



**PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN KESEHATAN TERAPI BRANDT DAROFF
BAGI WARGA DI RW 08 KECAMATAN KOJA JAKARTA UTARA TAHUN 2024**

Wiwik Sofiah¹⁾, Nina Sunarti^{2*)}, Gita Hasan³⁾, Mayang Nur Afifah⁴⁾, Zulkhorry Purnomo⁵⁾
^{1,2,3,4}Akademi Keperawatan Harum

Article Info

Article History:

Received 14 Agustus 2024

Revised 24 Oktober 2024

Accepted 25 Oktober 2024

Keywords:

Vertigo

Pain

Brand Daroff Therapy

ABSTRAK

Vertigo merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin *vertere* yang berarti memutar. Terjadi ketika kristal kalsium karbonat yang terbentuk di organ otolit telinga terlepas dan pindah ke saluran setengah lingkaran telinga. Hal ini mengirimkan sinyal beragam ke otak tentang posisi tubuh, sehingga menimbulkan pusing atau gejala somatik, otonomik (pucat, peluh dingin, mual, muntah). Sehingga di perlukan latihan Brandt Daroff yang dapat merehabilitasi vestibular sebagai terapi latihan mandiri di rumah bagi penderita Vertigo. Tujuannya adalah untuk merelaksasi tubuh, pikiran serta mengurangi rasa sakit dengan gerakan yang dapat meredakan gejala vertigo. Kegiatan ini dilakukan tanggal 23 Mei 2024 di Rw 08 Kecamatan Koja. Peserta kegiatan warga Rw 08 Kecamatan Koja sebanyak 15 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendidikan dan pelatihan kesehatan, diskusi dan praktik gerakan Brandt Daroff untuk mengurangi gejala vertigo. Penilaian dilakukan melalui pre-test dan post-test kegiatan. Dari evaluasi menghasilkan warga memiliki tingkat pemahaman dan keterampilan yang tinggi dalam prosedur gerakan Brandt Daroff. Diharapkan dapat menerapkan keterampilan yang telah dipelajarinya dan menjadi *peer* pendidik di lingkungannya.

ABSTRACT

*Vertigo is a term that comes from the Latin *vertere* which means to twist. Occurs when calcium carbonate crystals that form in the otolith organ of the ear are released and move into the semicircular canal of the ear. This sends various signals to the brain about body position, causing dizziness or somatic and autonomic symptoms (pallor, cold sweat, nausea, vomiting). So Brandt Daroff exercises are needed which can rehabilitate the vestibular as an independent exercise therapy at home for Vertigo sufferers. The goal is to relax the body, mind and reduce pain with movements that can relieve the symptoms of vertigo. This activity was carried out on May 23 2024 at Rw 08 Koja District. Participants in the activity were 15 residents of Rw 08 Koja District. The methods used in this activity are health education and training, discussion and practice of Brandt Daroff movements to reduce vertigo symptoms. Assessment is carried out through pre-test and post-test activities. The evaluation resulted in residents having a high level of understanding and skill in the Brandt Daroff movement procedure. They are expected to be able to apply the skills they have learned and become peer educators in their environment.*

*Corresponding Author: sunartinina2@gmail.com

PENDAHULUAN

Vertigo adalah salah satu bentuk sakit kepala dimana penderita mengalami persepsi gerakan yang tidak semestinya (biasanya gerakan berputar atau melayang) yang disebabkan oleh gangguan pada sistem vestibuler. Keluhan vertigo yang dirasakan oleh penderita meliputi pusing, rasa berputar, mual dan muntah, berkeringat serta ketidakmampuan menjaga keseimbangan badan dan dapat mengakibatkan kesulitan berdiri atau berjalan. ^[1]

Pada umumnya vertigo yang terjadi disebabkan oleh stress, mata lelah, dan makanan/minuman tertentu. Selain itu, vertigo bisa bersifat fungsional dan tidak ada hubungannya dengan perubahan-perubahan organ di dalam otak. Otak sendiri sebenarnya tidak peka terhadap nyeri. Artinya, pada umumnya vertigo tidak disebabkan oleh kerusakan. Vertigo merupakan penyakit yang menyerang sistem keseimbangan tubuh. Karena sistem keseimbangan tubuh yang diserang, maka dari itu penderita vertigo memang sering sekali mengeluhkan beberapa hal seperti mual yang tidak tertahankan, kepala sakit dan terasa berputar, merasa sangat lemas sehingga tidak memiliki tenaga hingga akhirnya merasa sangat sulit untuk menginjakkan kaki di tanah. Gangguan keseimbangan adalah gejala yang paling sering dikeluhkan oleh penderita vertigo, selain adanya pengobatan medis vertigo juga memerlukan adanya latihan fisik yang mampu mengurangi atau mengatasi gangguan keseimbangan bagi penderitanya. ^{[2][1]}

Metode *Brandt Daroff* merupakan salah satu bentuk terapi fisik atau senam fisik vestibuler untuk mengatasi gangguan vestibular seperti vertigo. Latihan *Brandt Daroff* memiliki keuntungan atau kelebihan dari terapi fisik lainnya atau dari terapi farmakologi yaitu dapat mempercepat sembuhnya vertigo dan untuk mencegah terjadinya kekambuhan tanpa harus mengkonsumsi obat. Latihan *Brandt Daroff* ini bertujuan untuk mengadaptasikan pasien terhadap gangguan keseimbangan pada penderita vertigo. ^{[3][1]}

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan pada tanggal 23 Mei 2024 di Rw 08 di Kelurahan Tugu Utara Kecamatan Koja Jakarta Utara yang merupakan wilayah binaan puskesmas Kecamatan Koja diawali dengan kegiatan pembukaan oleh Ketua Tim pengabdian. Acara dilanjutkan dengan pelaksanaan *Pre Test* terlebih dahulu dengan tujuan untuk mengukur kemampuan peserta sebelum kegiatan inti diberikan.

1. Tahap 1. Persiapan

Pada tahap persiapan yang pertama dilakukan adalah pembentukan panitia dan pembagian *jobdies* dari masing-masing petugas. Tim pengabdian membuat proposal dan surat permohonan yang akan disampaikan ke Puskesmas Kecamatan Koja Jakarta Utara yang akan dijadikan lokasi pengabdian dan menggunakan Rw 08 Kelurahan Tugu Utara Kecamatan Koja yang merupakan wilayah binaan sebagai peserta dalam kegiatan, pengabdian juga membuat surat permohonan pada pemateri. Tim pengabdian akan mendistribusikan surat-surat tersebut dan selanjutnya *memfollow up* Kembali. Kegiatan *follow up* juga dilakukan pada kesiapan pemateri serta bahan materi. Pada H-1 tim pengabdian akan menyiapkan tempat dan perlengkapan yang akan di butuhkan dalam kegiatan.

2. Tahap 2. Pelaksanaan

a) Jenis Kegiatan

Tahap pelaksanaan menggunakan metode pendidikan dan pelatihan kesehatan dengan presentasi, demonstrasi dan praktik langsung dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang gerakan brandt daroff untuk mengurangi gejala vertigo melalui ceramah interaktif. Sebelum diberikan materi peserta di berikan *pre tes test* terlebih dahulu dengan materi yang akan diberikan dengan tujuan untuk mengukur kemampuan peserta sebelum kegiatan. Adapun kegiatan penyuluhan meliputi : Materi pertama oleh Ns. Wiwik Sofiah, APP., M.Kep tentang konsep vertigo dan cara perawatannya. Materi kedua oleh Ns. Nina Sunarti, M.Kep tentang konsep gerakan brandt daroff untuk mengurangi gejala vertigo. Dilanjutkan dengan Demonstrasi dan praktik gerakan brandt daroff untuk mengurangi gejala vertigo. Media yang di gunakan dalam kegiatan ini adalah berupa *leaflet*, power point, dan demonstrasi baik menggunakan video atau secara langsung. Kegiatan di lakukan pada 15 orang warga Rw 08 Kelurahan Tugu Utara Kecamatan Koja yang hamper Sebagian pernah mengalami dan memiliki Riwayat vertigo. Setelah kegiatan peserta di berikan *post test* kembali dengan materi yang telah diterima dari hasil kegiatan, yang akhirnya akan menjadi tolak ukur dalam keberhasilan kegiatan.

b) Waktu dan Tempat Kegiatan

Sesuai dengan rencana, kegiatan dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : Rabu 23 Mei 2024
Waktu : Pukul 10.00 WIB - Selesai
Tempat : Kantor Rw 08 Kelurahan Tugu Utara Kecamatan Koja

c) Sasaran dan Peserta Kegiatan

Kegiatan di lakukan pada 15 orang warga Rw 08 Kelurahan Tugu Utara Kec.Koja Jakarta Utara yang pernah mengalami dan memiliki Riwayat vertigo . Setelah kegiatan peserta di berikan *post test* kembali dengan materi yang telah diterima dari hasil kegiatan, yang akhirnya akan menjadi tolak ukur dalam keberhasilan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Vertigo adalah salah satu gangguan kesehatan yang sangat menyusahkan jika gejalanya muncul. Sensasi rasa berputarnya bisa saja terus-menerus dialami, meski sudah berdiam diri. Kondisi ini umumnya dipicu oleh stress berlebihan, mata lelah, serta konsumsi makanan dan minuman tertentu. Vertigo posisi proksimal jinak terjadi ketika kristal kalsium karbonat kecil yang terbentuk di organ otolit telinga terlepas dan berpindah ke saluran setengah lingkaran telinga. Hal ini mengirimkan sinyal beragam ke otak tentang posisi tubuh, sehingga menimbulkan pusing. Latihan *Brandt-Daroff* dapat mengeluarkan dan memecah kristal ini, menghilangkan gejala pusing dan sakit kepala ringan.

Brandt daroff merupakan bentuk terapi fisik non – farmakologi yang dapat mengurangi atau menghilangkan gejala vertigo. Brandt daroff yang merupakan bentuk terapi fisik atau exercise vestibular untuk mengatasi gangguan vestibular seperti vertigo.

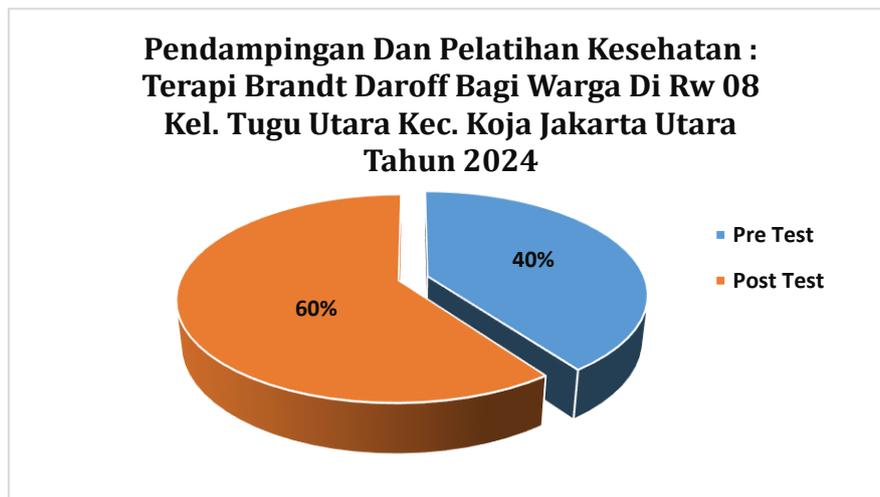
Cara melakukan latihan Brandt-Daroff :

Mulailah dengan duduk di tepi sofa atau tempat tidur.

- 1) Berbaring miring ke kiri, putar kepala untuk melihat ke atas saat melakukannya. Cobalah untuk melakukan kedua gerakan ini dalam waktu 1 atau 2 detik. Jaga agar kepala Anda tetap memandang pada sudut 45 derajat selama sekitar 30 detik.
- 2) Duduklah selama 30 detik.
- 3) Ulangi langkah ini di sisi kanan Anda.
- 4) Lakukan ini empat kali lagi, dengan total lima pengulangan di setiap sisi.
- 5) Duduk. Anda mungkin merasa pusing atau pusing, dan ini normal. Tunggu sampai lewat sebelum Anda berdiri.

Cobalah untuk melakukan satu set latihan *Brandt-Daroff* pada pagi, siang, dan malam hari. Setiap set, dengan lima pengulangannya, akan memakan waktu sekitar 10 menit. Untuk mendapatkan hasil, coba lakukan ini selama 14 hari setelah mengalami episode vertigo. Pemberian *Brandt Daroff Exercise* ini harus dilakukan sesering mungkin agar gangguan pada sistem vestibular atau otokonia yang bergerak bebas di kanalis semisirkularis tidak semakin bebas untuk bergerak di kanalis semisirkularis. Jika *Brandt Daroff Exercise* ini tidak dilakukan maka bisa menyebabkan gangguan keseimbangan terus menerus yang disertai pusing yang berputar, mual dan muntah.[4]

Pendampingan Dan Pelatihan Kesehatan : Terapi *Brandt Daroff* Bagi Warga Di Rw 08 Kelurahan Tugu Utara Kecamatan Koja Jakarta Utara Tahun 2024 yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Pelatihan Terapi *Brandt Daroff* Bagi Warga Di Rw 08 Kelurahan Tugu Utara Kecamatan Koja Jakarta Utara bagi warga yang pernah mengalami dan memiliki riwayat vertigo dengan skor pengetahuan rata-rata adalah 57 dari 85.6.



Figur 1. Hasil evaluasi pengetahuan peserta tentang Pendampingan Dan Pelatihan Kesehatan : Terapi Brandt Daroff Bagi Warga Di Rw 08 Kelurahan Tugu Utara Kecamatan Koja Jakarta Utara Tahun 2024

Hasil evaluasi ini diberikan kepada setiap peserta dalam bentuk skor, yaitu hasil jawaban benar dibagi jumlah soal dikalikan 100. Proses evaluasi dilakukan dengan memeriksa jawaban peserta atas pertanyaan-pertanyaan. Umpan balik diminta atau diberikan selama diskusi dan latihan. Penilaian akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta yang terdiri dari soal-soal yang sama dengan *pre-test*. Skor *post test* dibandingkan dengan skor *pre test*. Jika skor *post test* lebih tinggi dari skor *pre test*, maka ukuran metodologi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.



Figur 2. Pembukaan Kegiatan oleh Direktur dan Pihak RW 08 Tugu Utara Koja



Figur 3. Ceramah Materi tentang Konsep Vertigo dan Cara Perawatannya



Figur 4. Demonstrasi Gerakan Brand Daroff untuk Mengurangi Gejala Vertigo



Figur 5. Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat Melakukan Tes Keseimbangan Efek dari Vertigo



Figur 6. Sesi Diskusi Tanya Jawab



Figur 7. Panitia Pengabdian Kepada Masyarakat

Para warga terlihat sangat intens saat mengikuti sesi latihan. Banyak pertanyaan yang muncul, terutama ketika data dan pengalaman disajikan. Hasil Pengamatan menunjukkan para warga belum mengetahui secara detail. Secara khusus, kegiatan ini diselenggarakan dengan maksud dan tujuan agar para warga mampu menerapkan serangkaian Gerakan *Brandt Daroff* untuk mengurangi efek vertigo baik bagi dirinya sendiri maupun orang yang ada disekitarnya yang membutuhkan ilmu tersebut. Hal ini merupakan hasil analisa terhadap permasalahan yang ditemui antara lain kurangnya pemahaman dan keterampilan para warga dalam pertolongan pertama penanganan gejala vertigo, kurangnya pemahaman dan keterampilan para warga dalam rangkaian gerak *Brandt Daroff* untuk mengurangi gejala vertigo.

Selama kegiatan pelatihan, permasalahan ini ditangani dengan baik oleh tim. Dalam rangkaian gerak *Brandt Daroff* untuk mengurangi gejala vertigo, salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh para warga adalah rangkaian gerak *Brandt Daroff* untuk mengurangi gejala vertigo. Secara keseluruhan, proses pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan tidak ada kendala berarti yang muncul. Untuk mengetahui efektivitas kegiatan ini, perlu meninjau kembali apa yang telah dipelajari pada kegiatan berikut dan mengevaluasi keterampilan pertolongan pertama dalam situasi darurat.

Tahap 4. Evaluasi

Dalam tahap evaluasi, untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan para peserta kegiatan di berikan *post test* tertulis. Evaluasi ini dilakukan sesudah peserta di berikan materi inti. Kemampuan peserta pengabdian akan di lihat keberhasilan dari nilai yang di peroleh dan mampu mempraktikkan ulang secara langsung gerakan-gerakan yang dapat mengurangi nyeri pada saat vertigo, semua evaluasi dilakukan pada kelompok sasaran. Evaluasi akan dijadikan tolak ukur untuk mengukur keberhasilan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga Rw 08 Kelurahan Tugu Utara Kecamatan Koja Jakarta Utara terhadap rangkaian gerakan *Brandt Daroff* untuk mengurangi gejala vertigo.

1. Evaluasi Proses

- a) Acara berlangsung sesuai rencana, tercatat sebanyak 15 orang hadir dalam kegiatan yang berlangsung.
- b) Sebanyak empat orang warga mengajukan pertanyaan dari hasil presentasi yang sudah dilakukan
- c) Media/alat/bahan penunjang kegiatan dapat digunakan dengan baik
- d) Panitia dapat bekerja sesuai dengan fungsi dan tanggung jawabnya masing-masing

2. Evaluasi Hasil

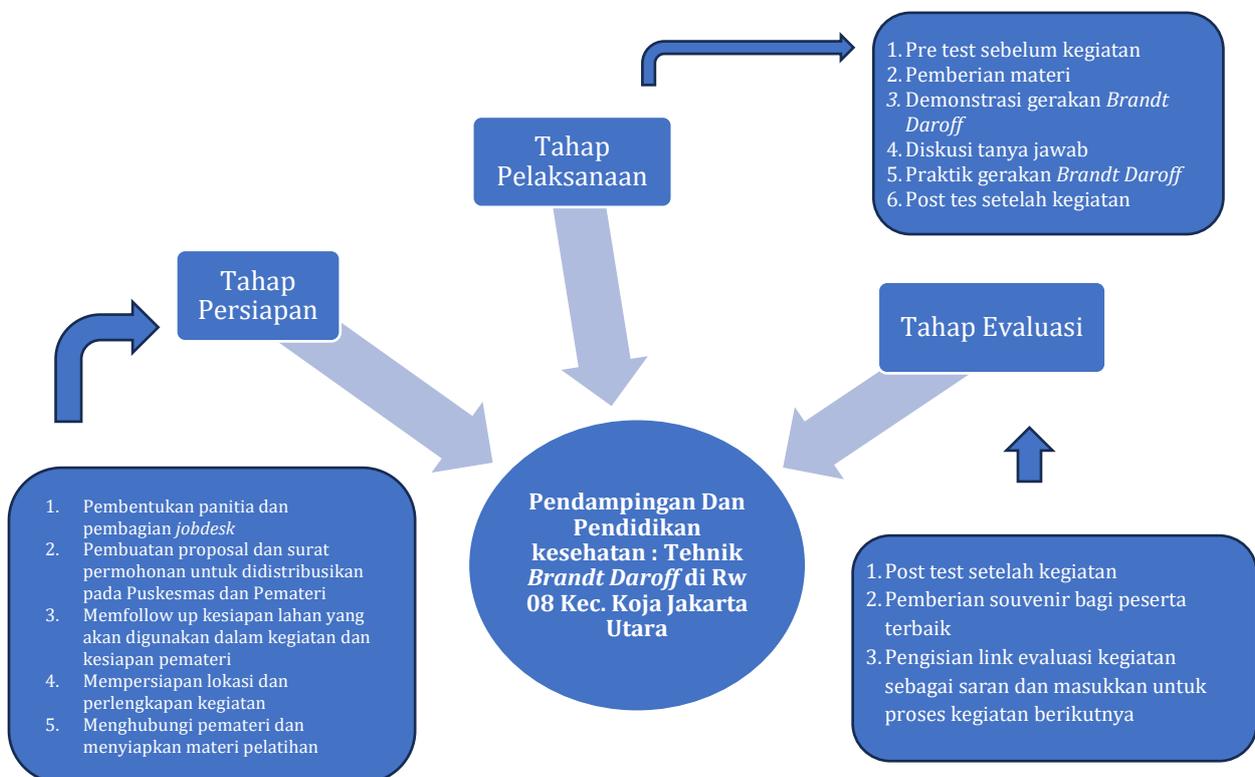
- Sasaran kegiatan dapat lebih memahami tentang pengetahuan dan keterampilan warga Rw 08 Kelurahan Tugu Utara Kecamatan Koja Jakarta Utara terhadap rangkaian gerakan *Brandt Daroff* untuk mengurangi gejala vertigo
- Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para warga Rw 08 Kelurahan Tugu Utara Kecamatan Koja Jakarta Utara terhadap rangkaian gerakan *Brandt Daroff* untuk mengurangi gejala vertigo sehingga pihak puskesmas sangat menaruh apresiasi yang sangat besar terhadap kegiatan dari Akademi Keperawatan Harum Jakarta di puskesmas mereka.

3) Pendukung dan Penghambat

Secara umum, tidak ditemukan hambatan yang berarti dalam pelaksanaan kegiatan ini. Hal ini dikarenakan adanya dukungan penuh dari berbagai pihak. Untuk hal-hal lainnya tidak ditemukan hambatan.

4) Pencatatan dan Pelaporan

Dalam pencatatan dan pelaporan kegiatan, sudah dilaksanakan sesuai dengan temuan di lapangan. Meskipun hasil akhir laporan tidak selesai dalam jangka waktu bulan. Hal ini disebabkan oleh masih menunggunya kumpulan dokumentasi dari panitia yang belum lengkap. Namun demikian catatan dan laporan kegiatan ini dapat diselesaikan dengan penuh tanggung jawab.



Figur 1. Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Pemberian terapi *brandt daroff* dapat mengurangi gangguan keseimbangan hal ini dapat dibuktikan dengan menurunnya skala pusing. Latihan ini perlu dilakukan rutin dan waktu latihan yang lebih lama. Intervensi ini berpengaruh dalam mengurangi gangguan keseimbangan pada warga yang pernah mengalami dan memiliki riwayat vertigo.

Berdasarkan gambaran acara yang sudah dijabarkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa secara umum kegiatan dapat terselenggara dengan baik dan sesuai rencana. Hal ini berkat dukungan dari berbagai pihak. Secara umum pula dapat digambarkan bahwa institusi cukup puas dengan kegiatan ini. Hambatan yang ditemukan kiranya menjadi pembelajaran bagi perbaikan di masa yang akan datang. Pengabdian menyampaikan terimakasih kepada pihak Puskesmas Kecamatan Koja, warga Rw 08

Kelurahan Tugu Utara Koja sebagai tempat kegiatan, serta pengabdian mengucapkan terimakasih kepada para warga undangan yang telah bersedia hadir sehingga acara dapat berlangsung sesuai dengan rencana.

2. Saran

Diharapkan profesi kesehatan khususnya perawat yang bertugas di Rumah Sakit maupun pelayanan kesehatan yang lain mampu menggunakan hasil pengabdian ini sebagai referensi pengembangan ilmu pengetahuan perawat tentang penerapan pengaruh Teknik *Brand daroff* terhadap pasien dengan vertigo. Demikian laporan pelaksanaan kegiatan ini kami sampaikan, semoga laporan ini dapat memberikan gambaran tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Kecamatan Koja Jakarta Utara. Segala kekurangan kiranya dapat menjadi masukan bagi perbaikan di masa yang akan datang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terimakasih Kepada Puskesmas Kecamatan Koja dan Warga RW 08 Koja yang telah memberikan izin kepada warga untuk mengikuti kegiatan pengabdian yang di adakan oleh Akademi Keperawatan Harum Jakarta yang merupakan wilayah binaan Akademi Keperawatan Harum Jakarta. Tidak lupa pengabdian mengucapkan terima Kepada Akademi Keperawatan Harum Jakarta yang telah membiayai kegiatan pengabdian Kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Sofiani, G. R. Sugeng, and R. Wulandari, "Pengaruh Pemberian Brandt Daroff Exercise Untuk Meningkatkan Keseimbangan Pada Benign Paroxysmal Positional Vertigo : Metode Narrative Review," *J. Phys. Ther. UNISA*, vol. 1, no. 1, pp. 24–33, 2021, doi: 10.31101/jitu.2016.
- [2] A. Herlina, I. Ibrahim, and V. Rika Nofia, "Efektifitas Latihan Brandt Daroff Terhadap Kejadian Vertigo Pada Subjek Penderita Vertigo," *J. Med. Sainatika*, vol. 8, no. 2, pp. 11–16, 2019, [Online]. Available: <http://syedzasaintika.ac.id/jurnal>
- [3] R. Kusumastuti and S. Sutarni, "Sindroma Vertigo Sentral Sebagai Manifestasi Klinis Stroke Vertebrobasilar Pada Pasien Pemfigus Vulgaris," *Berk. Ilm. Kedokt. Duta Wacana*, vol. 3, no. 1, p. 61, 2018, doi: 10.21460/bikdw.v3i1.80.
- [4] E. Sumarliyah and S. H. Saputro, "Pengaruh Senam Vertigo (Canalit Reposition Treatment) Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pasien Vertigo," *J. Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 4, no. 1, pp. 150–155, 2019, doi: 10.30651/jkm.v4i1.3162.