

Penerapan teori *headache impact test* (HIT) dengan terapi acupressure menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi

Risma Ayu, Edy Soesanto*

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

*Corresponding Author : edysoes@unimus.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Gangguan nyeri kepala, adalah salah satu gangguan yang paling umum dari sistem saraf. Nyeri kepala atau headache adalah suatu rasa nyeri atau rasa tidak enak pada daerah kepala termasuk meliputi daerah wajah dan tengkuk leher. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan tindakan farmakologi ataupun non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dengan analgesik merupakan pilihan pertama untuk penanganan nyeri, namun memiliki efek samping. Sehingga observer menerapkan terapi non farmakologik dengan tindakan terapi akupresure dengan menggunakan tool teori *Headache Impact Test* (HIT). Studi kasus ini bertujuan untuk menerapkan teori *Headache Impact Test* (HIT) dengan terapi akupresure terhadap perubahan nyeri kepala di Ruang Ayyub 2 RS Roemani Mhammadiyah Semarang dan meningkatkan indikator kualitas pelayanan terhadap penurunan nyeri kepala di Rumah Sakit. **Metode:** Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Subjek studi kasus adalah pasien Hipertensi. Subjek studi kasus berjumlah 2 orang. **Hasil:** Hasil studi kasus menunjukkan bahwa penerapan teori *Headache Impact Test* (HIT) dengan terapi akupresure dapat menurunkan nyeri kepala. **Simpulan:** Teori *Headache Impact Test* (HIT) merupakan model teori yang dapat digunakan dengan mudah dalam menurunkan nyeri kepala di ruang perawatan dewasa dengan Tindakan non farmakologi seperti terapi akupresure. Teori *Headache Impact Test* (HIT) dengan terapi akupresure dapat menjadi salah satu implementasi keperawatan dalam menurunkan nyeri kepala di Ruang Ayyub 2 RS Roemani Muhammadiyah Semarang.

Kata kunci: Teori *headache impact test* (HIT); terapi akupresure; nyeri kepala

Application of the theory of headache impact test (HIT) with acupressure therapy reduced headache in hypertensive patients

Abstract

Introduction: Headache disorder, is one of the most common disorders of the nervous system. Headache or headache is a pain or discomfort in the head area including the face and nape of the neck. Pain management can be done by pharmacological or non-pharmacological measures. Pharmacological management with analgesics is the first choice for pain management, but it has side effects. So that the observer applies non-pharmacological therapy with acupressure therapy using the *Headache Impact Test* (HIT) theory tool. This case study aims to apply the theory of the *Headache Impact Test* (HIT) therapy headache akupresure to changes in room 2 RS Roemani Mhammadiyah Ayyub Semarang and improve service quality indicators to the decline in hospital headache. **Methods:** This case study uses a descriptive method with a nursing care process approach. The case study subjects were hypertension patients. The subject of case studies amounted to 2 people. **Results:** The results of the case study show that applying the *Headache Impact Test* (HIT) theory with acupressure therapy can reduce headaches. **Conclusions:** *Headache Impact Test* theory is a theoretical model that can be used easily in reducing headaches in adult treatment rooms with non-pharmacological measures such as acupressure therapy. *Headache Impact Test* (HIT) theory with acupressure therapy can be an implementation of nursing in reducing headaches in Ayyub Room 2 Roemani Muhammadiyah Hospital Semarang.

Keywords: *Headache impact test* (HIT) theory; acupressure therapy, headache

How to Cite: Ayu, R & Soesanto, E. (2022). Penerapan teori *headache impact test* (HIT) dengan terapi acupressure menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 8 (1), 21-25

PENDAHULUAN

Gangguan nyeri kepala, adalah salah satu gangguan yang paling umum dari sistem saraf. Nyeri kepala atau headache adalah suatu rasa nyeri atau rasa tidak enak pada daerah kepala termasuk meliputi daerah wajah dan tengkuk leher. (Sjahrir dkk, 2013). Selain dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan beban ekonomi, nyeri kepala juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (WHO, 2011). Adapun faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya nyeri kepala, diantaranya seperti stres emosional, kurang tidur, kelelahan, menstruasi, perubahan cuaca, makanan, dan depresi (Iliopoulos, et al., 2015). Sebagian besar nyeri kepala tidak berkaitan dengan kerusakan otak. Nyeri kepala biasanya terjadi akibat ketegangan pada otot-otot di leher, kulit kepala dan dahi yang berkaitan dengan rasa cemas, stres atau kelelahan. Nyeri kepala dapat pula diakibatkan oleh pembengkakan membran mukosa yang melapisi sinus sebagai respon terhadap infeksi dan alergi saluran nafas, gangguan mata yang di sertai ketegangan otot mata, dilatasi pembuluh-pembuluh darah serebrum, peningkatan tekanan intrakranium dan peradangan atau pembengkakan pada daerah otak itu sendiri.

Kejadian nyeri kepala dapat di minimalisir dengan pengukuran lebih awal dan terkontrol pada kasus-kasus nyeri kepala dengan menggunakan Skor Headache Impact Test (HIT). HIT adalah alat yang digunakan untuk mengukur dampak sakit kepala terhadap kemampuan anda untuk beraktivitas di tempat kerja, di sekolah, di rumah dan dalam situasi sosial. Skor menunjukkan efek sakit kepala pada kehidupan normal sehari-hari dan kemampuan untuk beraktivitas. Semakin tinggi skor yang didapatkan menunjukkan semakin berat nyeri kepala yang dialami.

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan tindakan farmakologi ataupun non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dengan analgesik merupakan pilihan pertama untuk penanganan nyeri. Namun penatalaksanaan nyeri secara farmakologi diketahui memiliki efek samping seperti menyebabkan rasa kantuk, kecanduan, pendarahan lambung, kerusakan saluran cerna dan gangguan ginjal (Kurniawan, 2016; You et al., 2019). Penatalaksanaan nyeri kepala dengan tindakan non farmakologis salah satunya dapat dilakukan dengan tindakan terapi akupresure. Akupresure dapat diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami (Setyowati, 2018).

Berdasarkan hasil observasi di Ruang Ayyub 2 RS Roemani Muhammadiyah Semarang, belum ada instrument penilaian nyeri kepala yang dapat mengganggu aktivitas. Observer bermaksud mengembangkan instrument Headache Impact Test (HIT) dengan terapi akupresure untuk mengurangi nyeri kepala. Tujuannya untuk menerapkan teori Headache Impact Test (HIT) dengan terapi akupresure terhadap perubahan nyeri kepala pada asuhan keperawatan pasien Hipertensi.

METODE

Studi kasus ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yang menggambarkan pengelolaan kasus dalam mengaplikasikan *evidence based nursing practice* dengan inovasi pengembangan dan menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan. Pemberian asuhan keperawatan dilakukan pada pasien Hipertensi yang mengeluh nyeri kepala berjumlah 2 pasien. Studi kasus ini dilakukan di ruang Ayyub 2 RS Roemani Muhammadiyah Semarang pada bulan Desember 2020. Adapun perubahan yang di amati adalah penurunan skor HIT sebagai tanda terjadinya penurunan nyeri kepala. Intervensi pada penerapan ini adalah pemberian terapi akupresure pada 4 titik, yaitu: 1) Fengchi (GB20) sebanyak 50 kali tekanan, pada lekukan kiri kanan di belakang kepala, 1 cm di atas batas rambut, 2) Taiyang (EX-HN5) sebanyak 50 kali tekanan berada pada ujung alis kanan dan kiri, 3) Sanyinjiao (SP6) sebanyak 30 kali tekanan terletak di atas pergelangan kaki bagian dalam, tepatnya di belakang tulang kering (betis bawah), 4) Taichong (LR3) sebanyak 50 kali tekanan, berada di bagian lunak antara ibu jari kaki dan jari kedua pada kaki. Terapi ini diberikan selama 3 hari secara berturut-turut pada pagi hari dengan waktu terapi sekitar 15-20 menit. Observer menggunakan prosedur

tersebut berdasarkan literatur artikel yang di dapatkan dengan judul Acupressure And Aromatic Ginger Herb For A Migraine (2018) oleh Penulis : Mayla Khayra Al 'Amali¹, Ario Imandiri, Sukardiman. Proses pengambilan data pada studi kasus ini dilakukan dengan cara melihat data sekunder dari rekam medis pasien, kemudian melakukan pendekatan pada pasien dengan cara mengobservasi, melakukan pengkajian, dan pemeriksaan fisik, setelah itu penulis menjelaskan mengenai tujuan dari tindakan yang akan diberikan, meminta persetujuan pasien. Kriteria inklusi pada subjek ini adalah pasien Hipertensi dengan nyeri kepala.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian dilakukan pada bulan Desember 2020 dengan tanggal yang berbeda pada masing-masing pasien. Subjek studi kasus berjumlah 2 pasien, 1 pasien berjenis kelamin laki-laki dan satu pasiennya berjenis kelamin perempuan dengan Hipertensi yang disertai nyeri kepala seperti pada table di bawah ini :

Tabel 1. Data Demografi Pasien Hipertensi Ruang Ayyub 2 RS Roemani Muhammadiyah Semarang

No.	Data Pasien	Pasien 1	Pasien 2
1.	Nama	Tn. M	Ny. M
2.	Jenis kelamin	Laki-laki	Perempuan
3.	Usia	60 tahun	61 tahun
4.	Pekerjaan	Pedagang	IRT
5.	Agama	Islam	Islam
6.	Suku	Jawa	Jawa

Berdasarkan tabel 1 tersebut, menunjukkan bahwa kedua pasien masuk dalam kategori lanjut usia yaitu 60 tahun. Dengan jenis kelamin yang berbeda. Pengkajian dilakukan pada bulan Desember 2020 pada tanggal yang berbeda, pasien 1 dilakukan pengkajian pada hari selasa tanggal 15 Desember 2020, pasien 2 pada hari Rabu tanggal 16 Desember 2020. Hasil pengkajian pasien 1 Tn. M umur 60 tahun dengan diagnosa medis BRPN, dyspepsia, hipertensi. Pasien mengeluh nyeri kepala terus menerus, S : 8 (0-10), lemas, mual, pasien kadang-kadang minum obat hipertensi. TTV : TD : 138/71, N : 87 x/menit, RR : 20 x/menit, S : 36,0 °C. Terapi yang didapatkan : infus RL, omeprazole 400 mg/12 jam, levoploxacin 500 mg/24 jam, PCT 3x1, vit. B complex 3x500 mg, Vit. C 2x500 mg.

Pasien 2 Ny. M umur 61 tahun dengan diagnosa medis Vertigo, Diabetes Mellitus, Hipertensi. Pasien mengeluh nyeri kepala berputar-putar, S : 4 (0-10), susah tidur karena sering terbangun kencing. TTV : TD : 100/60 mmHg, N : 80 x/menit, RR : 20 x/menit, S ; 36,2 °C. Terapi yang didapatkan : Betahistine 6 mg/8 jam, piaglitazone 15 mg/24 jam (malam). Berdasarkan data kedua pasien tersebut diagnosa keperawatan yang muncul adalah nyeri akut berhubungan dengan hipertensi. Pengkajian nyeri dilakukan dengan Numerik Rating Scale (NRS), kemudian memberikan pertanyaan berdasarkan teori Headache Impact Test yang terdiri dari 6 item pertanyaan dengan 5 opsi pilihan untuk mendapatkan skor nyeri kepala, sejauh mana berdampak terhadap aktivitas. Skor tersebut dikategorikan menjadi 4 dampak yaitu : 1) Dampak sedikit (skor HIT-6 : 36-49), 2) Dampak sedang (skor HIT-6: 50-55), 3) Dampak substansial (skor HIT-6: 56-59), 4) dampak parah (skor HIT-6 : 60-78). Semakin tinggi skor HIT, maka dampaknya semakin besar dalam kehidupan.

Berdasarkan teori HIT skor yang di dapatkan sebelum intervensi pada pasien 1 : 48 point (Dampak sedikit), kemudian pasien 2 : 58 point (Dampak substansial). Semua pasien diberikan terapi yang sama yaitu terapi akupresure pada pagi hari selama 3 hari secara berturut-turut selama 15-20 menit. Evaluasi pada hari ketiga didapatkan pasien 1 : pasien mengatakan nyeri sudah berkurang, S : 5 (0-10), pasien tampak lebih rileks, Skor HIT : 38 point. Artinya nyeri kepala tidak memiliki dampak dalam aktivitas sehari-hari atau kehidupan. Sedangkan pasien 2 : Pasien mengatakan nyeri sudah berkurang,

S : 2 (0-10), Pasien tampak lebih rileks, Skor HIT : 48 point. Artinya nyeri kepala memiliki dampak sedikit terhadap aktivitas sehari-hari atau kehidupan.

Berdasarkan hasil pengkajian menggunakan instrument *Headache Impact Test* (HIT) sebelum diberikan terapi akupresure, pasien 1 memiliki skor HIT : 48 point dan pasien 2 memiliki skor HIT : 58 point dari rentang skor (36-78). Kedua pasien tersebut memiliki jumlah skor yang berbeda salah satu penyebabnya adalah jenis kelamin, pada pasien dengan jenis kelamin perempuan, mengungkapkan nyeri kepala yang dirasakan memiliki dampak besar pada aktivitasnya seperti, memasak, mencuci baju, dan mengurus rumah tangga lainnya. Setelah dilakukan intervensi terapi akupresure pada 2 pasien dengan keduanya memiliki riwayat Hipertensi, dan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut yang berlangsung selama 3 hari, dapat disimpulkan bahwa skala nyeri berkurang jika dilihat menggunakan NRS, dan skor HIT turun dari skor sebelum intervensi menjadi pasien 1 skor HIT : 48 menjadi 38 point dan pasien 2 skor HIT : 58 menjadi 48 point. Penurunan skor tersebut terbilang sedikit dikarenakan lama intervensi yang diberikan hanya berlangsung 3 hari, disebabkan karena faktor pasien sudah boleh pulang dan waktu untuk pengaplikasian yang tidak cukup.

Penelitian Mayla Khayra Al 'Amali, Ario Imandiri, Sukardiman, terapi akupresure diberikan selama 28 hari dengan evaluasi setiap bulan, untuk melihat keefektifan dari terapi yang diberikan. Penurunan skala nyeri yang dialami oleh pasien dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin dan pekerjaan dari penderita. Sukanta (2011), tindakan akupresur dapat dilakukan menyesuaikan dengan kondisi fisik yang sedang dialami oleh pasien seperti: pencegahan, penyembuhan, rehabilitasi dan promotif. Tindakan ini dianggap lebih efektif untuk menangani masalah yang sedang dikeluhkan oleh pasien sehingga dapat menjalani hidup secara optimal.

Pengobatan komplementer dan alternatif seperti akupresur telah memainkan peranan untuk pengobatan kesehatan, akupresur didasari pada prinsip aktivasi acupoin di meridian yang berguna memperbaiki keseimbangan antara energy atau Qi yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan rasa sakit. Titik tekanan dengan teknik penekanan tangan dianggap sebagai pengelolaan berbagai gejala. Akupresur aman dilakukan karena tidak menggunakan alat yang menembus kulit, selain itu akupresur praktis dan murah karna membutuhkan jari tangan atau dengan alat yang minimal. (Mehta, et al, 2017). Penerapan teori *Headache Impact Test* (HIT) dengan terapi akupresure tidak optimal jika dilaksanakan dalam waktu yang singkat yaitu 3 hari, karena berdasarkan literatur penerapan tersebut harus dilaksanakan dalam waktu 28 hari atau 4 minggu.

SIMPULAN DAN SARAN

Headache Impact Test (HIT) adalah alat yang digunakan untuk mengukur dampak sakit kepala terhadap kemampuan untuk beraktivitas di tempat kerja, di sekolah, di rumah dan dalam situasi sosial. HIT adalah instrument singkat yang terdiri dari 6 item pertanyaan dan mudah diaplikasikan. Instrument ini dikembangkan oleh tim ahli sakit kepala internasional dari neurologi dan kedokteran perawatan primer bekerja sama dengan psikometri yang mengembangkan SF-36. Dari hasil penelitian instrument ini sudah digunakan pada 130 responden untuk melihat dampak yang ditimbulkan dalam kehidupan

DAFTAR PUSTAKA

- Khayra Al Amali, M., Imandiri, A., & Sukadirman. (2018). Journal of Vocational Health Studies Acupressure And Aromatic Ginger Herb For A Migraine.
- Roza, R., Mulyadi, B., Nurdin, Y., & Mahathir, M. (2019). Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) di Kota Padang Panjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 714.

<https://doi.org/10.33087/jjubj.v19i3.772> *Journal of Vocational Health Studies*, 02, 80–85.
<https://doi.org/10.20473/jvhs>.

- Haryani, S., & Misniarti, M. (2020). Efektifitas Akupresure dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *Jurnal Keperawatan Rafflesia*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i1.491>
- Shin, H. E., Park, J. W., Kim, Y. I., & Lee, K. S. (2008). Headache impact test-6 (HIT-6) scores for migraine patients: Their relation to disability as measured from a headache diary. *Journal of Clinical Neurology (Korea)*, 4(4), 158–163. <https://doi.org/10.3988/jcn.2008.4.4.158>
- Ekowati, J., Nuzul W.D. 2012. Aktivitas Antinociceptiv dan Uji In Silico Terhadap Cyclooxygenase Dari Asam P-Metoksisinamat dan Asam M-Metoksisinamat. Departement Of Pharmaceutical Chemistry, Faculty Of Pharmacy, Airlangga University.
- Fanani, A. K., Sys, I., & Bahrudin, M. (2013). Kajian tentang kecemasan sebagai faktor risiko tension type headache (TTH).
- Funaidi, S. (2013). Sakit Kepala, Migrain dan Vertigo. Jakarta: Gramedia.
- Jie, S.K. Ilmu Terapi Akupuntur Jilid 1. 2008. Singapore: TCM Publication.
- Karmilawati, C.D. 2013. Pengaruh Manipulasi Nervus Ophthalmicus Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Nyeri Kepala. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lindsay, K. W., Bone, I., & Fuller, G. (2010). *Neurology And Neurosurgery Illustrated*. (5th, Ed.). Edinburg: Churchill Livingstone Elsevier.
- Martelletti, P., Steiner, T., Bertolote, J., Dua, T., & Saraceno, B. (2017). Photic hypersensitivity in the premonitory phase of migraine – a positron emission tomography study. *European Journal of Neurology*, 21, 1178–1183.
- MacGregor, E. A., Jason, D. R., & Kurth, T. (2011). SexRelated Differences in Epidemiological and ClinicBased Headache Studies. *Am Head Soc*, 51, 843–859.
- Vinding, G., Zeeberg, P., Lyngberg, A., Nielsen, R., & Jensen, R. (2017). The Burden of Headache in a Patient Population from a Specialized Headache Centre. *Cephalalgia*, 27, 263–270.