



PELATIHAN PEMBERIAN *MYOFASCIAL RELEASE* DALAM PENURUNAN NYERI *TENSION-TYPE HEADACHE* PADA KADER POSYANDU DESA TOHUDAN KECAMATAN COLOMADU KABUPATEN KARANGANYAR PROVINSI JAWA TENGAH

¹Afrianti Wahyu W, ²Afif Ghufroni

^{1,2} Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta
kaniavista@gmail.com

Abstract

Background: Headache is one of the most common complaints encountered in Internal Medicine and Pediatric and Adult Neurology clinics. Sustained isometric contraction of muscles associated with the head and neck results in localized malnutrition due to ischemia, which can produce trigger points in the muscle. The trigger point region of the muscle contracts continuously over a long period of time even without sympathetic activation, which can result in a tension-type headache. Myofascial release technique is a better intervention option in reducing pain and limitation, in subjects with trigger points in the suboccipital muscle in tension-type headache. **Method :** Myofascial release training in reducing tension-type headache pain in cadres and the community of Tohudan Village, Colomadu, Karanganyar. **Objective:** To provide education and skill improvement to the community in dealing with neck pain using physiotherapy modalities in the form of myofascial release. **Benefits:** The community understands and is able to deal with neck pain problems using the physiotherapy modalities that have been taught, so that they can improve their functional abilities and daily productivity. **Place and Time :** In Tohudan Village, Colomadu Subdistrict, Karanganyar Regency, Central Java Province from February to September 2021. **Outcome Target:** Cadres and the community in Tohudan Village are expected to be able to apply myofascial relief method in reducing tension-type headache pain.

Keywords: tension-type headache, myofascial relief, Posyandu cadres, Tohudan Village.

Abstrak

Latar belakang: Nyeri kepala adalah salah satu keluhan yang paling umum ditemui di Internal Medicine dan Anak dan Neurology klinik Dewasa. Kontraksi isometrik otot berkelanjutan yang berhubungan dengan kepala dan leher mengakibatkan kekurangan gizi lokal karena iskemia, yang dapat menghasilkan *trigger poin* (titik pemicu) dalam otot. Regio *trigger poin* otot yang berkontraksi terus menerus dalam jangka waktu yang cukup panjang bahkan tanpa aktivasi simpatik, hal tersebut dapat mengakibatkan *tension-type headache*. Teknik *myofascial release* merupakan pilihan intervensi yang lebih baik dalam mengurangi nyeri dan keterbatasan, pada subyek dengan *trigger poin* pada otot suboccipital pada *tension-type headache*. **Metode Pendekatan :** Pelatihan pemberian *myofascial realease* dalam penurunan nyeri *tension-type headache* pada kader dan masyarakat Desa Tohudan, Colomadu, Karanganyar. **Tujuan:** Memberikan edukasi dan peningkatan ketrampilan kepada masyarakat penanganan nyeri leher menggunakan modalitas fisioterapi berupa *myofascial release*. **Manfaat:** Masyarakat paham dan mampu menangani permasalahan nyeri leher menggunakan modalitas fisioterapi yang telah diajarkan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan fungsional dan produktifitas kesehariannya. **Tempat dan Waktu :** Di Desa Tohudan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar Provinsi Jawa Tengah pada bulan Februari s/d September 2021. **Target Luaran :** Para Kader dan masyarakat di Desa Tohudan diharapkan mampu menerapkan cara pemberian *myofascial realease* dalam penurunan nyeri *tension-type headache*.

Kata kunci : *tension-type headache*, *myofascial realease*, Kader Posyandu, Desa Tohudan.

PENDAHULUAN

Sikap kerja tidak alamiah adalah sikap kerja yang menyebabkan bagian tubuh bergerak menjauhi posisi alamiahnya. Semakin jauh posisi bagian tubuh dari pusat gravitasi, semakin tinggi pula terjadi keluhan otot skeletal. Sikap kerja tidak alamiah pada umumnya karena ketidaksesuaian pekerjaan dengan kemampuan pekerja (Grandjen, 1993). Harianto (2010), mengatakan bahwa rasa nyeri di daerah leher, bagian atas punggung, bahu, lengan atau tangan merupakan gejala yang sering dirasakan oleh pekerja.

Nyeri kepala adalah salah satu keluhan yang paling umum ditemui di Internal Medicine dan Anak dan Neurology klinik Dewasa. Berdasarkan klasifikasi IHS (International Headache Society) Edisi 2 dari yang terbaru tahun 2004, nyeri kepala terdiri atas migren, nyeri kepala tipe-tegang (*tension-type headache*), nyeri kepala klaster dan other trigeminal-autonomic cephalalgias, dan other primary headaches. Telah dilaporkan bahwa sebagian besar dari sakit kepala adalah sakit kepala tipe tegang (*Tension-Type Headache*) dan migrain (Abu-Arafeh, 2001, dikutip oleh Kandil *et al.*, 2014).

Prevalensi satu tahun *tension-type headache* episodik dan kronis masing-masing adalah 38% dan 2-3% (Moraska *et al.*, 2015). Menurut penelitian Waldie *et al.* (2015) di New Zealand, wanita dua kali lebih berisiko dibanding laki-laki. Nyeri kepala tegang otot atau *tension-type headache* (TTH) adalah bentuk sakit kepala yang paling sering dijumpai dan sering dihubungkan dengan jangka waktu dan peningkatan stress (Akbar, 2010). Berdasarkan hasil penelitian multisenter berbasis rumah sakit pada 5 rumah sakit di Indonesia, didapatkan prevalensi *Episodik Tension type Headache* 31%, *Chronic Tension type Headache* (CTTH) 24% (A S, 2012).

Kontraksi isometrik otot berkelanjutan yang berhubungan dengan kepala dan leher mengakibatkan kekurangan gizi lokal karena iskemia, yang dapat menghasilkan *trigger poin* (titik pemicu) dalam otot. Regio *trigger poin* otot yang berkontraksi terus menerus dalam jangka waktu yang cukup panjang bahkan tanpa aktivasi simpatik, hal tersebut dapat mengakibatkan *tension-type headache* (Quinn *et al.*, 2002).

Penelitian Dr. L.Rameshor Singh dan Dr. Vivek Chauhan tahun 2014, yang menunjukkan hasil bahwa teknik *myofascial release* merupakan pilihan intervensi yang lebih baik dalam mengurangi nyeri dan keterbatasan, pada subyek dengan *trigger poin* pada otot suboccipital pada *tension-type headache*. Gurudut *et.al* (2018) pemberian *myofascial release* memberikan efek yang baik dalam penurunan nyeri leher mekanik dan peningkatan rata-rata pengurangan yang lebih cepat. Pemberian *myofascial release* pada otot-otot leher dilakukan selama 10-15 menit.

Fascia diinervasi oleh mechanoreseptor yang menerima informasi berupa tekanan manual (Schleip, 2003). Stimulasi terhadap saraf sensorik ini berperan penting terhadap penurunan tonus simpatik. Fascia merupakan organ yang penting pada elemen yang berperan pada postur dan koordinasi gerak (Varela & Frenk 1987; Garfin *et al.*, 1981 dikutip oleh Schleip, 2003).

Nyeri leher dianggap berbahaya dan banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut. Nyeri leher juga dianggap sebagai salah satu faktor yang menyebabkan postur yang buruk. Angka kejadian lebih banyak terjadi pada wanita (15%) di bandingkan laki-laki (9%). Terjadi pada usia 40-60 tahun. Insiden kejadian dalam satu tahun sebesar 43,3% dan kejadian akibat kerja sebesar 28,3% (Hutchins, *et.al*; 2013). Berdasarkan data tersebut tentulah menggambarkan pentingnya penanganan nyeri leher yang dilakukan secara mandiri oleh masyarakat. Sehingga, tujuan dari pelatihan ini adalah Memberikan edukasi kepada masyarakat penanganan nyeri leher menggunakan modalitas fisioterapi berupa *myofascial release*. Serta memberikan mamfaat kepada masyarakat langsung berupa masyarakat paham dan mampu menangani permasalahan nyeri leher menggunakan modalitas fisioterapi yang telah diajarkan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan fungsional dan produktifitas kesehariannya.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini melalui: (1) Pelatihan pemahaman edukasi kepada kader posyandu dan masyarakat terhadap permasalahan nyeri leher. (2) Melakukan demonstrasi pemeriksaan nyeri leher beserta mencari otot yang mengalami penegangan. (3) Melakukan demonstrasi dan praktik terhadap tindakan *myofascial release* kepada kader posyandu dan masyarakat.



HASIL

Hasil dan luaran yang dicapai sesuai dengan target yang direncanakan yaitu terdapat peningkatan pemahaman dan ketrampilan para kader posyandu Desa Tohudan di dalam menerapkan pemberian *myofascial release* dalam penurunan nyeri *tension-type headache* pada kader posyandu dan masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabmas yang dilakukan sebanyak 4 kali di desa Tohudan, Colomadu, Karanganyar ini di dapatkan hasil (1) Terdapat peningkatan pengetahuan kader dan masyarakat terhadap nyeri *tension-type headache*. (2) Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap identifikasi *tension-type headach*. (3) terdapat peningkatan pengetahuan dan ketrampilan terhadap penanganan nyeri *tension-type headache* menggunakan *myofascial realease*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam terselenggaranya pengabdian masyarakat ini. Kepala desa, Bidan desa, kader kesehatan dan masyarakat desa Tohudan, Colomadu, Karanganyar.

DAFTAR PUSTAKA

A, S., 2012 ;USU Institutional Repository, Universitas Sumatera Utara, diakses pada tanggal 21 Mei 2017, dari <https://www.scribd.com/document/291912333/Tension-type-Headache-Migrain>

Akbar, M., 2010; Nyeri Kepala, Universitas Hasanudin, Makassar, hal. 2-7.

Barnes, M.F., 1997; The Basic Science of Myofascial Release; Journal of Bodywork and Movement Therapies, Vol. 1.

Grandjean, E., 1993; Fitting the Task to the Man, 4th ed; Taylor & Francis Inc, London, hal. 304-329.

Hariato, R., 2010; Buku ajar Kesehatan kerja; Penerbit Buku kedokteran AGC, Jakarta.

- Kandil, M.R., Hamed, S.A., Fadel, K.A., Youssef, A.H., El Hamed, M.A., Mohammed, K.O., 2014; Epidemiology of tension-type headache (TTH) in Assuit Governorate, Egypt; Journal of Neurology and Neuroscience, Vol. 5, hal. 2-3.
- Kristin McKenney, MSc; Amanda Sinclair Elder, EdD; Craig Elder, PhD; Andrea Hutchins, PhD, 2013; Myofascial Release as a Treatment for Orthopaedic Conditions: A Systematic Review; Journal of Athletic Training, 2013;48(4):522–527 ; doi: 10.4085/1062-6050-48.3.17.
- Manheim, C.J., 2001; The Myofascial Release Manual; 3nd ed., Slack Incorporated, hal. 13-16, hal. 80-110.
- Quinn, C., 2002; Massage Therapy and Frequency of Chronic Tension Headaches; American Journal Public Health, Vol. 92, hal. 1.
- Schleip, R., 2003; Fascial plasticity – a new neurobiological explanation: part 1; Journal of Bodywork and Movement Therapies, Vol. 7.
- Scott W. Cheatham, Morey J. Kolber, Matt Cain, Matt Lee, 2015; the effects of self-myofascial release using a foam roll or roller massager on joint range of motion, muscle recovery, and performance: a systematic review; The International Journal of Sports Physical Therapy, Volume 10, Number 6, November 2015.
- Shah, S., Bhalara, A., 2012; Myofascial Release; International Journal of Health Sciences & Research, Vol. 2.
- Solopos, 2020; ASAL USUL : Desa Tohudan Bermula Dari Kata "To Udan". <https://www.solopos.com/asal-usul-desa-tohudan-bermula-dari-kata-to-udan-626489>. Kamis, 23 Juli 2015 : 12.15 WIB.
- Sweta V. Gauns, Peeyoosha V. Gurudut, 2018; A randomized controlled trial to study the effect of gross myofascial release on mechanical neck pain referred to upper limb; International Journal of Health Sciences, Vol. 12, Issue 5 (September - October 2018).
- Waldie, K.E., Buckley, J., Bull, P.N., Poulton, R., 2015; Tension-Type Headache: A Life-Course Review; Journal of Headache & Pain Management, Vol. 1, hal. 1-5.