

Providing Physiotherapy Education for Tension Type Headache At Sanan Tempe Chips Workers, Malang City

(Pemberian Edukasi Fisioterapi Untuk *Tension Type Headache* Pada Pekerja Keripik Tempe Sanan Kota Malang)

Anni Afifatus Shalihah¹, Anita Fadilla Rahim², Dony Oktavianto³

^{1,2}*Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia*

³*Puskesmas Cisadea Malang, Indonesia*

e-mail: anniafifatus98@gmail.com

Abstract - *Tension Type Headache (TTH) or tension type headache is the most common type of headache, especially in workers. The prevalence of TTH in workers is 28.3%, so it is important to know. This educational activity took the target group of Sanan tempe chips workers. The aim of the activity is for workers in the target group to understand tension type headaches, including signs, symptoms, prevention and treatment. The method used is physiotherapy education and exercise. Posters are used as an educational medium for health promotion. The results of the education implementation can increase the knowledge of Sanan tempe chips workers in Malang City regarding tension type headaches, and understanding of training techniques to overcome them.*

Keywords: *Tension Type Headache, Worker, Education*

Abstrak - *Tension Type Headache (TTH) atau sakit kepala tipe tegang merupakan jenis sakit kepala yang paling umum terjadi, khususnya pada para pekerja. Prevalensi TTH pada pekerja sebesar 28,3%, sehingga penting untuk diketahui. Kegiatan edukasi ini mengambil kelompok sasaran para pekerja keripik tempe Sanan. Tujuan kegiatan adalah agar para pekerja pada kelompok sasaran memahami *tension type headache*, meliputi tanda gejala, pencegahan, serta penanganannya. Metode yang digunakan adalah edukasi fisioterapi dan latihan. Poster digunakan sebagai media edukasi promosi kesehatan. Hasil pelaksanaan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan para pekerja keripik tempe Sanan di Kota Malang mengenai *tension type headache*, dan mengerti teknik pelatihan untuk mengatasinya.*

Kata kunci: *Tension Type Headache, Pekerja, Edukasi*

1. PENDAHULUAN

Fisioterapi ialah suatu profesi dinamis, teori dan aplikasi kliniknya luas, bertujuan memelihara, mengembangkan, serta memulihkan fungsi fisik dan gerak seseorang secara optimal, dengan memberikan desain latihan [1]. Konseptualisasi promosi kesehatan dalam fisioterapi berbeda dengan bidang promosi kesehatan lainnya yang menekankan pemberdayaan sebagai konsep sentral promosi kesehatan. Pemberian edukasi fisioterapi yang mencakup pada peningkatan pengetahuan serta pemahaman tanda gejala, pencegahan, penanganan, terapi latihan (*exercise therapy*), dan upaya penggunaan aktivitas fisik, adalah strategi peningkatan kesehatan oleh fisioterapis [2].

Di sisi lain, selain menurunnya produktivitas, tingginya angka kecelakaan kerja di pabrik dapat mengakibatkan cedera hingga kematian pekerja. Penerapan aspek ergonomi yang kurang menjadi perhatian para pekerja

yang masih menerapkan proses kerja secara tradisional adalah salah satu sebabnya. Demikian juga halnya pada mitra kegiatan ini. Industri keripik tempe Sanan merupakan salah satu UKM yang sangat terkenal di Malang. Pengolahan keripik tempe pekerja UKM di Sanan, dilakukan secara rumahan atau *home industry*. Proses kegiatan usahanya masih banyak dilakukan dengan cara tradisional. Pekerja keripik tempe di Jalan Sanan Kecamatan Belimbing Kota Malang ini beresiko mengalami sakit kepala tipe tegang atau disebut *tension type headache* [3]. Fenomena ini menunjukkan pentingnya memperhatikan ergonomi pekerja agar tidak menyebabkan cedera dalam bekerja (4). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kejadian TTH tidak berhubungan dengan sikap kerja dan lama duduk, namun sikap kerja dan lama duduk akan menimbulkan keluhan musculoskeletal lainnya jika tidak disikapi dengan posisi ergonomis [5].

Tension Type Headache (TTH) ialah jenis sakit kepala yang sangat umum terjadi pada semua kelompok khususnya para pekerja. Karena prevalensi yang tinggi dan kemungkinan hubungannya dengan penyakit penyerta medis dan psikiatris [6]. Jenis sakit kepala TTH paling banyak diderita pasien, mulai dari nyeri ringan hingga berat yang menurunkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan berdampak pada para pekerja untuk melakukan pekerjaannya. Dalam klasifikasi *Internasional Headache Society* (ICHD II) TTH dapat diklasifikasikan menjadi 2 bagian yaitu sakit kepala tipe tegang episodik (ETTH) yang frekuensinya kurang dari 15 hari per bulan, dan sakit kepala tipe tegang kronis (CTTH) yang frekuensinya lebih dari 15 hari per bulan, dan *episodic tension-type headache* dibagi menjadi 2 kelompok yaitu episodik jarang dan episodik sering [7]. Tingkat prevalensi berkisar dari 22,65% hingga 30% dari populasi, dan memiliki dampak pada pekerjaan, bidang sosial, aktivitas kehidupan sehari-hari, dan kualitas hidup, prevalensi TTH pada pekerja sebesar 28,3% [7].

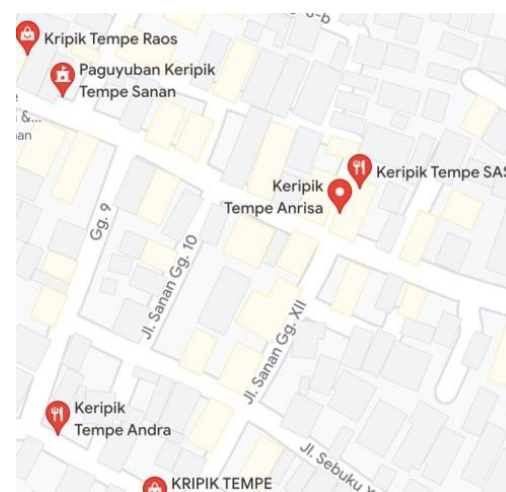
Tension type headache (TTH) disebabkan salah satunya oleh kontraksi isometrik otot kepala dan leher dan regio trigger poin (titik pemicu) yang secara terus menerus berkontraksi dalam jangka waktu yang cukup lama bahkan tanpa aktivasi simpatik [8]. TTH adalah episode sakit kepala berulang yang berlangsung beberapa menit hingga berminggu-minggu. Rasa sakinya biasanya bersifat menekan, mengencang atau mengikat dan tidak berdenyut. Lokasi terjadinya bilateral dan tidak memburuk atau diperburuk oleh aktivitas fisik rutin, tidak terdapat mual dan muntah namun fotofobia atau fonofobia mungkin ada [9]. Terapi manual dianggap sebagai salah satu perawatan utama untuk *tension type headache* dengan mengurangi keluhan dan sebagai latihan peregangan dan penguatan otot bahu, leher, dan perikranial dengan relaksasi otot progresif dikombinasikan teknik peregangan dan pijatan lembut untuk menghilangkan aktivitas *trigger poin myofascial* (titik pemicu) [10].

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, kebanyakan masyarakat salah mengartikan keluhan TTH sebagai migrain atau sakit kepala lainnya. Perbedaan yang sangat jelas terletak pada karakteristik nyeri. Pada TTH, nyeri yang dirasakan cenderung menekan dan bilateral, sedangkan pada migrain, nyeri yang dirasakan cenderung berdenyut dan hanya pada satu sisi [7]. Persamaan yang dapat ditemukan terletak pada penyebab terjadinya TTH dan jenis sakit kepala lainnya yaitu stress, insomnia, dan gangguan kerja shift [11]. Oleh karena itu,

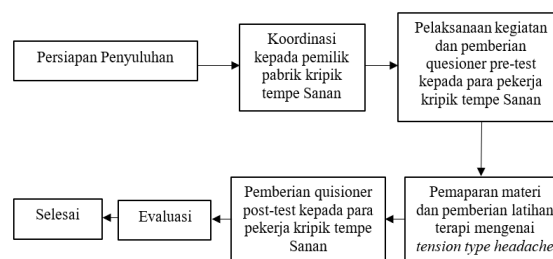
pemberian edukasi fisioterapi *tension type headache* penting untuk dilakukan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai TTH serta mengajak para pekerja keripik tempe Sanan mulai mencegah serta mengurangi keluhan TTH mandiri di rumah dengan latihan peregangan.

2. METODE PELAKSANAAN

Promosi kesehatan mengenai *tension type headache* kepada para pekerja keripik tempe Sanan, menggunakan poster sebagai media promosi. Penyuluhan dilaksanakan dengan mendatangi rumah-rumah (*door to door*) para pekerja. Penyuluhan meliputi aktivitas memberikan materi serta latihan fisioterapi berupa peregangan serta penguatan pada otot leher untuk mengurangi keluhan *tension type headache*. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 30 Oktober 2023 di tempat pembuatan keripik tempe Jalan Sanan Kota Malang (Gambar 1). Kerangka kegiatan ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 1. Lokasi keripik tempe Jalan Sanan, Kecamatan Belimbing, Kota Malang, Jawa Timur



Gambar 2. Kerangka Kegiatan

Persiapan media penyuluhan meliputi pembuatan poster (Gambar 3), dan penyusunan materi yang akan disampaikan. Koordinasi dilakukan dengan Ketua RW 16 Lingkungan Sanan dan Kader UKK keripik tempe Sanan, Kelurahan Purwantoro, Kecamatan belimbing,

Kota Malang. Tujuan koordinasi adalah untuk perijinan dan penentuan jadwal kegiatan. Pelaksanaan kegiatan termasuk pemberian *questioner pre-test* dan *post-test* (Tabel 1) untuk mengetahui perubahan tingkatan pengetahuan para pekerja di kripik tempe Sanan mengenai *tension type headache*. Evaluasi dilakukan untuk memperbaiki proses penyuluhan di masa datang.



Gambar 3. Poster *Tension Type Headache*

Tabel 1. Kuesioner Pengetahuan *Tension Type Headache*

No	Pertanyaan : Apakah anda tahu tentang
1.	<i>tension type headache</i> atau sakit kepala tipe tegang?
2.	faktor penyebab dari <i>tension type headache</i> ?
3.	cara pencegahan <i>tension type headache</i> ?
4.	cara melakukan latihan ketika mengalami <i>tension type headache</i> ?

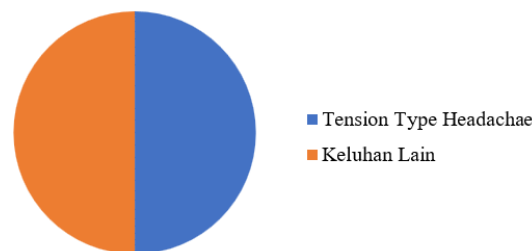
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi penyuluhan meliputi pengertian, pencegahan, penyebab serta latihan peregangan serta penguatan mandiri di rumah (*home exercise*). Dokumentasi kegiatan pelaksanaan penyuluhan tampak pada Gambar 4. Pemberian edukasi fisioterapi mengenai *tension type headache* di sentral industri tempe dan kripik tempe Sanan berjalan baik dan lancar. Total rumah pekerja yang dikunjungi sebanyak 12 lokasi. Para pekerja mendengarkan dengan seksama materi yang disampaikan, sangat

antusias mengikuti beberapa latihan yang dicontohkan untuk penanganan *tension type headache*, dan pada sesi akhir aktif terlibat dalam tanya jawab terkait materi atau keluhan. Keluhan-keluhan tersebut ditindaklanjuti dengan *assessment* serta test spesifik *tension type headache*, menggunakan *watson headache test*. Diagram hasil anamnesa keluhan pada pekerja kripik tempe (Gambar 5) menunjukkan bahwa pekerja yang mengeluhkan *tension type headache* atau sakit kepala tipe tegang sebanyak 6 orang. Diketahui juga bahwa 6 pekerja lainnya mengeluhkan sakit pinggang, nyeri lutut dan nyeri pada telapak kaki. Kegiatan terakhir adalah evaluasi dengan hasil tampak pada Tabel 2.



Gambar 4. Pelaksanaan Penyuluhan



Gambar 5. Keluhan Pekerja Kripik Tempe Sanan

Tabel 2. Hasil Kuisisioner

No	Penguasaan Materi TTH	Sebelum	Setelah
1.	Definisi	8%	100%
2.	Penyebab	0%	100%
3.	Pencegahan	0%	100%
4.	Latihan Mandiri	0%	100%

Peningkatan pemahaman para pekerja kripik tempe Sanan yang menjadi target sasaran tampak signifikan, karena semuanya memulai penyuluhan dalam kondisi tidak mengetahui materi yang disajikan, kecuali untuk definisi. Salah seorang pekerja telah memiliki pengetahuan tentang TTH meskipun tidak tahu penyebab, cara mencegah dan latihan mandiri untuk menanganinya. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan mengenai *tension type headache* secara umum masih perlu diperluas sosialisasinya. Diharapkan hal itu akan bermanfaat sebagai acuan untuk mendeteksi dini dan penatalaksanaan *tension type headache*.

4. KESIMPULAN

Penyuluhan berhasil dilaksanakan secara lancar. Hasil evaluasi menunjukkan perlunya perluasan sosialisasi tentang *tension type headache*. Hal itu akan bermanfaat sebagai acuan untuk mendeteksi dini dan penatalaksanaan *tension type headache* baik bagi individu, keluarga, dan komunitas lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada UPT Puskesmas Cisadea Malang, *Clinical Educator*, *Clinical Instruction*, dan teman-teman Profesi Fisioterapi yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat di stase komunitas ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Fai'zah N, Lestari US. Peran promosi kesehatan terhadap tingkat motivasi pasien mendapatkan layanan fisioterapi di puskesmas Bantimurung. *Ber Kedokt Masy*. 2017;33(6):293-8.
- [2]. J M Frantz RN. Physical Activity and Health Ptomotion Strategies Among Physiotherapists in Rwanda. *Afr Health Sci*. 2013;
- [3]. Gutama WA, Tantri AK, Ekonomi JS, Pertanian F, Brawijaya U, Malang K, et al. Hubungan Stasiun Kerja Terhadap Keluhan Musculoskeletal Dan Produktivitas Kerja Pekerja Pada UMKM Keripik Tempe di Kecamatan Blimbing Kota Malang. 2019;03:34-41.
- [4]. Widyasari WW. Identifikasi Struktur Pasar dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Harga (Studi Kasus Pada Sentra Industri Keripik Tempe Sanan Malang). *Jllm [Internet]*. 2013;1-15. Available from: <https://jimfeb.ub.ac.id/index.php/jimfeb/article/view/201/164>
- [5]. Krisnayana BMP, Kinandana GP, Sundari LPR, Karunia Saraswati NLPG. Lama Duduk Dan Sikap Kerja Dengan Kejadian Tension Headache Pada Pegawai Perkantoran Di Kota Singaraja-Cross Sectional Study. *Maj Ilm Fisioter Indones*. 2023;11(3):251.
- [6]. Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Kristoffersen ES. Migraine, tension-type headache and medication-overuse headache in a large population of shift working nurses: A cross-sectional study in Norway. *BMJ Open*. 2018;8(11):1-7.
- [7]. Onan D, Younis S, Wellsgatnik WD, Farham F, Andruškevičius S, Abashidze A, et al. Debate: differences and similarities between tension-type headache and migraine. *J Headache Pain [Internet]*. 2023;24(1):1-16. Available from: <https://doi.org/10.1186/s10194-023-01614-0>
- [8]. Ghufroni A. Pelatihan Pemberian Myofascial Realease Dalam Penurunan Nyeri Tension-Type Headache Pada Kader Posyandu Desa Tohudan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar Provinsi Jawa Tengah. 2022;1(1):42-5.
- [9]. Chowdhury D. Tension type headache. *Ann Indian Acad Neurol*. 2012;15(SUPPL.):83-8.
- [10] Gemma Victoria Espi-Lopez, Anna Arnal-Gomez, Teresa Arbos-Berenguer, Angel artuno Lopez Gonzales TVH. Effectiveness of Physical Therapy in Patients with Tension-type Headache: Literature Review. *Jpn Phys Ther Assoc*. 2014;31-8
- [11] Muthmainnina AN, Kurniawan SN. Tension-type headache (TTH). *J Pain Headache Vertigoertigo*. 2022;41-4.