

## CARA MENCEGAH/MENGATASI SAKIT KEPALA PADA SISWA/SISWI KELAS 5 DAN 6 DI SDN TAMBAKSUMUR 1

Rendi haryadi<sup>1</sup>, Ajat Sudrajat<sup>2</sup>

Program Studi, Farmasi Fakultas Farmasi

Email: [fm20.rendiharyadi@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:fm20.rendiharyadi@mhs.ubpkarawang.ac.id)<sup>1</sup>, [ajat.sudrajat@ubpkarawang.ac.id](mailto:ajat.sudrajat@ubpkarawang.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Dalam era modern yang penuh tekanan, perubahan gaya hidup, dan paparan lingkungan beragam, dampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan mental semakin terasa. Salah satu dampak umum adalah sakit kepala, yang merusak produktivitas, kualitas hidup, dan kesejahteraan. Manajemen dan pencegahan sakit kepala menjadi penting untuk menjalani kehidupan yang optimal. Laporan ini mengulas strategi pencegahan sakit kepala dalam konteks yang berbeda, seperti stres, pola tidur, pola makan, postur tubuh, dan paparan cahaya terang. Langkah-langkah preventif bertujuan mengurangi risiko sakit kepala. Laporan juga memberi panduan menghadapi pemicu sakit kepala potensial. Tujuan laporan ini adalah memberi pemahaman mendalam tentang sakit kepala dan pencegahannya. Dengan pengetahuan yang efektif, laporan ini mengurangi dampak negatif sakit kepala pada kesejahteraan. Langkah-langkah pencegahan membantu menghadapi tantangan tanpa terganggu oleh sakit kepala. Studi ini menggunakan pendekatan Participatory Rural Appraisal (PRA). Sesi edukasi dilakukan pada siswa kelas 5 dan 6 di SDN Tambaksumur 1, fokus pada pencegahan sakit kepala. Materi edukasi mencakup pengertian sakit kepala, penyebab internal dan eksternal, serta pendekatan alami dan farmakologis. Hasil yang diharapkan dari edukasi ini adalah pemahaman siswa mengenai sakit kepala. Teknik meliputi lingkungan istirahat, pijatan kepala, dan hidrasi. Pendekatan farmakologis juga dibahas. Laporan ini memberdayakan siswa mengadopsi gaya hidup sehat dan menyebarkan pengetahuan ini. Dengan pengetahuan ini, siswa mampu mencegah dan mengelola sakit kepala secara proaktif.

**Kata kunci:** sakit kepala, pencegahan, pendidikan, partisipasi masyarakat, sosialisasi, metode PRA.

### PENDAHULIAN

Dalam era modern yang serba cepat ini, tekanan hidup yang tinggi, perubahan gaya hidup, serta paparan berbagai faktor lingkungan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan fisik

dan mental individu. Salah satu akibat yang sering muncul dari gaya hidup yang serba cepat adalah sakit kepala, yang bisa merusak produktivitas, kualitas hidup, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penanganan dan pencegahan sakit kepala menjadi penting dalam memastikan bahwa individu dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan optimal.

Laporan ini akan membahas tentang cara-cara pencegahan sakit kepala dalam berbagai situasi, mengingat bahwa sakit kepala dapat timbul akibat berbagai faktor seperti stres, pola tidur yang buruk, pola makan yang tidak seimbang, postur tubuh yang salah, serta paparan terhadap cahaya terang yang berlebihan. Dalam laporan ini, kami akan menguraikan berbagai langkah preventif yang dapat diambil oleh individu untuk mengurangi risiko terjadinya sakit kepala, serta memberikan panduan tentang bagaimana menghadapi situasi-situasi tertentu yang berpotensi memicu sakit kepala.

Tujuan dari laporan ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang sakit kepala dan strategi pencegahannya, sehingga individu dapat mengambil langkah-langkah proaktif dalam menjaga kesehatan kepala mereka. Dengan mengetahui cara-cara yang efektif untuk mencegah sakit kepala, diharapkan individu dapat mengurangi dampak negatifnya terhadap kualitas hidup dan kinerja sehari-hari mereka.

Melalui pemahaman dan implementasi praktik pencegahan yang tepat, diharapkan bahwa individu akan dapat menghadapi situasi apapun dengan lebih baik, tanpa harus terhambat oleh sakit kepala yang mengganggu. Sebagai kontribusi pada upaya mewujudkan gaya hidup yang sehat dan produktif, laporan ini akan memberikan wawasan yang bermanfaat bagi siapa pun yang ingin menjaga kesehatan kepala dan kesejahteraan secara menyeluruh.

Berdasarkan observasi yang dilakukan bahwa siswa/siswi kelas 5 dan 6 SDN Tambaksumur 1 belum pernah mendapatkan informasi mengenai cara mengatasi sakit kepala dari pihak Kesehatan yang ada di desa tambaksumur, oleh karena itu tim kkn tambaksumur melakukan sosialisasi kepada siswa SDN Tambaksumur 1, terhadap cara mengatasi sakit kepala, dan penyebab terjadinya sakit kepala. Hasil sosialisasi di harapkan, pada siswa/siswi SDN Tambaksumur 1, dapat menggunakan informasi yang di berikan untuk mencegah dan mengatasi sakit kepala disaat beraktivitas.

## **METODE**

Metode yang dilakukan oleh saya Bersama mahasiswa (KKN) Universitas Buana Perjuangan Karawang adalah metode pemberdayaan masyarakat partisipatif dengan model Particatory Rural

Appraisal (PRA), yaitu metode yang menekankan keterlibatan masyarakat dalam semua kegiatan yang di lakukan ( Lutfiyati, dkk, 2017). Dengan menjelaskan beberapa hal yang terkait dengan edukasi tentang pencegahan/mengatasi sakit kepala dan penyebab sakit kepala disaat situasi tertentu, terhadap siswa/siswi kelas 5 dan 6 SDN Tambaksumur 1, agar mengetahui dampak yang disebabkan oleh terjadinya sakit kepala dan mencegah sakit kepala yang baik dan benar.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dari kegiatan sosialisasi yang di lakukan “Mengedukasikan cara mencegah/mengatasi terjadinya sakit kepala.” Dengan berfokus pada aspek edukasi, kami merasa penting untuk memberikan pengetahuan yang bermanfaat bagi siswa/siswi kelas 5 dan 6 di SDN Tambaksumur 1, dalam menghadapi potensi masalah kesehatan seperti sakit kepala.

Dari materi sosialisasi yang di paparkan mengenai pengertian sakit kepala. Sakit kepala merupakan salah satu gangguan Kesehatan yang paling sering dan umum di alami serta kerap mereda kita. Pada umumnya mengalami sakit kepala ringan menyerang hanya sebentar saja, Namun tidak jarang sakit kepalanya berat atau sakitnya kambuh lagi setelah beberapa bulan atau tahun kemudian. Sakit kepala yang hilang dan timbul seperti itu dapat di sebabkan oleh suatu penyakit seperti infeksi otak atau infeksi pada umumnya, trauma kepala, tekanan darah tinggi, penyakit mata, hidung kerongkongan, telinga, dan masih banyak lagi.

penyebab terjadinya sakit kepala disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor gangguan internal dan faktor eksternal. Faktor akibat gangguan internal diantaranya meliputi stres emosional, diet yang tidak tepat, kelemahan neuropati, postpartum, kehilangan darah dan hubungan seksual yang berlebihan. Sedangkan faktor eksternal utamanya disebabkan oleh angin, yang dapat disertai dengan dingin, panas dan kelembaban (Yanfu, 2002).

cara mengatasi sakit kepala secara alami diantaranya, istirahat di ruang gelap, sakit kepala muncul karena dipicu oleh beberapa syaraf tegang dan Lelah dengan kualitas tidur yang tidak baik. Yang kedua pijatan ringan di kepala, pijat dan tekan selama 7-15 detik pada bagian kepala jika sedang merasa sakit, dan yang terakhir, air putih atau air hydrogen, salah satu penyebab sakit kepala adalah kurangnya cairan tubuh sebelum memakan obat pusing berbahan kimiawi, sebaiknya meminum air hidrogen yang cukup, sakit kepala bisa terjadi karena kekurangan cairan atau dehidrasi. Kemudian cara mengatasi secara farmakologi sakit kepala pada anak diberikan dengan obat golongan analgetik dan antipiretik, Analgetik merupakan obat yang digunakan untuk

menghilangkan rasa nyeri tanpa menghilangkan kesadaran Nyeri sebenarnya berfungsi sebagai tanda adanya penyakit atau kelainan dalam tubuh dan merupakan bagian dari proses penyembuhan (inflamasi). Nyeri perlu dihilangkan jika telah mengganggu aktifitas tubuh, sedangkan antipiretik adalah obat yang menurunkan suhu tubuh yang tinggi. Jadi analgetik, antipiretik adalah obat yang mengurangi rasa nyeri dan serentak menurunkan suhu tubuh yang tinggi (Imaniah, 2016).

Obat antinyeri dan anti radang meliputi obat ant demam (antipiretik) dan antinyeri (analgesik). Keduanya bekerja dengan mengurangi gejala demam, rasa nyeri dan radang. Asetosal dan paracetamol efek terapi ant demamnya lebih tinggi dibandingkan efek antinyeri dan antiradang. Ibuprofen efek terapi antiradang lebih tinggi dibandingkan dengan efek ant demamnya (Azis, 2008).

Paracetamol di indikasikan obat Mengurangi rasa sakit, misalnya sakit kepala, sakit gigi serta nyeri haid. Menurunkan demam, misalnya demam setelah imunisasi (Azis, 2008). Menurunkan panas badan tanpa efek antiinflamasi serta iritasi lambung sehingga dapat dimakan sebelum makan. Paling aman dan efektif untuk nyeri, pegal dan demam karena infeksi virus, sehingga dapat diberikan setiap 4 jam sekali (Sutedjo, 2008).

Mekanisme kerjanya Memacu vasodilatasi perifer, kelenjar keringat aktif dan terjadi evaporasi bersama lepasnya panas. Kemudian menaikkan ambang batas nyeri pada thalamus, selanjutnya menghambat prostaglandin di sekitar radang atau luka untuk menghambat impuls nyeri ke sistem saraf pusat. Paracetamol dalam tubuh mencapai kadar puncak setelah 30 menit, Tia pada waktu 1-3 jam dan keterikatan dengan protein sebesar 25-30% (Sutedjo, 2008).

Berikut adalah cara aturan pakai obat dengan takaran dosis yang sesuai dengan umur diantaranya:

idenitas	Umur	Dosis	Keterangan
Dewasa	20-40 tahun	500-600 mg	Setiap 4 jm sampai 6 jm
Anak	0-1 tahun	60-120 mg	Setiap 4 jm sampai 6 jm
	1-5 tahun	120-150 mg	Setiap 4 jm sampai 6 jm
	6-12 tahun	250-500 mg	Setiap 4 jm sampai 6 jm

( **Tabel 1.** Takaran dosis obat )

**Contoh obat**

Anadex". Bodrex, Buscopan. Dumin, Feminax, Mixagrip, Contraflu". Decolgen. Decolsin. Deconal". Panadol", Pamol", Fludexin, dll (Sutedjo, 2008).

Efek samping obat Penggunaan jangka lama dan dalam dosis besar dapat mengakibatkan kerusakan sel darah sampai terjadi anemia hemolitik, hepatoksis yang mengakibatkan kerusakan sel hati, kerusakan ginjal, penurunan kadar gula darah, stimulasi syaraf. Alergi dengan gejala eritemia, urticaria, demam dan muntah. Obat ini berinteraksi dengan obat anticholinergik, kontrasepsi oral dan obat narkotik (Sutedjo, 2008).

Kontraindikasi Penderita gangguan fungsi hati, alergi terhadap Paracetamol, pecandu berat alkohol. Hindari penggunaan campuran obat demam karena dapat menimbulkan overdosis. Hindari penggunaan bersama dengan alkohol karena meningkatkan risiko gangguan hati. Minta petunjuk dokter untuk penderita penyakit ginjal (Azis, 2008).

Kegiatan sosialisasi di akhiri dengan diskusi intersktif antara tim kkn desa tambaksumur dengan siswa/siswi kelas 5 dan 6 SDN Tambaksumur 1, siswa/siswi kelas 5 dan 6 antusias dalam bertanya. Berbagai pertanyaan tersebut merefleksikan keingintahuan dan pengetahuan tentang penggunaan obat dan cara pakai aturan obat yang benar. Berdasarkan hasil observasi tim sosialisasi, evaluasi keberhasilan dari kegiatan sosialisasi dilihat dari kemampuan dan kreativitas siswa/siswi menjawab beberapa pertanyaan yang di lontarkan oleh tim kkn desa tambaksumur dan bertanya mengenai obat-obat sakit kepala yang lainnya.

Beberapa faktor pendorong keberhasilan sosialisasi ini adalah topik yang di angkat sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari dan aplikatif di terapkan dalam keluarga. Di samping itu pemateri yang komunikatif dan menggunakan Bahasa sederhana yang mudah di pahami oleh siswa/siswi SDN Tambaksumur 1.

**KESIMPULAN**

Kegiatan sosialisasi mengenai edukasi tentang cara mencegah/mengatasi sakit kepala pada siswa/siswi kelas 5 dan 6 di SDN Tambaksur 1, telah berjalan dengan lancar dan sukses. Terjadi peningkatan pemahaman serta pengetahuan siswa/siswi kelas 5 dan 6 SDN Tambaksumur 1, terhadap cara mencegah/mengatasi sakit kepala. Kami berharap bahwa pengetahuan ini akan membantu mereka menjalani gaya hidup yang lebih sehat dan menyebarkan informasi tersebut kepada keluarga dan teman-teman mereka.

**DAFTAR PUSTAKA**

Fitriyani N Ismi. (2021). HUBUNGAN IKLAN OBAT SAKIT KEPALA DI TELEVISI DENGAN PEMILIHAN OBAT SAKIT KEPALA DI DESA PESAREAN\_ISMI NUR FITRIYANI.

Iskandar Junaidi, L. M. (2022). Mencegah & mengatasi sakit kepala (D. Tandung & Lidya Mayasari, Eds.; Edition 1, Vol. 1). Rapha Publishing.

Khayra Al, M., & Imandiri, A. (2018). Journal of Vocational Health Studies. Journal of Vocational Health Studies. 02, 80–85.

Nazilah, N.. 2021.Sistem Pakar Pemilihan Makanan Berdasarkan Penyakit Sakit Kepala. Tesis Program Studi Sistem Informasi. Universitas Satya Negara Indonesia.

Vidyarani, Y, D 2022. PERILAKU MASYARAKAT DALAM MELAKUKAN SWAMEDIKASI UNTUK SAKIT KEPALA DI DUSUN KRODAN, MAGUWO HARJO TAHUN 2012. Program studi farmamasi. UNIVERSITAS SANATA DHARMAYOGYAKARTA

Wahyuni, W., Rosaria, I. P., Purwantiningrum, H., Kunci, K., Kepala, N., Obat, P., & Merpati, A. (n.d.). GAMBARAN PENGGUNAAN OBAT NYERI KEPALA DI APOTEK MERPATI KOTA TEGAL

**Lampiran**

