

Edukasi Manajemen Stretching Cervical Kasus Tension Headache di Desa Kasang Kumpeh

Putra Hadi^{1*}, Adi Saputra Junaidi², Wanti Hasmar³
STIKes Baiturrahim Jambi

ABSTRACT: Tension headaches are also known as tension headaches, muscle contraction headaches, muscle tension headaches, and muscle tension headache s. This headache is a very common condition with unknown causes, although it is accepted that the contraction of the muscles of the head and neck is the mechanism causing the pain. Community service activities were carried out on October 31, 2021 by giving leaflets about cervical stretching management on the tension headche, carried out 8 times. This PKM aims to be used as a source and management of cervical stretching in tension headaches can be practiced on housewives in Kasang Kumpeh Village. The results of the evaluation both through questions and answers and demonstrations of cervical stretching exercises are that all housewives in Kasang Kumpeh village can do these exercises independently so that they can reduce headaches, increase muscle tone and increase liver-functional activity.

Keywords: Tension Headache, Cervical, Stretching

ABSTRAK: Tension headache disebut juga tension type headache, muscle contraction headache, sakit kepala tegang otot, nyeri kepala tegang otot. Nyeri kepala ini merupakan kondisi yang sangat sering terjadi dengan penyebab belum diketahui, walaupun telah diterima bahwa kontraksi otot kepala dan leher merupakan mekanisme penyebab nyeri. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan 31 Oktober 2021 dengan memberikan leaflet tentang manajemen cervical stretching pada tension headche, dilakukan sebanyak 8 kali. PKM ini bertujuan untuk dijadikan sebagai sumber pengetahuan dan manajemen cervical stretchng pada tension headache dapat dipraktekkan pada ibu rumah tangga desa kasang kumpeh. Hasil evaluasi baik melalui tanya jawab maupun demonstrasi latihan cervical stretching adalah semua ibu rumah tangga di desa kasang kumpeh dapat melakukan latihan tersebut secara mandiri sehingga dapat mengurangi nyeri kepala, ketegangan otot dan meningkatkan aktivitas fungsional sehari-hati.

Kata Kunci: Sakit Kepala, cervical, Stretching

submitted: 06-08-2022; Revised: 17-08-2022; Accepted:23-08-2022

***Corresponding Author :** putrahadi915@gmail.com

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, sehat juga merupakan keadaan dari kondisi fisik yang baik, mental yang baik, dan juga kesejahteraan sosial, tidak hanya merupakan ketiadaan dari penyakit atau kelemahan.

Pengertian sakit adalah merasa tidak nyaman di tubuh atau bagian tubuh karena menderita sesuatu (demam, sakit perut, dan lain lain). Sakit juga merupakan gangguan dalam fungsi normal individu sebagai totalitas, termasuk keadaan organisme sebagai system biologis dan penyesuaian sosialnya (Triyono, 2017). Sakit juga dapat disebabkan oleh beberapa hal, baik itu yang berasal dari gaya hidup yang kurang sehat, lingkungan yang tidak bersih, ataupun karena menurunnya metabolisme tubuh.

Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) adalah keluhan pada bagian otot-otot skeletal yang dirasakan seseorang mulai dari keluhan yang sangat ringan sampai berat, jika dalam hal ini otot menerima beban statis secara berulang dan dalam waktu yang lama maka dapat menyebabkan kerusakan pada otot, saraf, tendon, persendian, kartilago, dan discus intervertebrata (Susanti, 2021).

Tension headache disebut juga tension type headache (TTH), muscle contraction headache, sakit kepala tegang otot, nyeri kepala tegang otot. Nyeri kepala ini merupakan kondisi yang sangat sering terjadi dengan penyebab belum diketahui, walaupun telah diterima bahwa kontraksi otot kepala dan leher merupakan mekanisme penyebab nyeri (Yanti, 2018). Rasa sakit yang disebabkan oleh *tension headache* umumnya bilateral dan sering digambarkan sebagai sensasi tumpul, seperti pita di sekitar daerah frontal, temporal, dan suboksipital kepala, leher juga mungkin terpengaruh. Sakit kepala karena *tension headache* dipicu oleh stres mental dan ketegangan otot, dan menunjukkan hubungan pikiran, tubuh, serta mental (Lee, *et. al.*, 2019).

Ibu rumah tangga merupakan salah satu profesi yang dipandang sebelah mata oleh banyak orang karena pekerjaan rumah dianggap tidak seberat melakukan pekerjaan kantoran atau lapangan. Padahal faktanya banyak sekali hal-hal yang harus diselesaikan oleh seorang ibu rumah tangga. Mulai dari menjaga kebersihan rumah, memasak, mencuci baju, hingga menjadi guru untuk anak-anaknya. Apabila dalam melakukan berbagai pekerjaan tersebut tidak diiringi dengan kesadaran untuk menjaga postur tubuh yang ergonomis, maka berbagai pekerjaan tersebut dapat memicu gangguan postur tubuh pada ibu rumah tangga. Gangguan postur yang dialami oleh seseorang dapat memicu sakit kepala yang biasa disebut *tension headache* (Ardiani, dkk, 2018)

Keharusan untuk melakukan berbagai pekerjaan membuat ibu rumah tangga juga memiliki beban psikologis seperti beban ekonomi yang mengharuskan ibu rumah tangga untuk mengatur keuangan, beban social yang juga mengharuskan ibu rumah tangga untuk mengatasi masalah dalam keluarga serta lingkungan sekitarnya, dan masih banyak lagi faktor psikologis lainnya yang

dapat memicu gangguan psikologis pada ibu rumah tangga. Banyaknya pekerjaan dan beban yang harus dihadapi oleh ibu rumah tangga dapat memicu gangguan psikologis yang tergolong stres psikologis (Fahmi, dkk, 2019).

Ibu rumah tangga dalam kesehariannya disibukkan dengan berbagai macam kegiatan, sehingga mayoritas dari ibu rumah tangga tidak memiliki waktu untuk mengatasi stres psikososial dan gangguan postur yang dialami. Kedua hal ini apabila tidak diatasi dengan baik maka dapat memicu timbulnya gangguan fungsional lain pada tubuh. Stres psikososial dan gangguan postur pada ibu rumah tangga dapat menyebabkan nyeri kepala (*Tension Headache*) oleh karena terjadinya perubahan (disfungsi) beberapa neurotransmitter yang berperan dalam terjadinya nyeri.

Dari pengamatan yang kami lakukan banyak dari masyarakat terutama ibu-ibu belum mengetahui cara mencegah maupun memulihkan sakit kepala akibat *Tension Headache*. Kelompok ibu rumah tangga yang berdomisili di Desa Kasang Kumpeh belum memiliki perhatian khusus pada kasus *Tension Headache*. Banyak ibu rumah tangga tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa *Tension Headache* adalah hal yang biasa dan normal terjadi bila melakukan aktivitas. Kurangnya pengetahuan tentang hal ini menyebabkan tidak adanya tindak lanjut untuk mengatasi *Tension Headache*. Oleh karena itu kami mencoba memberikan edukasi tentang manajemen cervical stretching untuk mengatasi *Tension Headache*.

PELAKSAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2021 dengan target para ibu-ibu rumah tangga di Desa Kasang Kumpeh. Diawali dengan observasi dan perizinan dengan kepala desa kasang kumpeh, Setelah mendapat izin, selanjutnya tim pengabdian masyarakat melaksanakan sedikit diskusi dengan salah satu tokoh Masyarakat terkait Pengabdian Masyarakat yang akan dilaksanakan. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan leaflet tentang manajemen cervical stretching pada tension headache yaitu salah satu tangan menarik leher ke arah samping posisi duduk dan tangan satunya ditarok dibawah pantat secara mandiri, melakukan 3 set dengan 8 repetisi atau 10 detik di setiap set, kemudian mendemonstrasikan kepada ibu-ibu rumah tangga, dan mengoreksi jika gerakannya kurang tepat. Evaluasi pengabdian masyarakat ini dengan diskusi tanya jawab terkait tension headache dan latihan cervical stretching. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan para ibu rumah tangga dan dapat melakukan latihan cervical stretching secara mandiri di rumah dengan tujuan mengurangi nyeri kepala, ketegangan otot dan meningkatkan aktivitas sehari-hari tanpa ada gangguan.



Gambar 1. Penyampai Materi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi adalah penanaman kebiasaan atau nilai dan aturan dari satu generasi ke generasi lainnya dalam sebuah kelompok atau masyarakat. Sosialisasi yang dilaksanakan desa Kasang Kumpeh untuk memberikan edukasi tentang manajemen stretching untuk mengatasi *Tension Headache*.

Edukasi adalah proses kegiatan belajar setiap individu atau kelompok yang tujuannya untuk meningkatkan kualitas dari pola pikir, pengetahuan serta mengembangkan potensi dari masing masing individu. Edukasi yang dilakukan adalah penjelasan mengenai kegiatan Latihan koordinasi untuk menambah pengetahuan dan mempersiapkan lansia menghadapi masa tuanya. Sosialisasi dan edukasi dilakukan untuk masyarakat, baik oleh institusi maupun perorangan, dunia pendidikan, dan sosialisasi secara nasional maupun internasional. Edukasi merupakan suatu proses pembelajaran antara dua orang atau lebih yang tujuannya dapat memberikan informasi, meningkatkan kecerdasan berpikir, yang dapat dilakukan dengan menggunakan media atau secara langsung (Briawan, 2016).

Penanganan menggunakan modalitas penguluran otot atau *stretching* adalah salah satu cara untuk memberikan kelenturan pada otot sehingga mampu mengurangi retriksi atau ketegangan yang ditimbulkan akibat adanya rasa nyeri. Untuk memelihara daya tahan kerja dari otot maka penting untuk dilakukan latihan penguatan pada otot yang bersangkutan (Hurwitz et al, 2008). Berikut adalah berbagai manfaat yang bisa Anda peroleh dari stretching: 1

1) Meningkatkan fleksibilitas

Stretching yang dilakukan secara teratur bisa membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh Anda secara keseluruhan. Dengan tubuh yang lentur, melakukan aktivitas sehari-hari juga akan terasa lebih mudah dan nyaman. Selain itu, peningkatan fleksibilitas juga dapat menurunkan risiko kesulitan bergerak akibat penuaan.

- 2) Mengurangi stres
Gaya hidup yang cenderung tidak banyak bergerak bisa menyebabkan otot-otot menjadi menegang. Bila Anda sedang stres, otot-otot yang menegang ini bisa memperparah stres yang Anda alami. Maka dari itu, dengan melakukan stretching secara rutin, otot-otot yang tegang dan kaku akibat tidak banyak bergerak bisa melemas, sehingga Anda bisa menjadi lebih rileks dan stres akan berkurang.
- 3) Memperbaiki postur tubuh
Ketidakseimbangan ketegangan otot dapat menyebabkan postur tubuh yang buruk, misalnya skoliosis. Dengan melakukan stretching, Anda bisa memulihkan kembali ketegangan otot-otot yang tidak seimbang. Jika dilakukan dengan rutin, stretching bisa membantu postur tubuh Anda menjadi lebih baik.
- 4) Meningkatkan aliran darah ke otot
Stretching juga bermanfaat untuk meningkatkan aliran darah ke otot-otot di seluruh tubuh. Jika aliran darah ke otot lancar, pemulihan otot setelah Anda melakukan berbagai aktivitas fisik, seperti berolahraga, bisa lebih cepat dan risiko nyeri otot juga akan menurun.



Gambar 2. Teknik Stretching Cervical

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di desa Kasang Kumpeh Jambi terlaksana 100% dari 20 orang lansia telah memahami kegiatan *stretching* untuk mengatasi *tension headache*. Respon positif yang diberikan warga sangat beragam dan rata-rata memberikan respon sangat puas terhadap pelaksanaan program kerja ini.

Saran

Walaupun kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah selesai, diharapkan ibu-ibu rumah tangga di desa Kasang Kumpeh dapat melakukan kegiatan *stretching* untuk mengatasi *tension headache*. serta menerapkan ilmu yang sudah diperoleh selama pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dan diharapkan agar kegiatan ini terus berkelanjutan dilakukan dengan program yang berbeda, yang tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada STIKes Baiturrahim Jambi atas dukungan moril dan materil sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alty D.P., Restu S., & Nita A. 2020. Korelasi Kecemasan dengan Jenis Tension Type Headache pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2019 di Universitas Andalas. Diakses pada tanggal 9 Juli 2021 dari : <https://ojs.fdk.ac.id>
- Ardiani N., Agus W., & Farid R. 2018. Efektivitas Myofascial Release dan Stretching Exercise Terhadap Nyeri dan Peningkatan Aktivitas Fungsional Pada Kondisi Tension Headache. Diakses pada tanggal 28 April 2021 dari : <http://jurnal.akfis-whs.ac.id>
- Lee E., Sean M., Joel T., & Stacey P.T. 2019. *Osteopathic Manipulative Treatment Considerations in Tension-Type Headache*. Diakses pada tanggal 9 Juli 2021 dari : <https://www.degruyter.com>
- Muhammad F., Henry S., & Mutiara B. A. 2019. Prevalensi dan Faktor risiko Nyeri Kepala Primer pada Residen di RSUP dr. Mohammad Hoesin Palembang. Diakses tanggal 6 Juli 2021 dari <https://jurnalkedokteranunsri.id>
- Mirawati K. S., Anak A. N. T. D., & I Wayan G. S. 2017. Kombinasi Infrared dan Contract Relax Stretching Sama Baik Dengan Kombinasi Infrared dan Deep Transverse Friction Terhadap Penurunan Disabilitas Leher Kondisi Tension Headache Pada Aparatur Sipil Negara di Kantor Gubernur Bali Indonesia. Diakses pada tanggal 3 April 2021 dari : <http://erepo.unud.ac.id>
- Nugroho L. S., Subagya., & Yudiyanta. 2019. Terapi Manual pada Nyeri Kepala Tipe Tegang Kronis: Tinjauan Sistematis dari Randomized Controlled Trial.Indonesia.diakses pada tanggal 3 April 2021 dari: <https://journal.ugm.ac.id>
- Susanti N., & Aida N. S. 2021. Penyuluhan Fisioterapi pada Sikap Ergonomis Untuk Mengurangi Terjadinya Gangguan Musculoskeletal Disorders (MSDs) di Komunitas Keluarga Desa Kebojongan Kec. Comal Kab. Pematang. Diakses pada tanggal 9 Juli 2021 dari <https://jurnal.unikal.ac.id>
- Susanti, Restu. 2020. *Potential Gender Differences In Pathophysiology of Migraine and Tension Type Headache*. Diakses pada tanggal 9 Juli 2021 dari : <https://ojs.fdk.ac.id>
- Triyono S.D.K., & Herdiyanto Y.K. 2017. Konsep Sehat Dan Sakit Pada Individu dengan Urolithiasi (Kencing Batu) di Kabupaten Klungkung, Bali. Diakses pada tanggal 8 Juli 2021 dari : <https://ojs.unud.ac.id>

Hadi, Junaidi, Hasmar

Yanti C. A., & Redita T. 2018. Pemberian Infra Red, Stripping, dan Stretching Terhadap Nyeri Tension Headache di Puskesmas Tapus. diakses pada tanggal 28 April 2021 dari : <http://download.garuda.ristekdikti.go.id>