EFEKTIVITAS *STRETCHING* LEHER TERHADAP NYERI KEPALA PRIMER PADA PERAWAT

Larasati, Rismia Agustina, Ifa Hafifah

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universita Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani KM. 36 Banjarbaru, 70714

Email Korespondensi: larasati2532@gmail.com

ABSTRAK

Sebanyak lebih dari 90% manusia dalam kehidupannya pernah mengalami nyeri kepala. Nyeri kepala primer yang pernah dialami oleh perawat yaitu *migren* (78,9%), *tension headache* (59%), dan *cluster headache* (82,1%). Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas *stretching* leher terhadap nyeri kepala pada perawat. Penelitian bersifat pra-eksperimental dengan *one group pra-post test design*. Sampel yang diambil dengan menggunakan *purposive sampling* berjumlah 30 orang perawat dari RSUD Ulin Banjarmasin dan RSUD Ratu Zalecha Martapura dari 20 Desember 2017-7 Januari 2018. Analisis data menggunakan uji wilcoxon didapatkan *p value*=0,001($p<\alpha$, α=0,05) yang berarti bahwa *stretching* leher memiliki efek terhadap nyeri kepala primer. *Stretching* membuat tubuh menjadi rileks, kekakuan pada otot menjadi lebih lentur, saraf yang tegang akan menjadi rileks, serta peredaran darah di dalam tubuh akan menjadi lebih baik sehingga dapat mengurangi nyeri kepala. *Stretching* leher efektif untuk mengurangi nyeri kepala primer.

Kata-kata kunci: nyeri kepala primer, perawat, *stretching*.

ABSTRACT

A total of more than 90% of humans their life have experienced headache. Primary headaches experienced by nurses are migraine (78.9%), tension headache (59%), and cluster headache (82.1%). The aim of this research is to know the effectiveness of stretching of the neck against headache on nurse. Research is pre-experimental with one group pre-post test design. Samples taken by using purposive sampling were 30 nurses from RSUD Ulin Banjarmasin and RSUD Ratu Zalecha Martapura from December 20, 2017 - January 7, 2018. Data analysis using Wilcoxon test obtained p value= 0.001 ($p<\alpha$, α= 0,05) which means that stretching of the neck has an effect on primary headache. Stretching makes the body relaxed, muscle stiffness becomes more flexible, nervous tension will become relaxed, and blood circulation in the body will be better so as to reduce the headache. Neck stretching is effective for reducing primary headache.

Keywords*: nurse, primary headache, stretching*.

PENDAHULUAN

Nyeri merupakan suatu keadaan yang subjektif dimana seseorang memperlihatkan tidak nyaman secara verbal maupun non verbal atau keduanya. Salah satu keluhan umum yang sering ditemukan adalah nyeri kepala (1). Lebih dari 90% manusia pernah mengalami nyeri kepala dalam hidupnya (2).

Nyeri kepala terdiri atas nyeri primer dan nyeri kepala sekunder (3). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nyeri kepala primer banyak terjadi pada perempuan 74,4% dibandingkan pada laki-laki 25,6%. Tipe nyeri kepala yang banyak terjadi adalah tipe *tension headache* yaitu 64,2%, nyeri kepala tipe *migren* tanpa aura sebanyak 19,3% dan *migren* dengan aura sebanyak 15,5%. Salah satu pencetus nyeri kepala primer adalah stres (84%), dimana perawat merupakan salah satu pekerjaan yang rentan terhadap stres (4, 5, 6). Penelitian di Cina menunjukkan perawat pernah mengalami nyeri kepala primer yaitu *cluster headache* (82,1%), *migren* (78,9%) dan *tension headache* (59%) (7).

Nyeri kepala primer pada perawat dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup dan hasil sosial ekonomi serta juga memungkinkan pengaruh terhadap perawatan pasien, kelalaian kerja serta kualitas kerja yang buruk (8). Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri kepala seperti olahraga teratur, yoga, pola makanan sehat serta *stretching* leher (1).

Stretching atau peregangan merupakan rangkaian menggerakkan beberapa bagian tubuh sampai tidak bisa bergerak lebih jauh. *Stretching* dapat meningkatkan aliran darah ke otot dan menyebabkan otot lebih rileks. Saat sirkulasi meningkat, darah dibersihkan dan subtansi penyebab rasa nyeri di keluarkan dari otot sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. *Stretching* dapat membantu orang-orang untuk mentoleransi nyeri menjadi lebih baik (9). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *stretching* leher terhadap nyeri kepala primer pada perawat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat pra-eksperimen yaitu penelitian bertujuan untuk mengetahui dan membuktikan efektivitas *stretching* leher terhadap nyeri kepala primer yang dialami oleh perawat. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang mengalami nyeri kepala primer di RSUD Ulin Banjarmasin dan RSUD Ratu Zalecha Martapura. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan berjumlah 30 orang. Skala yang digunakan dalam mengukur nyeri yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS).

Kriteria inklusi yaitu perawat yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu perawat yang tidak melakukan *stretching* leher sampai selesai dalam 20 menit, perawat yang sedang hamil dan perawat yang memiliki riwayat hipertensi dan kolesterol. Uji statistik digunakan adalah Uji T berpasangan (berdistirbusi normal) atau Uji Wilcoxon (tidak berdistribusi normal) dengan tingkat signifikansi 5%.

Tempat penelitian yaitu di RSUD Ulin Banjarmasin dan RSUD Ratu Zalecha Martapura. Penelitian dilaksanakan dari 20 Desember 2017 sampai 07 Januari 2018.

Penelitian ini dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dengan surat keputusan No.567/KEPK-FK-UNLAM/EC/XII/2017 dan oleh Komisi Etik Penelitian Rumah Sakit Ulin Banjarmasin dengan surat keputusan No.173/X-Reg Riset/RSUD/17.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengidentifikasi karakteristik responden yaitu jenis kelamin dan usia. Karakteristik responden di RSUD Ulin Banjarmasin dan RSUD Ratu Zalecha Martapura berjumlah 30 responden.

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin dan Usia Responden di RSUD Ulin Banjarmasin dan di RSUD Ratu Zalecha Martapura Bulan Desember 2017-Januari 2018 (n=30)

Jenis Kelamin	**Frekuen**	**%**	**SD**	**Min-Max**
Perempuan	20	66,7	0,479	10-20
Laki-laki	10	33,3		
Total	30	100		
Usia	**Frekuen**	**%**	**SD**	**Min-Max**
25	2	6,7	4,408	25-39
26	5	16,7		
27	4	13,3		
28	2	6,7		
29	3	10		
30	3	10		
31	3	10		
32	1	3,3		
35	1	3,3		
37	3	10		
38	2	6,7		
39	1	3.3		
Total	30	100		
Rata-rata Usia	**30,23**			

Hasil dari tabel 5.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden dari jenis kelamin banyak pada perempuan dari pada laki-laki (20>10) dan usia responden memiliki nilai rata-rata (30,23) dengan usia yang paling banyak muncul adalah 26 tahun.

Perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki sebab perempuan lebih peka terhadap nyeri serta faktor budaya yang memandang bahwa laki-laki harus kuat dan tidak boleh lemah. Usia 25 tahun termasuk ke dalam periode masa dewasa awal yang mana dimulai pada akhir usia belasan dan berkahir pada usia tiga pulahan. Masa ini adalah masa dimana setiap orang berusahan untuk mengembangkan karir dan kemadirian dari segi ekonomi, mencari pasangan hidup, memulai kehidupan dalam berumah tangga, dan mengasuh anak. Pekerjaan yang banyak juga akan mempengaruhi pola tidur dan pola makan responden. Selain itu seperti banyaknya jumlah pasien dan keadaan pasien buruk juga berdampak pada tubuh perawat yang akan mengakibatkan banyaknya pikiran dan tubuh menjadi lelah. Sehingga dengan banyaknya hal yang harus dikerjakan dan dipikirkan akan membuat responden mudah stres dan kelelahan yang dimana salah satunya berdampak terhadap fisik yaitu berupa nyeri kepala primer.

Persepsi nyeri dipengaruhi oleh jenis kelamin dimana perempuan memiliki kepekaan terhadap nyeri yang tinggi dibandingkan laki-laki (10). Usia merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap persepsi nyeri yang dialami oleh sesorang. Petimbangan perkembangan yang berbeda pada setiap individu dapat mempengaruhi persepsi orang tersebut terutama pengalaman hidup akan nyeri (11).

Tandaju (2016) menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan (131) lebih besar prevalensi nyeri kepala dibandingkan dengan laki-laki (45) (4). Wang (2015) juga menunjukkan karakteristik usia responden yang mengalami nyeri kepala yaitu dari 20-57 tahun dengan usia terbanyak adalah 27 tahun (7).

Skor Nyeri Sebelum Diberikan *Stretching* Leher

Tabel 5.2 Skor Nyeri Sebelum Diberikan *Stretching* Leher di RSUD Ulin Banjarmasin dan di RSUD Ratu Zalecha Martapura Bulan Desember 2017-Januari 2018 (n=30)

Variabel Nyeri	Mean	Median	SD	Min-Mak
Sebelum	3,70	4	1,119	2-6

Tabel 5.2 menampilkan hasil berupa nilai rata-rata skor nyeri untuk *pretest* adalah (3,70), median adalah 4, standar deviasi adalah (1,119), nilai minimal skor nyeri adalah 2 dan maksimal adalah 6.

Pencetus nyeri kepala yang sama pada setiap orang maka skor nyeri akan bisa sama atau berbeda. Faktor yang mempengaruhi nyeri akan membuat setiap orang memiliki tingkat ketahanan nyeri yang berbeda-beda.

Faktor pencetus terbesar dari nyeri kepala adalah stres (84%). Stres akan mengakibatkan seseorang merasa otot-otot terutama di daerah leher menegang. Keadaan yang tegang atau stres, tentu saja kerja organpun juga akan terganggu (12). Perawat yang seringnya kerja pada shif malam akan meningkatkan gangguan tidur sehingga dapat memicu salah satunya adalah nyeri kepala (7).

Skor Nyeri Sesudah Diberikan *Stretching* Leher

Tabel 5.3 Skor Nyeri Sesudah Diberikan *Stretching* Leher di RSUD Ulin Banjarmasin dan di RSUD Ratu Zalecha Martapura Bulan Desember 2017-Januari 2018 (n=30)

Variabel Nyeri	Mean	Median	SD	Min-Mak
Sesudah	1,87	2	1,106	0-4

Tabel 5.3 menampilkan hasil berupa rata-rata skor nyeri untuk *posttest* adalah (1,87), median 2, standar deviasi (1,106), nilai minimal skor nyeri adalah 0 dan maksimal adalah 4. Jadi, dapat dilihat bahwa terdapat penurunan skor nyeri dari hasil *posstest*.

Gerakan *stretching* leher yang dilakukan membuat rata-rata responden mengatakan merasa mengantuk baik setelah atau saat melakukan *stretching* sebab suasana yang tenang saat melakukan *stretching* leher dan nyeri kepala dengan saraf yang tegang akan membuat tubuh menjadi lebih rileks dan tenang. Tubuh yang rileks juga akan membuat kekakuan pada otot menjadi lebih lentur, serta peredaran darah di dalam tubuh akan menjadi lebih baik.

Gerakan *stretching* yang dilakukan adalah gerakan yang berfokus pada leher yang betujuan untuk mengurangi sensasi nyeri dengan meningkatkan aliran darah sehingga asupan akan oksigen dan nutrisi bisa terpenuhi serta otot yang kaku dan saraf yang tegang dapat dirilekskan (12, 9). *Stretching* leher dilakukan dalam 3 gerakan secara bergantian yang dilakukan masing-masing dua kali, setiap gerakan ditahan selama 10 detik (1 siklus gerakan selama 2 menit) dan diulang selama 20 menit (10 siklus). Gerakan *stretching* merupakan sebuah kegiatan yang sederhana yang dapat membuat perasaan menjadi lebih baik, damai, dan santai. *Stretching* dapat dilakukan hampir kapan saja dan dimana saja tanpa perlu perlengkapan khusus, baju khusus dan keahlian khusus (13).

Efektivitas *Stretching* Leher Terhadap Nyeri Kepala Primer

Tabel 5.4 Efektivitas *Stretching* Leher Terhadap Nyeri Kepala Primer di RSUD Ulin Banjarmasin dan di RSUD Ratu Zalecha Martapura Bulan Desember 2017-Januari 2018 (n=30)

Mean Sebelum	Mean Sesudah	Selisih	*P-value*
3,70	1,87	1,83	0,001

Hasil dari uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon (data tidak berdistribusi normal) didapatkan bahwa nilai *p-value* yaitu (0,001<0,05) yang menyatakan Ho ditolak yaitu terdapat efek *stretching* leher terhadap nyeri kepala primer pada perawat, dengan nilai selisih rata-rata

skor nyeri sebelum dan sesudah diberikan *stretching* leher adalah (1,83).

Stretching merupakan salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan cara non farmakoligi sehingga akan mengurangi dampak atau efek samping pemakaian obat yang terlalu sering untuk mengurangi nyeri. Manfaatnya yang banyak akan membuat kesehatan dan kebugaran secara fisik dapat dijaga dan dipertahankan sehingga tidak akan mengganggu kesibukan aktivitas sehari-hari.

Lin (2015) dalam penelitian sejalan yang dilakukan di Taiwan didapatkan bahwa *stretching* leher memiliki efek terhadap penurunan skor nyeri kepala primer yang dialami oleh perawat (8). Ardiansyah (2013) dalam penelitian sejalan lainnya yang dilakukan di Surakarta didapatkan bahwa *neck exercise* memiliki efek terhadap penurunan skor nyeri kepala yang dialami oleh sopir bus (14).

PENUTUP

Simpulan dari penelitian ini yaitu skor nyeri sebelum diberikan *stretching* leher rata-rata meniliki nilai (3,70), skor nyeri sesudah diberikan *stretching* leher rata-rata memiliki nilai (1,87), dan ada efek *stretching* leher terhadap nyeri kepala primer pada perawat dengan nilai (*p-value* 0,001<α=0,05).

Penelitian ini dapat diaplikasikan dalam kehidupan yaitu dengan melakukan *stretching* leher apabila sedang mengalami nyeri dan menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengambil penelitian.

KEPUSTAKAAN

1. Raval, T. Facial pain and headahce. Available from: diakses 11 September 2017, URL: http://emedicine.medscape.com/ article/1048596-overview
2. Airey, R. 50 Rahasia alami mengobati sakit kepala. Jakarta: Erlangga; 2005.
3. Ginsberg, L. Lecture notes: neurology. Edisi 8. Jakarta: Penerbit Erlangga; 2007.
4. Tandaju, Y et al. Gambaran nyeri kepala primer pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Jurnal e-Clinic (eCl) 2016 Januari-Juni; 4(1).
5. Antara, A, I Made OA dan Dewa Putu GPS. Korelasi kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada siswa-siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Amlapura Kabupaten Karangasem. Jurnal Ilmiah Kedokteran 2015 September; 46(3).
6. Akbar, SN. Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres kerja pada perawat. Jurnal Ecopsy, 2013 Des; 1(1).
7. Wang Y et al. Comorbiditu of poor sleep and primary headache among nursing staff in North China. The Journal of Headache and Pain 2015 VOL. 16: 88. http://creativecommons.org/licenses/ by/4.0/
8. Lin, LY dan Ruey HW. Effectivenss of a Neck Stretching Intervention on Nurses Primary Headaches. Workplace Health & Safety 2015 Maret; 63(3).
9. Berg, K. Prescriptive stretching eliminate pain and privent injury. United States of Amerika: Human Kinetics; 2011.
10. Wijaya, IPA. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas nyeri pasien pasca bedah abdomen dalam

konteks asuhan keperawatan di RSUD Badung Bali. Jurnal Dunia Kesehatan 2014, 5(1).

11. Potter, PA. Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. Jakarta: EGC; 2005.

12. Kurniali, PC. dan Broto AT. Move your body right! panduan olahraga sehari-hari yang mudah, murah dan efektif. Jakarta: PT Elex Media Kumputindo; 2007.

13. Anderson, B. Stretching in the office. USA: Shalter Publication; 2002.

14. Ardiansyah, I. Pengaruh pemberian neck exercise dan transculturaneus electrical nerve stimulation konvensional terhadap penurunan nyeri otot leher pada sopir bus malam. *Skripsi*. Surakatra: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013.