acara penyuluhan dengan demonstrasi dimulai. Penyuluh memberikan contoh massage yang benar. Setelah demonstrasi selesai dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab dan pembagian kuesioner setelah penyuluhan

Dari kegiatan ini, didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 2 Diagram tingkat pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan

Gambar 2 menggambarkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan responden tentang massage untuk mengurangi nyeri kepala yaitu 40% mempunyai tingkat pengetahuan baik, 45% cukup dan 15% kurang.



Gambar 3 Diagram tingkat pengetahuan sesudah pendidikan kesehatan

Gambar 3 menggambarkan bahwa tingkat pengetahuan sesudah pendidikan kesehatan responden tentang massage untuk mengurangi nyeri kepala yaitu 85% mempunyai tingkat pengetahuan baik dan 15% cukup.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan langsung dengan contoh gerakan massage dan gambar yang jelas mempresentasikan mengenai massage untuk mengurangi nyeri kepala. Diakhir, warga yang hadir diberi kesempatan untuk melakukan massage kepala secara berpasangan.

Data tingkat pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan responden tentang massage untuk mengurangi nyeri kepala yaitu 40% mempunyai tingkat pengetahuan baik, 45% cukup dan 15% kurang dan sesudah penyuluhan menjadi 85% mempunyai tingkat pengetahuan baik dan 15% cukup. Melihat dari hasil tersebut, terdapat adanya peningkatan tingkat pengetahuan warga mengenai massage untuk mengurangi nyeri kepala karena metode yang digunakan tepat. Metode yang digunakan adalah presentasi, demonstrasi dan praktik langsung oleh warga yang hadir sehingga bisa menjadikan proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan lebih konkret, lebih menarik, peserta didik dirangsang untuk mengamati. Hal tersebut tampak pada hasil pengisian jawaban dari pertanyaan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Selain hal tersebut, semua warga yang hadir mempunyai tingkat pendidikan yang baik yaitu minimal SMA, sehingga warga yang hadir lebih mudah memahami materi yang disampaikan oleh pelaksana kegiatan. Warga yang hadir sebagian besar (60%) juga pernah mengikuti penyuluhan kesehatan, sehingga mereka sudah terbiasa dengan kegiatan serupa dan lebih mudah melakukan diskusi saat kegiatan berlangsung[8].

Data tingkat pengetahuan sesudah penyuluhan masih terdapat yang mempunyai tingkat pengetahuan cukup (15%). Hal tersebut dikarenakan terlalu banyak gerakan massage yang diterima sehingga warga yang hadir masih sulit untuk menghafal gerakan massage. Warga masih sulit menghafal pada pertemuan ini karena sebagian besar warga (60%) belum pernah mengetahui tentang massage untuk mengurangi nyeri kepala. Permasalahan tersebut sudah ditangani yaitu dengan adanya leaflet yang mudah dipahami bagi warga sehingga warga dapat menerapkan sendiri di rumah dengan menggunakan panduan dari leaflet[9]. Selain itu, keterbatasan waktu warga untuk menghadiri kegiatan juga berpengaruh karena mereka tergesa-gesa untuk segera melakukan aktivitas pekerjaan mengurus rumah (60% warga berprofesi sebagai ibu rumah tangga).

4. Kesimpulan

Tingkat pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan responden tentang massage untuk mengurangi nyeri kepala yaitu 40% mempunyai tingkat pengetahuan baik, 45% cukup dan 15% kurang. Sedangkan, tingkat pengetahuan sesudah pendidikan kesehatan responden tentang massage untuk mengurangi nyeri kepala yaitu 85% mempunyai tingkat pengetahuan baik dan 15% cukup. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan dengan metode pelatihan kesehatan.

Saran bagi warga Menteng Regency diharapkan mampu melakukan penanganan bila mengalami nyeri kepala sebelum dilakukan tindakan medis yang lain. Kegiatan ini akan dilanjutkan dengan pembentukan modul dan video panduan melakukan massage untuk mengurangi nyeri kepala supaya metode tersebut dapat dijadikan suatu referensi bagi warga Menteng Regency.

5. Ucapan Terimakasih

Kegiatan ini merupakan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi dosen yang didanai oleh STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

6. Daftar Pustaka

- [1] Davis, King, and Schulz, *Disorder of pain and headache*. New York: Fundamentals of Neurologic Disease Demos Medical Publishing, 2006.
- [2] Cady, *Pathophysiology of Migraine*. Netherlands: The Pain Practitioner, 2007.
- [3] Goadsby, Lipton, and Ferrari, "Migraine — Current Understanding and Treatment," *N. Engl. J. Med.*, vol. 24, 2002.
- [4] Boru, Kocer, Sur, Tutkan, and Atli, "Prevalence and Characteristics of Migraine in Women of Reproductive Age in Istanbul, Turkey: A Population Based Survey," *Tohoku J. Exp. Med.*, vol. 206, no. 1, pp. 51–59, 2005.
- [5] R. K. Djoar and A. P. M. Anggarani, "Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Karena Migrain Pada Lansia," *J. Ilm. Keperawatan (Scientific J. Nursing)*, vol. 6, no. 2, pp. 244–247, Sep. 2020.
- [6] Goetz, *Headache and Facial Pain*. In: *Textbook of Clinical Neurology*, 2nd ed. USA: Elsevier Health Sciences., 2003.
- [7] Schroeder, Brandes, Buse, Calhoun, Eikermann-Haerter, and Golden, "Sex and Gender Differences in Migraine-Evaluating Knowledge Gaps," *J. Womens Heal.*, vol. 3, no. 1, 2018.
- [8] F. E. dan Makhfudli, *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika, 2009.
- [9] W. dan Dewi, *Teori Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia Dilengkapi Contoh Kuisisioner*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2010.

