



PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DALAM MENGATASI NYERI KEPALA DENGAN PIJAT AKUPRESURE

Sardaniah¹, Rina Delfina², Esti Sorena³, Marlin Sutrisna^{4*}

^{1,2,3,4} Universitas Bengkulu

e-mail: marlinsutrisna@unib.ac.id^{4*}

Dikirim : 16 Oktober 2023, Direvisi : 07 Desember 2023, Diterima: 08 Desember 2023

ABSTRAK

Nyeri kepala atau *headache* adalah suatu rasa nyeri atau rasa yang tidak enak pada daerah kepala, termasuk meliputi daerah wajah dan tengkuk leher. Pijatan/akupresure di bagian kepala akan efektif untuk mengurangi rasa sakit, meningkatkan stamina, menunda penuaan dan menurunkan stress, serta menjadi salah satu alternative usaha sebagai mata pencaharian. Tujuan Pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja Putri tentang nyeri kepala dan dapat melakukan pijatan akupresure untuk mengatasi nyeri Kepala. Metode Pengabdian adalah memberikan Pendidikan yang meliputi Konsep Teori nyeri kepala, tanda dan gejala, cara pencegahan nyeri kepala, defenisi akupresure, dan mengetahui titik titik akupresure, Remaja putri praktik untuk menentukan titik titik akupunktur dan melakukan pijatan akupresure dibawah bimbingan tutor. Hasil Pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang defenisi nyeri kepala, definisi akupresure, mengenali tanda dan gejala nyeri kepala hal ini dapat dilihat dari hasil pretest dan post test dimana hasil pre test: 46 dan post test menjadi 96 ada peningkatan sebesar 60 persen dan dapat juga dilihat dari prilaku remaja putri dimana remaja putri antusias melakukan praktik pijat akupresure baik untuk diri sendiri maupun orang lain, harapan kedepannya dengan skill mampu melakukan pijat akupresure dapat menjadi bekal sebagai alternatif mata pencaharian bila nanti remaja putri sudah menyelesaikan pendidikan di Pondok Pesantren.

Kata Kunci : Akupresure; nyeri kepala; pengetahuan.

ABSTRACT

Headache or headache is a feeling of pain or discomfort in the head area, including the face and nape of the neck. Massage/acupressure on the head will be effective in reducing pain, increasing stamina, delaying aging and reducing stress, as well as being an alternative business as a source of income. The aim of this community service is to increase young women's knowledge about headaches and to be able to do acupressure massage to treat headaches. The service method is to provide education which includes theoretical concepts of headaches, signs and symptoms, how to prevent headaches, the definition of acupressure, and knowing acupressure points. Young women practice determining acupuncture points and doing acupressure massage under the guidance of a tutor. The results of this community service show an increase in young women's knowledge about the definition of headaches, the definition of acupressure, recognizing the signs and symptoms of headaches. This can be seen from the results of the pretest and posttest where the pretest results were: 46 and the posttest was 96, there was an increase of 60 percent. and it can also be seen from the behavior of young women where young women are enthusiastic about practicing acupressure massage both for themselves and others. It is hoped that in the future, with the skills of being able to do acupressure massage, it can become a provision as an alternative livelihood when young women have completed their education at Islamic boarding schools.

Keywords: Acupressure; headache; knowledge.



1. PENDAHULUAN

Sakit kepala adalah penyakit yang tidak memandang usia, jenis kelamin. Sakit kepala bisa dialami oleh siapa pun, baik orang dewasa Remaja dan anak-anak. Sakit kepala yang dialami juga bisa menjadi tanda penyakit tertentu. Penyakit bisa serius atau tidak, tergantung pada kondisi sakit kepala yang dialami. Nyeri kepala atau *headache* adalah suatu rasa nyeri atau rasa yang tidak enak pada daerah kepala, termasuk meliputi daerah wajah dan tengkuk leher (Perdossi, 2013). Saat sakit kepala menyerang, biasanya mungkin secara refleks memijat bagian pelipis atau belakang kepala untuk meredakan nyeri. Pijatan/akupresure di bagian kepala akan efektif untuk mengurangi rasa sakit. Namun, agar memperoleh manfaat dengan optimal, tentunya harus mengetahui dulu teknik atau cara dan titik akupresur yang tepat untuk (Ihda, 2021).

Penggunaan yang tepat dari analgesik saja atau dengan kombinasinya merupakan kunci untuk menurunkan intensitas nyeri. Sayangnya, tidak semua nyeri dapat diintervensi dengan analgetik sistemik bahkan beberapa penelitian menunjukkan stigma yang kurang baik ditujukan pada penggunaan obat-obat penurun rasa nyeri (Enggal H, 2016). Ketakutan akan terjadinya adiksi, toleransi, depresi pernapasan, dan ketergantungan menyebabkan klien menghentikan penggunaan analgesia. Tramadol yang merupakan opioid sintetis memiliki efek samping mual, muntah, konstipasi, dan konfusi pada lansia. Obat anti inflamasi non- steroid (NSAID) dapat menyebabkan dispepsia, perdarahan lambung, ulkus peptikum, perdarahan abnormal, kerusakan saluran cerna, dan nefritis ginjal akut (Kneale & Davis, 2011).

Sehingga penatalaksanaan *non-farmakologis* dapat diterapkan sebagai pengganti intervensi atau kombinasi dalam menurunkan intensitas nyeri. Akupresur merupakan salah satu teknik pengobatan tradisional Cina yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri, mengobati penyakit dan cedera. Akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan fisik pada beberapa titik pada permukaan tubuh yang merupakan tempat sirkulasi energi dan keseimbangan pada kasus gejala nyeri. Teknik akupresur ini tidak invasif, aman, dan efektif. Akupresur terbukti dapat mengurangi nyeri punggung, sakit kepala, osteoarthritis, otot, leher, nyeri pre-operasi dan post operasi, mual muntah dan masalah tidur, selain untuk mengurangi nyeri akupresur dapat meningkatkan stamina, menunda penuaan dan menurunkan stress, dan tak kalah pentingnya akupresur juga dapat menjadi salah satu alternative usaha sebagai mata pencaharian (Yurdanur, 2012).

Pondok Pesantren Abdurrahman Al Fatih merupakan salah satu Sekolah Pondok Tahfiz Al Qur'an yang berasrama (*Boarding*) yang memberi perhatian atau mengurus anak yatim, miskin, dan terlantar yang terletak di Jl.Sumur Dewa 4 RT 27 RW 06 Kel.Sumur Dewa Kec.Selebar Kota Bengkulu. Saat ini ada 95 Santri yang menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Al-Fatih ini terdiri dari 59 santri menempuh pendidikan di Tingkat Stanawiyah (MTs/SLTP) dan 36 Santri Tingkat Madrasah Aliyah (MA/SLTA).

Perhatian terhadap para anak yatim, miskin dan anak terlantar adalah Suatu keharusan yang mesti kita fokuskan yaitu anak yang harusnya mendapatkan perhatian dari seseorang, orang tua untuk dapat memperoleh sebagaimana anak-anak yang lain untuk itu kita tidak terbatas pada rasa kasihan dan perhatian saja, mereka tentunya sangat mengharapkan uluran tangan untuk dapat bangkit dan mengejar cita- cita. Bagaimanapun pendidikan adalah muara untuk menuju kecerdasan anak bangsa pada umumnya, dan menjadikan mereka maju dan berkembang dengan dilandasi semangat iman dan taqwa kepada Allah SWT dan taat beribadah serta mampu menguasai ilmu pengetahuan sehingga mereka mampu meraih masa depan yang lebih baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yati (2019) bahwa terdapat pengaruh dari akupresure terhadap tingkat nyeri pada remaja. Hasil penelitian yang dilakukan Kurniayati, Satriawati, dan

Camila (2020) bahwa terdapat pengaruh akupresure terhadap pengurangan nyeri kepala. Berdasarkan hasil penelitian yang efektif dalam menurunkan nyeri kepala, maka dapat dilakukan pengabdian masyarakat tentang akupresure dalam mengurangi nyeri kepala.

Remaja putri yang sudah mendapatkan pendidikan formal juga harus dibekali dengan keterampilan agar mereka menjadi mandiri bisa menghidupi diri sendiri dan orang lain nantinya (Keluarga), salah satunya adalah dengan membekali mereka dengan keterampilan seperti pijat akupresur, karena akupresur mudah dan aman dilakukan bagi siapa saja yang sudah mendapatkan pelatihan yang mumpuni, dengan adanya edukasi tentang akupresur diharapkan selain bisa melakukan akupresur mandiri jika terjadi serangan nyeri kepala tentunya diharapkan bisa juga membantu orang lain, selain itu bisa menjadi sumber pendapatan bagi mereka ketika mereka telah menyelesaikan pendidikan di Pondok Pesantren Abdurrahman Al-Fatih. Mereka bisa berwirausaha dengan mandiri dengan membuka peluang usaha seperti Rumah Sehat atau Salon kecantikan dan lain-lain. Berdasarkan latar belakang diatas penting untuk dilakukan pengabdian masyarakat tentang peningkatan pengetahuan remaja putri dalam mengatasi nyeri kepala dengan pijat akupresure.

2. METODE PELAKSANAAN

Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah santri Putri kelas XII berusia 17-18 tahun yang duduk di Madrastah Aliyah (MA) Pondok Pesantren Abdurrahman AL-Fatih Sumur Dewa Kota Bengkulu. Kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Santri remaja Putri Pondok Pesantren Al - Fatih dengan melakukan: Pelatihan mengenai nyeri kepala dan pemanfaatan akupresur sebagai pilihan untuk mengurangi keluhan nyeri kepala dan sebagai bekal dalam bekerja. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah memberikan Pelatihan dalam bentuk kuliah interaktif dan praktik akupresur. Pendidikan meliputi definisi dan pencegahan nyeri kepala, definisi akupresur, manfaat, dan cara melakukannya. Remaja Putri juga mendapatkan praktik cara penentuan titik akupunktur dan melakukan akupresur mandiri dengan bimbingan tutor. Hasil pengabdian ini adalah para remaja putri mendapatkan materi nyeri kepala, akupresur, dan keterampilan melakukan akupresur mandiri terhadap dirinya dan orang lain. Pengabdi juga melakukan pemantauan hasil pelatihan melalui kuesioner setelah tiga bulan kegiatan. Remaja putri dapat mengenali dan mencegah timbulnya nyeri kepala serta melakukan akupresur mandiri untuk mengurangi gejala tersebut.

Pelaksanaan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan membuat proposal pengabdian masyarakat, mengurus surat tugas pengabdian masyarakat. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat, dilakukan pengukuran pengetahuan terlebih dahulu, kemudian dilakukan pendidikan kesehatan yang dilanjutkan dengan pelatihan pijat akupresure. Setelah itu dilakukan evaluasi tentang peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pijat akupresure.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tahap perencanaan

Pada Kegiatan pengabdian masyarakat ini, diimplementasikan pelatihan pijat akupresure kepada santri remaja Putri di Pondok Pesantren Abdurrahman Al-Fatih dengan menghubungi Pimpinan Pondok Pesantren Abdurrahman Al-Fatih pada tanggal 5 Agustus 2022. Dari hasil pertemuan ini didapat kesepakatan untuk melaksanakan kegiatan dimulai pada tanggal 9 dan 16 Oktober 2022 di Aula Pondok Pesantren Abdurrahman Al-Fatih.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari minggu 9 dan 19 Oktober 2022, Kegiatan dilaksanakan di Aula Pondok Pesantren Abdurrahman Al-Fatih Sumur

Dewa Kota Bengkulu. Kegiatan ini diawali dengan Acara Pembukaan, yang dipimpin oleh Ustadz Sandra Hidayat selaku Wali Kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Abdurrahman Al Fatih dan Tim Pengabdian Masyarakat.



Gambar 1. Setelah Acara Pembukaan PKM

Dilakukan pelatihan pijat Akupresur kepada santri remaja Putri dengan Fasilitator dari Klinik Griya Sehat Mulia Bengkulu sebanyak 2 orang yaitu Dwi Debby dan Ririn Septia Lopita. Peserta berjumlah 18 orang, pelatihan ini dilaksanakan selama 2 hari yaitu pada hari minggu tanggal 9 dan 19 Oktober 2022



Gambar 2. Pemaparan Materi



Gambar 3. Pelatihan Pijat Akupresur

Peningkatan pengetahuan yang diberikan kepada para santri bertujuan untuk meningkatkan aspek kognitif para santri terhadap cara mencegah menanggulangi nyeri kepala yang diikuti oleh 18 Santri putri. Peningkatan aspek kognitif para santri meliputi:

- a) Para Santri Putri mengetahui tujuan dilakukannya pendidikan tentang pijat akupresure dalam upaya pencegahan atau menanggulangi nyeri kepala baik untuk dirisendiri maupun orang lain.
- b) Para santri mengetahui manfaat dilakukannya pelatihan tentang pijat akupresure dalam mengetasi nyeri kepala.

- c) Para Santri mengetahui upaya pencegahan dan penanggulangan bila terjadi nyeri kepala.
- d) Adanya peningkatan aspek kognitif dapat di ketahui dari hasil dilakukannya pre test dan post test.

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa terjadinya peningkatan aspek kognitif sebesar 60,5%. Hal ini menunjukkan bahwa para santri dapat memahami bagaimana cara pencegahan nyeri kepala, dan memahami manfaat dari pinjat akupresure.

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post test Penilaian Aspek Kognitif

	Rerata Pengetahuan	Peningkatan
Pre Test	44	60,5
Post Test	96	

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan (pemaparan materi) dan pelatihan pijat akupresure, maka didapatkan hasil terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja putri. Hal ini di dukung dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Noviyanti et al (2023) bahwa hasil pengabdian masyarakatnya terdapat adanya pengaruh yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan Perawat dan Kader Kesehatan setelah diberikan materi tentang terapi pijat akupresur. Kelebihan dari pengabdian masyarakat ini dapat memberikan keahlian atau keterampilan remaja dalam melakukan pijat akupresure, sehingga dapat dilakukan pengabdian masyarakat berkelanjutan untuk meningkatkan skill atau keterampilan remaja dalam melakukan pijat akupresure.

4. KESIMPULAN

Ada peningkatan pengetahuan sebesar 60 persen dan dapat juga dilihat dari perilaku remaja putri dimana remaja putri antusias melakukan praktik pijat akupresure baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Diharapkan kedepannya dengan skill pijat akupresure, dapat mengurangi nyeri kepala dan menjadi bekal sebagai alternatif mata pencaharian bila nanti remaja putri sudah menyelesaikan pendidikan di Pondok Pesantren.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Bengkulu dan Kaprodi D3 Keperawatan yang telah memperlancar pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Enggal, H. K. (2016). Complementary and alternative Medicine Acupressure in Reducine pain intensity: A Narrative Review. *NurseLine Journal*, 1(2)
- Ihda F. (2021). Keperawatan Holistik II Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Kurniyati EM, Satriawati AC, dan Camila HE. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Pengurangan Nyeri Kepala pada Ibu Hamil Trimester 1 di Tempat Praktek Mandiri Bidan Muarofah Surabaya. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1) <https://doi.org/10.24929/jik.v5i1.940>
- Nasronudin. (2019). *Penyakit Infeksi di Indonesia & Solusi Kini dan Mendatang*. Surabaya: Pusat Penerbit dan Percetakan UNAIR.
- Pratiwi, Subur, & Sanistioro. (2017). *Buku saku 1 petunjuk prkatis toga dan akupresure*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Ratna, D. P. (2019). *Efektifitas Tehnik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang Jurnal Ilmiah : J-HESTECH*, 2(1)
- Renityas, N. (2018). Efektifitas Titik Accupresure Li4 Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhoe Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 1(2).
- Satrya, A. (2018). Analisis Praktik Keperawatan Pada Pasien Chronic Kidney Disiase (CKD) Dengan Efek Pemberian Terapi Akupresur dan Aromaterapi Bunga Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan di Ruang Hemodialisa RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. Kalimantan Timur: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah.
- Sukananta, P. (2011). *Pijat Akupresure Untuk Kesehatan* . Jakarta: Penebar Plus.
- Wahdini, S. & Harpin, D. (2020). Pelatihan Akupresur Mandiri untuk Mengatasi Nyeri Kepala kepada Santri Rumah Quran. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 244-252. <https://doi.org/10.31960/caradde.v3i2.590>
- Willie, J. (2018), *Akupresure manadiri untuk penyakit yang umum* PT. Legacy Utama Kreasindo.
- Yati Sarni. (2019). Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer di SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh Tahun 2015. *Menara Ilmu*, 13(5).