



Strategi Penanganan Nyeri Kepala

Dwi Kusumaningsih¹, Sa'idatul Fithriyah^{2✉}, Reza Salmaa Nur
Aziizah³, Athif Naufal⁴, Sheila Faadhila Sifak⁵, Halim Gumelar⁶,
Restiana Nugraheni Kusumastuti⁷, Anik Enikmawati⁸

¹⁻⁷Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁸Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU
Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

✉Corresponding Email: sf945@ums.ac.id

Histori Artikel:

Submisi: 1 November 2022; Revisi: 17 November 2024; Diterima: 23 November 2024
Diterbitkan: 24 Desember 2024; Periode Publikasi: Maret 2025

Doi: 10.23917/jkk.v4i1.353

Abstrak

Nyeri kepala atau headache adalah suatu rasa nyeri atau rasa yang tidak enak pada daerah kepala, meliputi daerah wajah dan tengkuk leher. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan tentang "Strategi Penanganan Nyeri Kepala". Penyuluhan kesehatan dilaksanakan secara luring di PESMA (Pesantren Mahasiswa) KH Mas Mansur UMS. Metode pelaksanaan kegiatan adalah pretest, materi, sesi diskusi dan posttest. Pretest dan posttest dilakukan untuk menilai perbedaan pengetahuan awal sebelum dan setelah pemberian penyuluhan mengenai "Strategi Penanganan Nyeri Kepala". Nilai rerata pretest, posttest, dan selisih berturut-turut sebesar 61.58 ± 24.327 ; 85.26 ± 16.789 ; dan 23.68 ± 14.550 . Nilai pretest dan posttest dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak terdistribusi normal dan didapatkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara statistik, terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang bermakna antara sebelum dengan sesudah penyuluhan. Nilai median pretest didapatkan sebesar 60 sedangkan posttest sebesar 90, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan para pelajar mengenai materi penyuluhan yang telah diberikan mengenai "Strategi Penanganan Nyeri Kepala".

Kata Kunci: kesehatan mental, nyeri kepala, pola hidup sehat

Pendahuluan

Nyeri kepala atau headache adalah suatu rasa nyeri atau rasa yang tidak enak pada daerah kepala, termasuk meliputi daerah wajah dan

tengkuk leher (Apriliani et al., 2021; Dewi & Lisnawati, 2023; Prasetyo et al., 2021). Nyeri kepala dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu nyeri kepala primer dan nyeri



kepala sekunder. Nyeri kepala primer mencakup nyeri kepala tipe tegang, migrain, dan nyeri kepala tipe cluster, yang masing-masing mempengaruhi sekitar 40%, 10%, dan 1% dari populasi orang dewasa (Gnerre et al., 2015).

Nyeri kepala primer dapat muncul secara *de novo* pada populasi yang lebih tua, tetapi diperlukan indeks kecurigaan yang tinggi untuk memastikan tidak ada penyebab sekunder yang berperan. Studi pada individu yang lebih tua telah menemukan tingkat nyeri kepala bervariasi dari 8,8% hingga 24,4%, dengan banyak yang mewakili nyeri kepala tipe tegang. Namun, nyeri kepala sekunder yang dicatat termasuk yang terkait dengan masalah pembuluh darah, struktur tengkorak, obat-obatan, dan hipoglikemia (Robblee & Singh, 2020).

Nyeri kepala yang terjadi dapat menimbulkan dampak negatif jika tidak diatasi, yaitu menurunkan kualitas hidup, menurunkan kemampuan melakukan aktivitas, dan menambah beban sosial-ekonomi masyarakat (Sulistyani & Danuaji, 2019). Beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya nyeri kepala primer yaitu faktor usia, faktor depresi, kecemasan, kelelahan, perubahan cuaca, menstruasi, makanan, obat-obatan, dan gangguan tidur (Habel et al., 2019; Kusumaningsih et al., 2022). Nyeri kepala tipe tegang otot disebabkan oleh kontraksi otot-otot perikranial yang berkepanjangan

(Musyarofah et al., 2019; Rori et al., 2016).

Diagnosis dan tatalaksana nyeri kepala dimulai dari membedakan nyeri kepala sekunder, terutama nyeri kepala yang mengancam jiwa (Musyarofah et al., 2019). Setelah memastikan tidak adanya tanda bahaya dan penyebab lokal, pertimbangkan gangguan sakit kepala primer sebagai diagnosis yang mungkin. International Classification of Headache Disorders (ICHD-3) membagi nyeri kepala primer menjadi tiga. Gejala tension type headache yaitu lokasinya bilateral, kualitas nyeri menekan atau kencang, intensitas ringan hingga sedang, tidak diperburuk oleh aktivitas sehari-hari, dan intensitasnya bervariasi antara 30 menit hingga 7 hari (Lee et al., 2018).

Manajemen nyeri kepala terdiri dari lima langkah: i) mengevaluasi tipe nyeri kepala; ii) memperoleh riwayat penyakit secara rinci dan menilai gangguan fungsional; iii) menyingkirkan kasus yang perlu diperhatikan; iv) mempertimbangkan gangguan nyeri kepala sekunder; dan v) merujuk ke spesialis bila ada indikasi. Algoritma diagnostik sederhana adalah alat yang ampuh yang memberikan petunjuk untuk diagnosis nyeri kepala dalam praktik klinis (Gnerre et al., 2015).

Edukasi untuk penderita nyeri kepala dapat dilakukan melalui terapi non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri kepala, seperti olahraga kardio, latihan beban,



ataupun peregangan sebanyak dua hingga tiga kali per minggu selama 30 menit; konseling, relaksasi, penanganan stres, dan pengaturan aktivitas. Relaksasi memegang peranan penting dalam menghadapi stres dan teknik ini dapat dilatih (Visca et al., 2023). Pola makan yang sehat tidak hanya bermanfaat terhadap kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dengan mengurangi stres, meningkatkan energi, dan menstabilisasi mood (Nugraha et al., 2024; Yoanisaputri et al., 2022). Buah dan sayur, makanan yang dimasak di rumah, dan pembatasan konsumsi gula serta karbohidrat olahan dapat meningkatkan mood dan menurunkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental (Haryani et al., 2018).

Sebelumnya, di PESMA belum pernah dilakukan penyuluhan terkait strategi penanganan nyeri kepala. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penyuluhan terkait “Strategi Penanganan Nyeri Kepala” kepada mahasiswa untuk menambah pengetahuan, pemahaman, dan cara pengelolaannya pada mahasiswa yang tinggal di Pesantren Mahasiswa (PESMA) UMS.

Berdasarkan observasi dan diskusi langsung dengan mitra, didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi, yaitu:

1. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman mahasiswa yang tinggal di Pesantren Mahasiswa (PESMA) mengenai pentingnya

menangani nyeri kepala yang sering terjadi.

2. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan mahasiswa yang tinggal di Pesantren Mahasiswa (PESMA) tentang penanganan dan pencegahan nyeri kepala dengan baik dan benar.
3. Belum pernah dilakukan penyuluhan tentang strategi penanganan nyeri kepala di Pesantren Mahasiswa (PESMA).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan tentang “Strategi Penanganan Nyeri Kepala”. Selain itu dengan adanya kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan para pelajar mengenai penanganan nyeri kepala.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan tema “Strategi Penanganan Nyeri Kepala.” Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara luring di Pesantren Mahasiswa (PESMA) KH Mas Mansur Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Metode pelaksanaan kegiatan meliputi empat tahap utama, yaitu pretest, pemaparan materi, sesi diskusi, dan posttest. Tahap pertama adalah pretest, yang dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal peserta terkait strategi penanganan nyeri kepala. Selanjutnya, peserta menerima pemaparan materi yang disampaikan secara interaktif, mencakup informasi tentang klasifikasi, penyebab, dampak,



serta langkah-langkah penanganan nyeri kepala. Setelah sesi materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi untuk memberikan kesempatan kepada peserta mengajukan pertanyaan dan memperdalam pemahaman terkait materi yang disampaikan. Kegiatan diakhiri dengan pelaksanaan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan.

Pengolahan data hasil pretest dan posttest dilakukan dengan analisis statistik. Uji normalitas Shapiro-Wilk digunakan untuk mengetahui distribusi data, dan hasilnya menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan perbedaan nilai sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada

pengetahuan peserta, yang mengindikasikan efektivitas metode ceramah interaktif yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan dengan tema "Strategi Penanganan Nyeri Kepala" dilaksanakan pada hari Selasa, 21 November 2023, pukul 15.30–16.15 WIB, dengan dihadiri oleh 20 mahasiswa dari Pesantren Mahasiswa (PESMA) KH Mas Mansur UMS. Penyuluhan berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai strategi penanganan nyeri kepala. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan selama sesi diskusi.



Gambar 1. Mahasiswa Mengikuti Penyuluhan dengan Antusias dan Sesi Interaksi Aktif Selama Kegiatan

2. Analisis Hasil dan Diskusi

Sebanyak 19 peserta mengisi pretest dan posttest, sedangkan 1 peserta



tidak berpartisipasi dalam pengisian keduanya. Hasil analisis pretest menunjukkan nilai rata-rata sebesar 61.58 ± 24.327 , sedangkan hasil posttest meningkat menjadi 85.26 ± 16.789 , dengan selisih rata-rata sebesar 23.68 ± 14.550 (Tabel 1). Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan data tidak

berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga digunakan uji Wilcoxon untuk menganalisis perbedaan nilai pretest dan posttest. Analisis ini menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang secara statistik berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.

Tabel 1. Nilai Mean Pretest, Posttest dan Selisih

Nilai	N	Mean $\pm$ SD
Pretest	19	61.58 $\pm$ 24.327
Posttest	19	85.26 $\pm$ 16.789
Selisih	19	23.68 $\pm$ 14.550

Nilai median pretest sebesar 60 (minimum-maksimum: 30–100), sedangkan median posttest mencapai 90 (minimum-maksimum: 50–100) (Tabel 2). Analisis uji Wilcoxon menunjukkan bahwa 16 peserta mengalami peningkatan nilai, 2 peserta tetap, dan 1

peserta mengalami penurunan nilai setelah penyuluhan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta terkait materi yang disampaikan.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Wilcoxon

	Median (Minimum-maksimum)	Nilai <i>p</i>
<i>Pretest</i> (n=19)	60 (30-100)	0.001
<i>Posttest</i> (n=19)	90 (50-100)	
Hasil uji Wilcoxon: 16 subjek meningkat, 2 tetap dan 1 mengalami penurunan		

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Jatmiko et al. (2018) yang menyatakan bahwa metode ceramah efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Penelitian Emiwati (2012) juga mendukung bahwa metode ceramah dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini, yaitu ceramah yang disertai sesi tanya jawab,

memberikan ruang bagi peserta untuk mengklarifikasi pemahaman dan memperdalam materi, sehingga berdampak positif pada hasil pembelajaran.

Selain itu, penyuluhan ini mendukung temuan penelitian sebelumnya oleh Lee et al. (2018) bahwa edukasi dan pemahaman terkait tatalaksana nyeri kepala dapat membantu individu mengenali jenis



nyeri kepala dan mengambil langkah-langkah penanganan yang tepat. Pendekatan yang digunakan juga memberikan penekanan pada pentingnya langkah-langkah non-farmakologis, seperti manajemen stres dan pola hidup sehat, sebagaimana disebutkan oleh Visca et al. (2023).

Dengan hasil yang positif ini, kegiatan penyuluhan kesehatan di PESMA diharapkan menjadi model pengabdian masyarakat yang dapat diterapkan secara berkelanjutan. Pengetahuan yang telah disampaikan kepada mahasiswa tidak hanya meningkatkan pemahaman individu tetapi juga berpotensi menyebarkan informasi yang bermanfaat ke lingkungan sekitarnya.

Simpulan

Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan, didapatkan perbedaan tingkat pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik "Strategi Penanganan Nyeri Kepala" ini berhasil meningkatkan pengetahuan serta pemahaman mahasiswa.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang terlaksana dengan baik ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengetahui strategi penanganan nyeri kepala. Ke depannya, melalui kerjasama dengan institusi terkait, diharapkan dapat memberikan

pelatihan kepada mahasiswa yang telah mengikuti penyuluhan sehingga mereka dapat menjadi agen sosialisasi bagi teman sebayanya. Dengan demikian, informasi ini bisa lebih efektif tersebar dan bermanfaat bagi banyak mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Apriliani, Y., Pristianto, A., Wijianto, W., & Wahyuni, W. (2021). Pengaruh pemberian *deep neck flexor muscle activation* terhadap nyeri leher: *Critical review*. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(3), 133-149.
<https://journals.ums.ac.id/fisiomu/article/view/15194>
- Dewi, N. L. P., & Lisnawati, K. (2023). *Perawatan komplementer pada sistem neurobehaviour*. Penerbit NEM.
- Emiwati. (2012). *Penerapan metode ceramah dalam memahami pelajaran ketenagakerjaan di kelas VIII MTs Hasanah Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Gnerre, P., Para, O., De Antoniis, F., Cavalieri, D., & Piombo, M. (2015). The management of the patient with headache: From evidence to clinical practice. *Italian Journal of Medicine*, 9(1), 37-48.
- Habel, P. R. G., Silalahi, P. Y., & Taihuttu, Y. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada masyarakat daerah pesisir Desa Nusalaut, Ambon. *Smart Medical Journal*, 1(2), 47-55.



- Haryani, S., Tandy, V., Vania, A., & Barus, J. (2018). Penatalaksanaan nyeri kepala pada layanan primer. *Callosum Neurology*, 1(3), 83–90. <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i3.16>
- Jatmiko, S. W., Romanda, F., & Hidayatulloh, M. A. A. (2018). Pengaruh penyuluhan metode ceramah dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit tuberkulosis. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v2i1.30>
- Kusumaningsih, D., Yukhabilla, A. F., Sulistyani, S., & Setiawan, I. (2022). Pengaruh usia, jenis kelamin, posisi kerja, dan durasi duduk terhadap disabilitas akibat nyeri punggung bawah pada guru SMA saat *work from home* selama pandemi COVID-19. *Biomedika*, 14(1), 81–89. <https://journals.ums.ac.id/biomedika/article/view/17465>
- Lee, V., Ang, L., Soon, D., Ong, J., & Loh, V. (2018). The adult patient with headache. *Singapore Medical Journal*, 59(8), 399–406. <https://doi.org/10.11622/smedj.2018094>
- Melayu – JPBM (Malay Language Education Journal – MyLEJ).
- Musyarofah, S., Setiorini, A., Mushidah, M., & Widjasena, B. (2019). Analisis postur kerja dengan metode REBA dan gambaran keluhan subjektif *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja sentra industri tas Kendal tahun 2017. *Jurnal Kesehatan*, 1, 24–32. <https://doi.org/10.23917/jk.v0i1.7669>
- Nugraha, M. F. A., Roemintoyo, R., Djono, D., & Al-Hakimi, H. (2024). Development of a mobile application for occupational health and safety education in vocational high schools: A case study in construction and housing engineering. *Indonesian Journal on Learning and Advanced Education (IJOLAE)*, 6(3), 315–327. <https://doi.org/10.23917/ijolae.v6i3.23592>
- Prasetyo, W. H., Wijaya, G. P. A., Rachman, R. F., Amini, M. Z., Wijaya, E. J., Ati, D. L., & Prabowo, A. (2021). Peningkatan kesadaran protokol kesehatan COVID-19 pada masyarakat Desa Baleharjo, Sragen. *Buletin KKN Pendidikan*, 3(1), 91–99. <https://journals.ums.ac.id/buletinkkndik/article/view/12979>
- Robblee, J., & Singh, R. H. (2020). Headache in the older population: Causes, diagnoses, and treatments. *Dalam Current Pain and Headache Reports* (Vol. 24).
- Rori, A. A., Tumboimbela, M. J., & Kembuan, M. A. (2016). Gambaran nyeri kepala pada mahasiswa pemain *game* komputer di Fakultas Kedokteran Universitas Sam



- Ratulangi angkatan 2012. *E-CliniC*, 4(1).
- Sulistiyani, S., & Danuaji, R. (2019). Perbedaan *optic nerve sheath diameter* (ONSD) pada responden normal dan nyeri kepala. *Biomedika*, 11(2), 96–104. <https://journals.ums.ac.id/biomedika/article/view/8466>
- Visca, C., Amarseto, B., & Ayu, W. A. D. K. (2023). Hubungan posisi duduk menggunakan laptop terhadap nyeri leher selama perkuliahan daring mahasiswa STIKES Nasional. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 4(1). <https://journals.ums.ac.id/fisiomu/article/view/70-77>
- Yoanisaputri, A., Sari, D. A., Khairunnisa, H., Haryanto, S., Wulandari, M. D., Kusudaryati, D. P. D., & Marfuah, D. (2022). Pembiasaan penerapan protokol kesehatan dalam beraktivitas sehari-hari pada masyarakat Dukuh Ketel Dusun Jetak. *Buletin KKN Pendidikan*, 4(1), 24–35. <https://journals.ums.ac.id/buletinkkndik/article/view/19181>