

Edukasi Nyeri Kepala di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya dan Al-Fitrah Surabaya

dr. Shobihatus Syifak, Sp.S^a, dr. Prima^b

^a FK, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

^b UPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*corresponding author: s.syifak@unusa.ac.id

Abstract

Latar belakang. Pengetahuan mengenai nyeri kepala masih belum diketahui dengan baik oleh mayoritas santri di Pondok Pesantren. Perlu dilakukan upaya edukasi supaya para santri bisa membedakan nyeri kepala cekot-cekot, pusing, dan nyeri kepala akibat stress. *Metode.* Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melalui webinar yang diadakan secara online dan sesi tanya jawab. *Hasil dan pembahasan.* Terlaksananya webinar online dan sesi tanya jawab menunjukkan antusiasme peserta yang baik mengenai materi tentang nyeri kepala. *Kesimpulan.* Antusiasme peserta menjadi tanda bahwa mereka sedikit banyak paham mengenai materi, diharapkan para santri bisa mengetahui kapan perlu waspada terhadap nyeri kepala yang mereka alami karena memahami tanda bahaya nyeri kepala. Kelak para santri diharapkan bisa menyebarkan ilmu kepada keluarga dan teman-temannya di masyarakat.

Keywords: nyeri kepala, tanda bahaya nyeri kepala, pengmas

1. Pendahuluan

Nyeri kepala termasuk ke dalam 9 kasus yang menyebabkan pasien datang menemui dokter (Anindhita dan Rasyid, 2017). Data menunjukkan nyeri kepala merupakan pengalaman yang dirasakan oleh 90% populasi Amerika Serikat. Nyeri kepala dapat timbul karena inflamasi atau traksi dari struktur peka nyeri, vasodilatasi, dan kontraksi otot. Hampir semua struktur intrakranial yang peka nyeri dipersarafi oleh neuron trigeminovaskular, terutama divisi oftalmika, sehingga gejala nyeri kepala banyak terkait mata atau dahi (Green dan Pace, 2019).

Nyeri kepala disebut sebagai 1 dari keluhan yang paling sering terjadi di semua kelompok umur. Pada latar sekolah menengah atas, studi potong lintang tahun 2017 di Yordania menunjukkan bahwa hampir 2/3 pelajar mengalami nyeri kepala (19% nyeri kepala tipe tegang, 8,8% migrain, dan 39% nyeri kepala tipe tidak diketahui), kurang lebih hanya ¼ pasien yang mencari bantuan medis dan obat yang paling sering digunakan adalah asetaminofen (82,2%) diikuti dengan aspirin (5,1%). Nyeri kepala menjadi masalah kesehatan utama pada pelajar (Bashtawi et al., 2017)

Pesantren adalah asrama tempat santri atau tempat murid-murid belajar mengaji dan sebagainya (KBBI, 2021). Proses belajar dengan sistem menginap di pondokan dilakukan untuk mendapatkan pembelajaran intensif terutama terkait ilmu agama. Proses belajar yang dilakukan intensif diantaranya adalah membaca. Membaca dalam waktu lama akan menyebabkan otot mata tegang sehingga memicu nyeri kepala. Proses lain yang menyebabkan nyeri kepala adalah posisi duduk yang tidak tepat karena budaya belajar di pesantren adalah duduk di lantai atau kursi yang tidak ergonomis. Kebiasaan lain seperti minum kopi agar dapat terjaga di malam hari untuk belajar juga dapat memberikan dampak nyeri kepala selain kebiasaan makan dan tidur yang tidak terjadwal dengan baik, serta kehidupan sosial dalam pondok dapat memicu stressor (National Headache Foundation, 2021).

STAI Al Fitrah adalah perguruan tinggi islam di Surabaya Utara yang sedang berkembang, didirikan oleh Hadratus Syaikh KH. Achmad Asrori Al Ishaqy bersama dengan para pakar pendidikan seperti Prof. Dr. H Sofyan Tsauri, M. Sc. (peneliti senior LIPI Jakarta) dan para pakar pendidikan lainnya pada tahun 2007. Pertama kali didirikan, perguruan tinggi ini bernama Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin Al Fitrah dan kemudian berkembang dan berubah status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Al Fitrah pada tahun 2010. Saat ini STAI Al Fitrah mempunyai 3 jurusan dan 3 prodi. Ke depan akan dibuka prodi-prodi baru sesuai dengan perkembangannya. Dalam kurun waktu 20 tahun diharapkan sudah berubah menjadi Universitas Islam Al Fitrah

Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad diketuai pertama kali oleh Khoirul Adhim, S.H.I. sedangkan ketua Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad putri adalah Hanna Khoitun Nisa, S.H.I. Pondok Pesantren Mahasiswa AL Jihad berfokus pada pendidikan moralitas dan spiritual. Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya Secara geografis terletak di yayasan Al-Jihad Surabaya yang bisa dijangkau dengan kendaraan umum, maupun pribadi. Tempatnya sangat nyaman untuk belajar karena jaraknya tidak terlalu dekat dari hiruk pikuk kendaraan yang berlalu lalang di jalan raya. Tepat di dibelakang kampus UINSA dan berdampingan dengan warga dusun Jemursari. Atas dasar permasalahan tersebut kami merasa perlu untuk memberikan edukasi mengenai mengenali nyeri kepala dalam upaya meningkatkan kualitas hidup agar tercapai tujuan untuk mendapatkan manfaat belajar di pondok pesantren.

2. Metode

Pengabdian masyarakat ini menggunakan presentasi webinar secara online, diselingi *pretest* dan *posttest*, dan selanjutnya dilakukan tanya jawab. Pengmas diikuti oleh para santri Pondok Pesantren Al Jihad Surabaya dan Al Fitrah Surabaya,

Kegiatan ini merupakan rangkaian panjang dalam kerjasama pemberdayaan antara FK UNUSA dan ponpes sebagai mitra. Kerjasama ini berkesinambungan, dimana ujung akhir dari pemberdayaan ini adalah kemandirian ponpes di bidang kesehatan dan ekonomi sehingga dapat menjadi contoh bagi masyarakat maupun ponpes lainnya.

3. Hasil dan Diskusi

Terlaksana webinar secara online serta sesi tanya jawab membuktikan bahwa para peserta cukup antusias mengikuti acara ini. Pengetahuan mengenai perbedaan antara pusing nyut-nyut, pusing, dan nyeri kepala akibat stress diharapkan menjadi bekal para santri untuk bisa melakukan manajemen terhadap penyakitnya. Materi juga mencakup *red flag* (tanda bahaya) tentang nyeri kepala yang mengharuskan penderita untuk segera ke rumah sakit supaya segera mendapatkan pertolongan.

Berikut adalah rangkuman materi webinar mengenai nyeri kepala yang tidak hanya disaksikan oleh santri Pondok Pesantren Al Fitrah Surabaya dan Al Jihad Surabaya, namun juga PP Zainul Hasan Genggong, dan PP Al Hikam Bangkalan.

Pertanyaan untuk *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut: Pertama, tentang definisi nyeri kepala, kedua tentang durasi terjadi nyeri kepala, ketiga tentang gejala nyeri kepala, keempat tentang cara mengatasi nyeri kepala biasa. Materi ini diterangkan langsung oleh dr. Shobihatus Syifak, Sp. S yang merupakan dosen UNUSA sendiri. Hambatan pada pendataan *posttest* dan *pretest* ini adalah para santri tidak memahami cara menggunakan google form sehingga pendataan manual, namun data tidak kembali pada penyelenggara sehingga penulis tidak bisa melakukan analisis.

Sebagai pembuka, dijelaskan bahwa ada perbedaan antara tiga jenis pusing: nyeri kepala dengan cekot-cekot, pusing berputar (*vertigo*), dan pusing terkait dengan stress. Output dari materi ini adalah santri bisa mengetahui kapan harus datang ke tempat layanan kesehatan saat merasakan nyeri kepala baik di rumah maupun di tempat sekolah atau pesantren.

Dalam materi webinar, diputar video yang menjelaskan tentang: 90% Populasi di amerika pernah mengalami nyeri kepala, studi tahun 2017 di Yordania menunjukkan 2/3 pelajar mengalami nyeri kepala. Pencetusnya antara lain: pembelajaran intensif dalam waktu yang lama, otot mata lelah, dan posisi tubuh yang kurang baik.

Nyeri kepala adalah nyeri di semua area kepala kanan kiri, atau dua sisi. Durasinya 30 menit hingga beberapa hari. Perlu digaris bawahi, obat antara nyeri kepala dan pusing berputar berbeda. Selain itu, nyeri kepala bisa disertai: mual dan atau muntah, pandangan mata tidak enak, bintik2 pada lapang pandang, silau, kilatan cahaya, rasa tidak nyaman mendengar suara keras, gangguan bicara, gangguan sensorik (kesemutan, rasa tebal), gangguan motoric, serta kaku kepala dan atau punggung.

Kita harus bisa mengenali nyeri kepala yang bukan nyeri kepala biasa, adalah sebagai berikut: Pertama adalah *thunderclap headache*: nyeri kepala seperti dipukul palu atau tersambar petie. Kedua, nyeri kepala yang memberat dengan perubahan posisi. Ketiga, nyeri kepala yang timbul saat bersin, mengejan, atau batuk. Keempat, nyeri kepala dengan penurunan penglihatan. Kelima, nyeri kepala disertai demam, penurunan berat badan, keringat malam, penurunan kesadaran. Keenam, gangguan sensorik atau motoric yang berlangsung lebih dari satu jam. Jika mengalami salah satu dari enam tanda di atas, maka Anda harus segera ke dokter, karena penyakit Anda merupakan penyakit serius.

Cara mengatasi nyeri kepala biasa adalah sebagai berikut: Manajemen stress yang baik, obat nyeri tidak boleh lebih dari 3 kali sehari, obat nyeri tidak boleh digunakan setiap hari, memastikan perut tidak kosong saat mengonsumsi obat antinyeri, pencahayaan ruangan yang cukup dan jarak mata dengan buku sekitar 25-30 cm, istirahat tiap 45-60 menit, serta melakukan peregangan otot dan relaksasi mata dengan memandang jauh.

Setelah selesai memutar video, dilakukan sesi tanya jawab. Berikut adalah rangkuman dari sesi tanya jawab tersebut.

Pertama dalah pertanyaan tentang apakah TOGA bisa digunakan untuk mengatasi nyeri kepala. Jawaban: Walaupun obat tradisional sudah marak dilakukan penelitian untuk mengatasi berbagai penyakit yang sudah masuk ke ranah medis, namun untuk nyeri kepala yang berat, tampaknya. Obat tradisional membutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efek terapi, perihal apakah sesuai harapan, berapa banyak, berapa kali, serta efek samping bagi tubuh manusia. Sayangnya obat radisional belum banyak yang bisa memenuhi kriteria untuk menjadi pengganti obat yang diberikan nakes.

Selama ini obat bisa diberikan karena melewati penelitian. Sehingga untuk nyeri kepala berat, harus dicari penyebabnya apa dulu.

Pertanyaan kedua kepala yang nyut-nyutan apakah berasal dari stress pelajaran, atau dari tugas? Jawaban: Tidak bisa menyebutkan salah satu saja, salah penyebab nyeri kepala adalah stress. Ibarat kalau biasanya ngame dan tidak diperbolehkan, maka timbul konflik, terjadilah stress. Maka kita harus bisa melakukan manajemen, menjatah diri misalnya *gaming* satu jam selanjutnya belajar. Jika pelajaran susah, maka waktu belajar ditambah, jika tugas banyak maka durasi kerja harus ditambah. Disesuaikan dengan kondisi, karena apapun penyebab nyeri kepala, kalau memang karena stress, kita harus bisa manajemen stress sendiri.

Pertanyaan ketiga, penanya secara pribadi sering sakit kepala saat pindah posisi dan berlokasi di belakang kepala, sebagai akibatnya, dia sering minum obat antinyeri. Sebelumnya sudah ke dokter Saraf namun nyeri timbul lagi setelah beberapa bulan. Jawaban: Nyeri akibat perpindahan posisi biasanya bukan nyeri gawat darurat. Namun nyeri ini harus dicari penyebabnya. Harus dicari apakah ini berbahaya sembari memastikan ini nyeri kepala primer atau bukan. Jika primer, tatalaksana bisa panjang, tidak selama satu minggu dua minggu kemudian selesai, bisa satu tahun juga. Setelah mengatasi satu penyebab, kedua harus melakukan dialog sembari edukasi.

Pertanyaan keempat tentang mengatasi nyeri kepala karena kurangnya cahaya di Pondok. Jawabab: Pengalaman pribadi, dulu dr Shobi memakai lampu kuning untuk 20 orang di pondok. Beberapa teman yang suka belajar, sering mencuri waktu di kamar mandi untuk belajar. Di masa sekarang, sudah terjual banyak lampu baca di outlet, mungkin bisa dicoba untuk mengurangi kekurangan cahaya di Pondok

Dengan langkah awal ini, diharapkan rangkaian panjang kerjasama pemberdayaan antara FK UNUSA dan pondok pesantren sebagai mitra terus terbina dan tersambung sampai tercipta kemandirian ponpes di bidang kesehatan dan ekonomi sehingga bisa menjadi contoh masyarakat maupun ponpes lainnya.

4. Kesimpulan

Terlaksananya webinar secara online disertai dengan sesi tanya jawab membuktikan bahwa para peserta antusias terhadap kegiatan ini. Diharapkan setelah

mengetahui penyebab nyeri kepala, penyebabnya, serta tanda bahaya mengenai nyeri kepala, para santri bisa melakukan tatalaksana awal penyakitnya jika kelak terkena.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya terhadap pihak-pihak yang terlibat dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, PP Al Fitrah Surabaya, PP Zainul Hasan Genggong, PP Al Hikam Bangkalan, dan PP Al Jihad Surabaya atas terselenggaranya pengabdian masyarakat ini.

Referensi

- Fathoni, M. A. (2019). Peran Pesantren dalam Pemberdayaan Ekonomi Umat di Indonesia. *Proceeding Conf. Islam. Manag. Accounting, Econ.* 2. 133-140. <https://journal.uui.ac.id/CIMAE/article/download/12766/9450>
- Anindhita, T., Rasyid, A. (2017). Nyeri Kepala' dalam Anindhita, T., Wiratman, N. Buku Ajar Neurologi. Jakarta: Departemen Neurologi FKUI.
- Bashtawi, M., Qadire, M., Aloush, S., Tawalbeh, L., Azzam, M., Suliman, M., Batiha, A., Alhalaiqa, Alshakh, H., Rahman, A. (2017). Assessment of Headache Among High School Students in Jordan. *The Journal of School Nursing.* 20(10). 1-8. https://www.researchgate.net/publication/320249328_Assessment_of_Headache_Among_High_School_Students_in_Jordan/link/59d7ca6aaca272e6095f89eb/download
- Green, M., Pace, A. (2019). 'Headache Facial Pain' dalam Brust, J. *Current Diagnosis & Treatment Neurology.*
- KBBI (2021) Arti Kata Pesantren. <https://kbbi.web.id/pesantren>.
- National Headache Foundation. (2021). Causes of Headache in College Students. <https://headaches.org/2020/08/16/causes-of-headaches-in-college-students/#:~:text=College%20students%20are%20no%20different,is%20a%20tension%2Dtype%20headache>