

Pengaruh Hair Cracking Terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala pada Pasien Dewasa

Muhammad Amrullah^{1)*}, Baiq Fitrihan Rukmana²⁾, Cindi Ayuwardini³⁾
Email: aam.dais.ad@gmail.com

^{1,2,3)} Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia

ABSTRAK

Nyeri kepala adalah nyeri yang dirasakan di bagian kepala atau disebut juga cephalgia. Salah satu cara membantu mengurangi nyeri kepala adalah dengan menggunakan teknik hair cracking. Hair cracking atau scalp popping adalah teknik menarik dan memutar bagian rambut dengan kencang hingga terdengar bunyi "pop" untuk mengatasi sakit kepala. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hair cracking terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien dewasa. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 Oktober 2022 sampai 20 Oktober 2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan *metode accidental sampling* dengan jumlah sampel 20 responden pasien dewasa dengan nyeri kepala akut. Instrumen penelitian menggunakan SOP hair cracking dan skala nyeri dengan pengkajian PQRST. Hasil penelitian ini adalah nyeri kepala sebelum diberikan teknik hair cracking sebagian besar nyeri sedang sebanyak 15 responden (75%) dan setelah diberikan teknik hair cracking sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 10 responden (50%). Hasil uji Wilcoxon terdapat pengaruh hair cracking terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien dewasa dengan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) = 0,000. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh hair cracking terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien dewasa. Saran diharapkan kepada institusi pendidikan khususnya keperawatan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan referensi dan sebagai literature dalam pendidikan keperawatan serta sebagai acuan dalam pemberian tindakan non farmakologi dalam upaya membantu mengurangi nyeri kepala.

Kata kunci: hair cracking, nyeri kepala, pasien dewasa

ABSTRACT

Headache is pain that is felt in the head or also called cephalgia. One way to help reduce headaches is to use the hair cracking technique. Hair cracking or scalp popping is a technique of pulling and twisting the hair tightly until you hear a "pop" sound to treat headaches. The purpose of this study was to determine the effect of hair cracking on the reduction of headache scale in adult patients. Types of research used is quantitative. This study was conducted from October 11, 2022 to October 20, 2022. The sampling technique used the accidental sampling method with a sample of 20 adult patients with acute headache in the Hamlet of Presak Baru Menemeng. The research instrument used SOP hair cracking and pain scale with PQRST assessment. The results headache before being given the hair cracking technique was mostly moderate pain as many as 15 respondents (75%) and after being given the hair cracking technique most experienced mild pain as many as 10 respondents (50%). The results of the Wilcoxon test showed the effect of hair cracking on reducing the headache scale in adult patients with the Asymp.Sig value. (2-tailed) = 0.000. The conclusion of the study showed that there was an effect of hair cracking on reducing the headache scale in adult patients. Suggestions are expected to educational institutions, especially nursing can be used as a reference material and as literature in nursing education and as a reference in providing non-pharmacological actions in an effort to help reduce headaches.

Keywords: adult patient, headache, hair cracking

1. LATAR BELAKANG

Nyeri kepala merupakan keluhan pasien yang paling umum pada layanan kesehatan primer di seluruh dunia dengan prevalensi mencapai lebih dari 60% populasi dunia. Nyeri kepala adalah nyeri yang dirasakan di bagian kepala atau disebut juga cephalgia, sekitar 60% populasi dunia mengalami nyeri kepala setiap tahunnya dan lebih dari 90% menyatakan pernah mengalami nyeri kepala, laporan terakhir menyatakan terdapat lima hingga sembilan juta kunjungan ke penyedia layanan kesehatan primer dengan keluhan migren setiap tahunnya di Amerika Serikat. Umumnya keluhan ini lebih banyak menimpa kaum wanita [1].

Nyeri kepala merupakan suatu penyakit yang sangat umum terjadi di Indonesia bahkan di dunia. Menurut WHO (2012), sekitar 47% populasi dewasa di dunia setidaknya pernah mengalami satu kali nyeri kepala dalam satu tahun. Nyeri kepala juga merupakan salah satu gejala yang paling sering dirasakan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari, bahkan hingga saat ini nyeri kepala masih menjadi masalah yang sering terjadi, berdasarkan data prevalensi diketahui bahwa nyeri kepala menempati peringkat teratas dengan persentase sebanyak 42% dari semua keluhan pasien neurologi [2].

Kebiasaan yang terjadi pada masyarakat ketika sakit kepala yaitu langsung mengkonsumsi obat sakit kepala tanpa resep dan anjuran dari tenaga kesehatan karna obat sakit kepala dijual bebas di pasaran bahkan di minimarket. Masyarakat tidak tahu bahayanya jika hal ini dijadikan kebiasaan. Masyarakat tidak mengetahui dosis dan aturan dalam meminum obat tersebut serta efek samping jika meminum obat tanpa dosis yang sesuai. Beberapa orang memiliki kebiasaan menarik rambut saat pusing yang mungkin disebabkan juga oleh stress dan dalam melakukannya dengan menggunakan takhnik yang kurang tepat. Teknik menarik rambut ini dikenal dengan sebutan "scalp popping" [3].

Hair Cracking atau lebih populer dengan nama Scalp Popping adalah teknik yang dilakukan dengan menarik beberapa jumput rambut sampai terdengar suara "pop" saat kulit kepala ikut tertarik. Hair cracking berasal dari budaya Meksiko, Peru dan India sebagai cara

untuk meredakan sakit kepala atau sakit migrain. Dalam budaya teknik ini dianggap sebagai salah satu cara untuk menghilangkan rasa sakit dari sakit kepala yang parah, terutama yang disebabkan oleh paparan panas. Banyak yang percaya bahwa teknik ini dapat meredakan sakit kepala.

Meski banyak yang percaya bahwa teknik scalp popping ini dapat meredakan sakit kepala, terapis pijat berlisensi asal New York City, AS, Jon Musgrave, mengatakan bahwa scalp popping bisa saja meredakan sakit kepala akan tetapi dapat juga berpotensi merobek kulit kepala dan jaringan di bawahnya jika tehnik dalam melakukan scalp popping salah dan dilakukan oleh orang yang kurang berpengalaman [4].

Hair cracking adalah termasuk bagian dari teknik masase kepala. Teknik yang digunakan dalam masase kepala yaitu eflourage (gosokan) dari tengah dahi sampai pada kepala belakang melewati atas daun telinga, petrissage (pijatan) daerah kepala dari tepi menuju kebagian tengah atas kepala (umbun-umbun/parietalis), friction (gerusan) dari pelipis sampai atas daun telinga dan friction (gerusan) dari bawah prosesus mastoideus dari sebelah kiri menuju ke kanan yang bertujuan membantu melancarkan peredaran darah vena, relaksasi dan mengurangi nyeri dan merangsang saraf-saraf dan otot-otot yang jauh letaknya dari permukaan tubuh. Sehingga rangsangan akan di hantarkan melalui serabut saraf besar [5].

Di daerah – daerah tertentu di Indonesia memiliki nama tersendiri untuk menyebutkan hair cracking ini misalnya di Lombok teknik hair cracking ini disebut dengan "pertus/pertuk" sedangkan di Jawa dikenal dengan nama "Sekalor". Pada masyarakat sasak teknik ini digunakan sebagai terapi tradisional dikenal dengan sebutan "pertus/pertuk". Teknik ini telah digunakan dari zaman dahulu bahkan masih digunakan sampai sekarang. Masyarakat sasak percaya bahwa teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan beberapa penyakit seperti sakit kepala, sakit perut, mual dan sebagainya [6].

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Hair Cracking Terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Dewasa.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, metode penelitian yaitu pre eksperimental design dengan menggunakan one group pre test-post test design, pasien diukur skala nyerinya sebelum diberikan intervensi, selanjutnya pasien diberi teknik hair cracking selama 2 menit kemudian setelah itu skala nyerinya diukur kembali untuk membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan hair cracking.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien dengan nyeri kepala akut di Desa Menemeng yang bersedia untuk diberikan hair cracking dengan kriteria klien yang berambut panjang dan tidak mudah terlepas pada saat di tarik. Pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling dengan membuka posko pelayanan nyeri kepala masyarakat di dusun menemeng selama 1 bulan sehingga sampel yang di peroleh sebanyak 20 responden. Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Presak Baru Menemeng pada tanggal 20 September sampai dengan tanggal 20 Oktober 2022.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP hair cracking yang telah di bakukan dengan proses konsultasi dengan sumber yang expert seperti ahli kesehatan, dukun massas yang terbiasa melakukan hair cracking. Dan lembar skala nyeri yang dihitung menggunakan pengkajian pqrst untuk menilai derajat nyeri sebelum dan sesudah deiberikan terapi. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji kolomogorv smirnov. Analisis menggunakan uji Wilcoxon Test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1.

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah (n)	Persentase
1.	19-29 tahun	5	25%
2.	30-39 tahun	7	35%
3.	40-49 tahun	8	40%

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan umur 19-29 tahun sebanyak 5 responden (25%), umur 30-39 sebanyak 7

responden (35%) dan umur 40-49 tahun sebanyak 8 responden (40%).

Tabel 2.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase
1	Laki-laki	5	25%
2	Perempuan	15	75%

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa, sebagian besar responden yang mengalami nyeri kepala yaitu, berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 responden (75%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 responden (25%).

Tabel 3.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Jumlah (n)	Persentase
1	Mahasiswa	3	15%
2	Buruh Tani	6	30%
3	Buruh Jemur	4	20%
4	Pedagang	2	10%
5	Lain-lain	5	25%

Berdasarkan Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai buruh tani sebanyak 6 responden (30%), mahasiswa sebanyak 3 responden (15%), buruh jemur sebanyak 4 responden (20 %), pedagang sebanyak 2 responden (10%), dan lain-lain sebanyak (25%).

Tabel 4.

Analisis Pengaruh Hair Cracking Terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala pada Pasien Dewasa Pre-test dan Post-test

No	Tingkat Nyeri	Pre-test	%	Post-test	%
1	Tidak nyeri	0	0	5	25
2	Nyeri ringan	5	25	10	50
3	Nyeri sedang	15	75	5	25

Tabel 4 diketahui bahwa sebelum diberikan hair cracking sebagian besar memiliki skala nyeri

sedang sebanyak 15 responden (75%) dan skala nyeri ringan sebanyak 5 responden (25%). Setelah diberikanteknik hair cracking sebagian besar memiliki skala nyeri ringan sebanyak 10 responden (50%), skala nyeri sedang sebanyak 5 responden (25%) dan tidak ada nyeri 5 responden (25%).

Tabel 5.
Uji Statistik Skala Nyeri Pre-test dan Post-test

Test Statistic Pre test - Post test	
Z	-3.992 ^b
p value	.000

Dari tabel 5 diatas hasil uji statistik dengan menggunakan Wilcoxon diperoleh nilai $Z=3.992$ dan $p=0,000$. Dengan demikian nilai $p < \alpha$ (5%) atau 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh hair cracking terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien dewasa.

3.2 Pembahasan

Sakit kepala adalah masalah universal, dengan prevalensi hampir 99%, dan merupakan alasan paling umum untuk rujukan neurologis. [6]. Cephalgia adalah istilah medis dari nyeri kepala atau sakit kepala. Menurut The American Journal of Medicine, sakit kepala adalah salah satu keluhan yang paling umum ditemui di kedokteran dan neurologi [7].

Suharti [8] mengatakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri adalah faktor usia dikarenakan seseorang dapat mengekspresikan nyerinya. Semakin bertambahnya usia seseorang dapat membuat tingkat nyeri yang semakin tidak jelas.

Petti Lubis [9] mengatakan prevelensi nyeri kepala lebih banyak terjadi pada wanita daripada laki-laki hal ini terjadi karena pengaruh hormone. Hormone yang dimaksud adalah hormone estrogen dimana pada wanita hormone estrogen berperan untuk mengatur siklus menstruasi dan kehamilan. Hormone ini dapat mempengaruhi zat kimia di otak yang berkaitan dengan sakit kepala. Seperti misalnya kadar hormone estrogen yang tinggi membantu meringankan sakit kepala, sedangkan hormone estrogen yang rendah dapat memperburuk sakit kepala yang dialami.

Menurut Anggraini [10] salah satu pemicu timbulnya nyeri kepala yaitu stress. Stress dapat meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung serta akan menstimulasi aktivitas saraf simpatis sehingga dapat menyebabkan nyeri kepala. Adapun stress ini dapat berhubungan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi, dan karakteristik personal.

Teknik hair cracking memiliki pengaruh terhadap penurunan skala nyeri kepala. Menurut Masnukho [11] hair cracking adalah sebuah aktivitas atau kegiatan menjenggut atau menarik beberapa jumptut rambut yang biasanya dilakukan saat kepala sedang pusing. Menurut beberapa kepercayaan orang zaman dulu, hair cracking dapat dijadikan sebagai terapi saat seseorang mengalami pusing. Biasanya aktivitas hair cracking lebih sering dilakukan oleh kaum wanita, karena memang rambutnya lebih panjang dan mudah dijenggut. Hair cracking termasuk bagian dari masase kepala.

Bambang Trisnowiyanto[12] menjelaskan teknik yang digunakan dalam masase kepala bertujuan untuk membantu melancarkan peredaran darah vena, relaksasi dan mengurangi nyeri dan merangsang saraf-saraf dan otot-otot yang jauh letaknya dari permukaan tubuh. Andarmoyo [13] Masase membantu membentuk endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit alami bagi tubuh.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Eny Astuti [14] yang berjudul Pengaruh Fisioterapi Kepala (Masase Kepala) Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Klien Hipertensi Di Rumah Sakit William Booth menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan masase kepala.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Haris yang berjudul Efektivitas Massage Mulai Dari Bahu Sampai Kepala Terhadap Tingkat Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat nyeri sebelum diberikan massage dan sesudah diberikan massage. Dari nyeri sedang (100%) menjadi nyeri ringan 70% dan nyeri sedang 30%.

Hasil uji statistik diperoleh Wilcoxon nilai $p=0,000$ yaitu $p < 0.05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini membuktikan ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan teknik hair cracking.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh hair cracing terhadap penurunan skala

nyeri kepala pada pasien dewasa. Pemberian teknik hair cracking dapat memberikan perasaan lega, tenang dan rileks pada seseorang. Saat rambut ditarik sampai terdengar bunyi “pop” akan memberikan sensasi fisiologis berupa perasaan menyenangkan sertamembantu pembentukan endorphin sehingga sensasi nyeri kepala yang dirasakan dapat berkurang.

4. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh hair cracking terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien dewasa, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan setelah diberikan teknik hair cracking.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Qodri, M. S., Efendi, M., Abdullah, N., & Syahbuddin, S. (2020). Tradisi Pengobatan Sasak Untuk Korban Gempa Di Karang Kerem Gunung Sari Lombok Barat. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1).
- [2] Riza, W. L. (2017). Penerapan Terapi Behavioral Komprehensif Untuk Meningkatkan Keterampilan Coping Pada Subjek Trikotilomania. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(2), 11-19
- [3] Azhari, S. (2021). Eksistensi Tradisi Mertuq pada Masyarakat Sasak di Desa Wakan Kecamatan Jerowaru Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSAI)*, 2(2), 111-118.
- [4] Dewi, P. Y. T., & Kurniawan, A. (2020). Dinamika psikologis individu yang mengalami Trikotilomania. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(01), 40-48.
- [5] Yastiti, N, K, A. 2020. Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Cephalgia Dengan Nyeri Akut Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Klungkung 1 Tahun 2020.
- [6] Astuti, E. , Mahayati, L. , & Artini, B. (2014). Pengaruh Fisioterapi Kepala (MASASE KEPALA) TERHADAP Penurunan Nyeri Kepala Pada Klien Hipertensi Di Rumah Sakit William Booth Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 7-Pages.
- [7] Ris pawati, B. H. , & Halid, S. (2020). Pengaruh Pemberian Masase Dalam Penurunan Nyeri Kepala Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Dasan Tereng Wilayah Kerja Puskesmas Narmada. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 10(2), 36-44.
- [8] Zulkifli, M. 2021. Mistisisme dalam tradisi pertuq pada masyarakat Sasak, Lombok : studi kasus di desa Giri Sasak Kec, Kuripan Kab. *Lombok Barat. Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi : UIN Mataram*
- [9] Trisnowiyanto, Bambang. 2012. Keterampilan Dasar Massage. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [10] Haris, A. , & Nurwahidah, N (2019). Efektivitas Massage Mulai dari Bahu Sampai Kepala Terhadap Tingkat Nyeri Kepala Pada Psien Hipertensi. *Jurnal Analisis Medika Biosains (JAMBS)*, 4(1), 1-5.