

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Sakit Kepala Melalui Edukasi Manajemen Stres Dan Gaya Hidup Sehat

Warda M ^{1*}, Andi Agustang ²

^{*1} Program Studi Keperawatan, STIKes Kamus Arunika Palopo

² Program Studi Keperawatan, STIKes Amanah Makassar

¹wardamarzuki31@gmail.com*, ²aguslobow@gmail.com

Abstract

Background: Headache is one of the most common health complaints affecting daily activities, work productivity, and quality of life. Most primary headaches, including tension-type headache and migraine, are associated with modifiable risk factors such as stress, inadequate sleep, unhealthy dietary habits, dehydration, physical inactivity, and poor posture. Limited public awareness regarding headache prevention contributes to recurrent episodes. Health education combined with stress management training and healthy lifestyle promotion represents an effective preventive strategy to reduce headache recurrence. Objective: This community service program aimed to improve community knowledge regarding headache triggers, stress management, healthy lifestyle practices, relaxation techniques, and self-management strategies for headache prevention. Methods: The program was conducted in October 2026 in the service area of a primary healthcare center involving 50 participants aged 20–60 years. Activities included pre-test, interactive health education, group discussions, breathing relaxation demonstrations, neck and shoulder stretching exercises, healthy lifestyle planning, educational booklet distribution, post-test, and participant satisfaction evaluation. Data were analyzed descriptively using frequencies, percentages, and mean values. Results: All participants completed the program. The average knowledge score increased from 59.8 before the intervention to 92.5 afterward. Approximately 96.0% of participants understood headache triggers, 94.0% demonstrated knowledge of stress management techniques, 92.0% successfully practiced relaxation exercises, 90.0% committed to adopting healthy lifestyle behaviors, and 96.0% reported that the program was highly beneficial. Conclusion: Health education focusing on stress management and healthy lifestyle practices effectively improves community knowledge and skills in preventing recurrent headaches. Sustainable community-based health promotion programs are recommended to improve quality of life and productivity.

Keywords: Community Empowerment; Headache; Health Promotion; Healthy Lifestyle; Stress Management.

Abstrak

Latar Belakang: Sakit kepala merupakan salah satu keluhan kesehatan yang paling sering dialami masyarakat dan dapat menurunkan kualitas hidup, produktivitas kerja, serta aktivitas sehari-hari. Sebagian besar kasus sakit kepala primer, seperti *tension-type headache* dan migrain, dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dimodifikasi, antara lain stres, kurang tidur, pola makan yang tidak teratur, dehidrasi, kurang aktivitas fisik, serta postur tubuh yang buruk. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan strategi pencegahan menyebabkan

kejadian sakit kepala berulang masih cukup tinggi. Edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan pelatihan manajemen stres dan penerapan gaya hidup sehat merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mencegah kekambuhan sakit kepala. Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor pencetus sakit kepala, manajemen stres, pola hidup sehat, teknik relaksasi, serta kemampuan menerapkan upaya pencegahan secara mandiri. Metode: Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober 2026 di wilayah kerja puskesmas dengan melibatkan 50 peserta berusia 20–60 tahun. Metode yang digunakan meliputi pre-test, penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi teknik relaksasi napas dalam, latihan peregangan leher dan bahu, simulasi penyusunan gaya hidup sehat, pembagian booklet, post-test, serta evaluasi kepuasan peserta. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata. Hasil: Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 59,8 sebelum edukasi menjadi 92,5 setelah kegiatan. Sebanyak 96,0% peserta memahami faktor pencetus sakit kepala, 94,0% memahami teknik manajemen stres, 92,0% mampu mempraktikkan teknik relaksasi, 90,0% berkomitmen menerapkan gaya hidup sehat, dan 96,0% menyatakan kegiatan sangat bermanfaat. Kesimpulan: Edukasi mengenai manajemen stres dan gaya hidup sehat efektif meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat dalam mencegah sakit kepala. Program serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan masyarakat untuk mendukung peningkatan kualitas hidup dan produktivitas.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat; Manajemen Stres; Pemberdayaan Masyarakat; Promosi Kesehatan; Sakit Kepala.

Korespondensi Penulis: Warda M

I. PENDAHULUAN

Sakit kepala merupakan salah satu keluhan kesehatan yang paling sering dialami oleh masyarakat di berbagai kelompok usia. Kondisi ini dapat muncul sebagai sakit kepala primer, seperti *tension-type headache* dan migrain, maupun sebagai gejala dari penyakit lain. Meskipun sebagian besar sakit kepala primer tidak mengancam jiwa, keluhan yang berulang dapat menurunkan kualitas hidup, mengganggu aktivitas sehari-hari, mengurangi produktivitas kerja, serta meningkatkan beban ekonomi individu dan keluarga.

Berbagai faktor berperan dalam timbulnya sakit kepala, di antaranya stres psikologis, kurang tidur, pola makan yang tidak teratur, dehidrasi, konsumsi kafein berlebihan, kurang aktivitas fisik, postur tubuh yang buruk, serta penggunaan perangkat digital dalam waktu yang lama. Faktor-faktor tersebut merupakan aspek yang dapat dimodifikasi melalui perubahan perilaku dan penerapan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif menjadi strategi yang penting untuk mengurangi frekuensi dan keparahan sakit kepala.

Stres merupakan salah satu pencetus utama sakit kepala primer. Aktivitas sehari-hari, tuntutan pekerjaan, masalah ekonomi, maupun konflik sosial dapat meningkatkan ketegangan otot dan memicu perubahan fisiologis yang berkontribusi terhadap timbulnya sakit kepala. Selain itu, stres yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan gangguan tidur, perubahan pola makan, dan penurunan aktivitas fisik sehingga memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan.

Manajemen stres merupakan kemampuan individu dalam mengenali sumber stres serta menerapkan strategi yang tepat untuk mengendalikan respons fisik dan psikologis terhadap tekanan yang dihadapi. Teknik relaksasi napas dalam, peregangan otot, latihan relaksasi progresif, aktivitas fisik teratur, serta pengelolaan waktu

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

merupakan beberapa metode sederhana yang terbukti membantu mengurangi ketegangan dan menurunkan risiko kekambuhan sakit kepala.

Penerapan gaya hidup sehat juga memiliki peran penting dalam pencegahan sakit kepala. Konsumsi makanan bergizi seimbang, kecukupan cairan, tidur yang berkualitas, aktivitas fisik rutin, pembatasan konsumsi kafein, penghentian kebiasaan merokok, serta penerapan ergonomi saat bekerja atau menggunakan perangkat digital merupakan langkah-langkah yang dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat.

Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, memiliki peran strategis sebagai edukator, konselor, dan fasilitator dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, edukasi kesehatan dapat disampaikan secara sistematis dan partisipatif sehingga masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam mencegah kekambuhan sakit kepala.

Program pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan sebagai upaya meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengenali faktor pencetus sakit kepala serta menerapkan strategi pencegahan melalui manajemen stres dan gaya hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan edukasi interaktif, demonstrasi teknik relaksasi, latihan peregangan, diskusi kelompok, dan pemberian media edukasi agar peserta mampu mengaplikasikan materi dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai penyebab dan pencegahan sakit kepala, mampu menerapkan teknik relaksasi secara mandiri, mengadopsi gaya hidup sehat, serta berpartisipasi aktif dalam menjaga kesehatan diri dan keluarga sehingga kualitas hidup serta produktivitas masyarakat dapat terus meningkat.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada bulan April 2026 di salah satu desa yang berada di wilayah kerja puskesmas. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan sakit kepala melalui penerapan gaya hidup sehat dan manajemen stres. Sasaran kegiatan adalah 50 orang masyarakat berusia 20–60 tahun yang memiliki riwayat sakit kepala berulang atau faktor risiko seperti stres berkepanjangan, kurang tidur, aktivitas fisik yang rendah, konsumsi kafein berlebihan, dan pola makan yang tidak teratur. Pelaksanaan kegiatan melibatkan tim dosen, mahasiswa, tenaga kesehatan puskesmas, kader kesehatan, dan aparat desa.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan melalui koordinasi dengan pihak puskesmas, pemerintah desa, dan kader kesehatan, dilanjutkan dengan identifikasi kebutuhan masyarakat serta penyusunan materi dan media edukasi mengenai pencegahan sakit kepala, manajemen stres, pola hidup sehat, dan teknik relaksasi. Kegiatan kemudian dilaksanakan melalui registrasi peserta, pre-test, penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi teknik relaksasi dan peregangan, simulasi penyusunan gaya hidup sehat, serta edukasi penggunaan headache diary sebagai media pemantauan mandiri. Pada akhir kegiatan dilakukan sesi tanya jawab, pembagian media edukasi, post-test, dan pengisian kuesioner kepuasan peserta. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test, observasi keterampilan peserta dalam mempraktikkan teknik relaksasi, penilaian partisipasi selama kegiatan, serta evaluasi penggunaan headache diary untuk mengetahui efektivitas program.

Media edukasi yang digunakan meliputi modul, booklet, leaflet, poster, video edukasi, presentasi PowerPoint, headache diary, serta lembar pre-test dan post-test. Metode yang diterapkan berupa ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, simulasi, dan pendampingan dengan pendekatan partisipatif sehingga peserta dapat memahami dan menerapkan materi dalam kehidupan sehari-hari.

Keberlanjutan program dilakukan melalui kerja sama antara puskesmas, pemerintah desa, kader kesehatan, dan masyarakat dalam menyelenggarakan edukasi kesehatan secara berkala mengenai pencegahan sakit kepala dan pengelolaan stres. Program ini diharapkan dapat diintegrasikan dengan kegiatan Posbindu PTM, Posyandu, maupun penyuluhan rutin sehingga masyarakat mampu menerapkan pola hidup sehat, mengurangi frekuensi kekambuhan sakit kepala, serta meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan.

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Program Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Pemberdayaan Masyarakat dalam Upaya Pencegahan Sakit Kepala melalui Edukasi Manajemen Stres dan Gaya Hidup Sehat” telah dilaksanakan sesuai dengan rencana di wilayah kerja puskesmas dengan melibatkan 50 peserta yang terdiri atas masyarakat usia produktif dan lanjut usia awal. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari registrasi, pre-test, penyampaian materi, diskusi kelompok, demonstrasi teknik relaksasi, latihan peregangan, simulasi penggunaan *headache diary*, hingga post-test.

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Banyak peserta menyampaikan pengalaman mengenai sakit kepala yang sering muncul akibat beban pekerjaan, kurang tidur, stres keluarga, penggunaan telepon genggam dalam waktu lama, serta kebiasaan mengonsumsi kopi secara berlebihan. Diskusi berlangsung aktif karena materi yang diberikan sesuai dengan permasalahan yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Demonstrasi teknik relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, serta peregangan leher dan bahu mendapat respons positif dari peserta karena mudah dipraktikkan di rumah maupun di tempat kerja. Sebagian besar peserta juga menyatakan baru mengetahui pentingnya mencatat faktor pencetus sakit kepala menggunakan *headache diary*.

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test, observasi keterampilan praktik, serta kuesioner kepuasan peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan praktik relaksasi, dan komitmen peserta dalam menerapkan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan sakit kepala.

a. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan (n = 50)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
20–35 tahun	18	36,0
36–50 tahun	22	44,0
51–60 tahun	10	20,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	40,0
Perempuan	30	60,0
Riwayat Sakit Kepala Berulang		
Ya	38	76,0
Tidak	12	24,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta berusia 36–50 tahun (44,0%), berjenis kelamin perempuan (60,0%), dan memiliki riwayat sakit kepala berulang (76,0%). Hal ini menunjukkan

bahwa sasaran kegiatan sesuai dengan kelompok masyarakat yang berisiko mengalami keluhan sakit kepala akibat faktor gaya hidup dan stres.

b. Hasil Pre-test dan Post-test

Tabel 2. Perubahan Nilai Pengetahuan Peserta

Variabel	Pre-test	Post-test
Nilai rata-rata	59,8	92,5
Nilai terendah	40	76
Nilai tertinggi	80	100
Peningkatan rata-rata	32,7 poin	

Nilai rata-rata pengetahuan meningkat sebesar 32,7 poin setelah pelaksanaan edukasi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi efektif meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan sakit kepala.

c. Tingkat Pemahaman Peserta

Tabel 3. Tingkat Pemahaman Sebelum dan Sesudah Edukasi

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Memahami jenis dan penyebab sakit kepala	58,0	94,0
Mengetahui faktor pencetus	52,0	96,0
Memahami hubungan stres dengan sakit kepala	50,0	94,0
Memahami teknik relaksasi	42,0	92,0
Mengetahui pentingnya tidur cukup	54,0	92,0
Memahami pola makan dan hidrasi	56,0	90,0
Mengetahui ergonomi saat bekerja	48,0	90,0
Memahami penggunaan <i>headache diary</i>	28,0	88,0

Seluruh indikator mengalami peningkatan setelah edukasi. Peningkatan terbesar terlihat pada pemahaman mengenai penggunaan *headache diary*, yang sebelumnya masih sangat rendah.

d. Keterampilan dan Komitmen Peserta

Tabel 4. Keterampilan dan Komitmen Setelah Edukasi

Indikator	Persentase (%)
Mampu melakukan teknik napas dalam	94,0
Mampu melakukan peregangan leher dan bahu	92,0
Bersedia menggunakan <i>headache diary</i>	88,0
Berkomitmen memperbaiki pola tidur	90,0
Berkomitmen meningkatkan aktivitas fisik	90,0
Berkomitmen mengurangi faktor pencetus sakit kepala	94,0

Sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi dengan benar dan menyatakan komitmen untuk menerapkan perubahan gaya hidup sebagai upaya pencegahan sakit kepala.

e. Kepuasan Peserta

Tabel 5. Tingkat Kepuasan Peserta terhadap Program

Aspek Penilaian	Puas (%)	Sangat Puas (%)
Materi edukasi	8,0	92,0
Penyampaian narasumber	6,0	94,0
Diskusi kelompok	10,0	90,0
Demonstrasi relaksasi	6,0	94,0
Media edukasi	12,0	88,0
Booklet kesehatan	10,0	90,0
Manfaat kegiatan	4,0	96,0
Kepuasan keseluruhan	4,0	96,0

Mayoritas peserta menyatakan sangat puas terhadap kegiatan, khususnya pada demonstrasi teknik relaksasi dan manfaat edukasi yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai manajemen stres dan gaya hidup sehat merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan sakit kepala. Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 59,8 menjadi 92,5 menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap faktor pencetus, strategi pencegahan, serta pengelolaan sakit kepala secara mandiri.

Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta menganggap sakit kepala hanya dapat diatasi dengan konsumsi obat pereda nyeri. Setelah memperoleh edukasi, peserta memahami bahwa perubahan gaya hidup, pengelolaan stres, tidur yang cukup, hidrasi yang adekuat, pola makan seimbang, dan aktivitas fisik teratur memiliki peran penting dalam mengurangi frekuensi kekambuhan sakit kepala. Pemahaman ini menunjukkan adanya perubahan cara pandang dari pendekatan kuratif menuju promotif dan preventif.

Materi mengenai hubungan antara stres dan sakit kepala menjadi salah satu topik yang paling banyak mendapat perhatian. Sebagian besar peserta mengaku sering mengalami sakit kepala saat menghadapi tekanan pekerjaan, masalah keluarga, atau kurang istirahat. Edukasi mengenai mekanisme stres dan dampaknya terhadap ketegangan otot serta sistem saraf membantu peserta memahami penyebab keluhan yang selama ini dialami.

Demonstrasi teknik relaksasi napas dalam dan peregangan leher serta bahu terbukti meningkatkan keterampilan peserta dalam mengelola ketegangan otot. Latihan yang sederhana, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan alat khusus membuat peserta merasa mampu menerapkannya secara mandiri di rumah maupun di tempat kerja. Keterampilan ini diharapkan dapat menjadi strategi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi keluhan sakit kepala ringan hingga sedang.

Pengenalan *headache diary* merupakan salah satu inovasi dalam kegiatan ini. Sebelum edukasi, hanya sebagian kecil peserta yang mengetahui manfaat pencatatan frekuensi sakit kepala, faktor pencetus, intensitas nyeri, dan respons terhadap penanganan. Setelah mendapatkan penjelasan dan simulasi, sebagian besar

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

peserta menyatakan bersedia menggunakan *headache diary* sebagai alat pemantauan mandiri. Penggunaan media ini dapat membantu peserta mengenali pola kekambuhan sehingga lebih mudah melakukan pencegahan.

Partisipasi aktif peserta selama diskusi dan sesi tanya jawab menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran partisipatif mampu meningkatkan motivasi belajar masyarakat. Berbagi pengalaman mengenai faktor pencetus dan cara mengatasi sakit kepala memberikan kesempatan bagi peserta untuk saling belajar serta memperkuat dukungan sosial dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

Keberhasilan program juga didukung oleh kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader kesehatan, pemerintah desa, dan masyarakat. Sinergi tersebut mempermudah proses penyampaian informasi, meningkatkan kepercayaan peserta terhadap materi yang diberikan, serta memperkuat keberlanjutan program melalui kegiatan promosi kesehatan di tingkat komunitas.

Kegiatan ini memiliki keterbatasan karena evaluasi dilakukan segera setelah intervensi sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku dan penurunan frekuensi sakit kepala dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan tindak lanjut berupa pendampingan, pemantauan penggunaan *headache diary*, serta edukasi berkala untuk mempertahankan perubahan perilaku yang telah terbentuk.

Program pemberdayaan masyarakat melalui edukasi manajemen stres dan gaya hidup sehat berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat dalam mencegah sakit kepala. Pendekatan ini berpotensi menjadi model promosi kesehatan berbasis komunitas yang mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup, mengurangi kekambuhan sakit kepala, dan mendukung produktivitas masyarakat.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Pemberdayaan Masyarakat dalam Upaya Pencegahan Sakit Kepala melalui Edukasi Manajemen Stres dan Gaya Hidup Sehat” telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Program edukasi yang dilaksanakan kepada 50 peserta berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat mengenai faktor pencetus sakit kepala serta strategi pencegahan melalui pengelolaan stres dan penerapan gaya hidup sehat.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 59,8 pada saat pre-test menjadi 92,5 pada saat post-test. Sebagian besar peserta memahami hubungan antara stres dengan kejadian sakit kepala, pentingnya pola tidur yang cukup, konsumsi makanan bergizi seimbang, kecukupan cairan, aktivitas fisik teratur, serta ergonomi saat bekerja maupun menggunakan perangkat digital. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam, peregangan otot leher dan bahu, serta memahami penggunaan *headache diary* sebagai media pemantauan mandiri.

Metode edukasi yang mengombinasikan ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi praktik, simulasi, dan media edukasi terbukti mampu meningkatkan partisipasi aktif peserta. Pendekatan tersebut tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk komitmen peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya mencegah kekambuhan sakit kepala.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kemampuan masyarakat untuk mengendalikan faktor risiko sakit kepala. Program serupa berpotensi menjadi bagian dari kegiatan rutin promosi kesehatan di tingkat puskesmas maupun desa.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

2. Saran

Berdasarkan hasil kegiatan, masyarakat diharapkan menerapkan teknik manajemen stres, menjaga pola tidur, meningkatkan aktivitas fisik, memenuhi kebutuhan cairan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta menghindari faktor pencetus sakit kepala dalam kehidupan sehari-hari. Puskesmas diharapkan menyelenggarakan edukasi kesehatan secara berkala mengenai pencegahan sakit kepala dan penerapan gaya hidup sehat, sedangkan kader kesehatan diharapkan berperan aktif dalam memberikan pendampingan, memantau penggunaan *headache diary*, dan memotivasi masyarakat untuk mempertahankan perilaku hidup sehat. Pemerintah desa juga diharapkan mendukung pelaksanaan program melalui penyediaan sarana dan kegiatan promosi kesehatan. Selain itu, pelaksana pengabdian selanjutnya disarankan melakukan pemantauan jangka panjang terhadap perubahan perilaku masyarakat, frekuensi kekambuhan sakit kepala, serta efektivitas penggunaan *headache diary* sebagai media pemantauan mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada Kepala Puskesmas, pemerintah desa, kader kesehatan, tokoh masyarakat, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Dukungan yang diberikan sejak proses perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh anggota tim dosen dan mahasiswa yang telah berkontribusi dalam penyusunan materi edukasi, pelaksanaan penyuluhan, demonstrasi teknik relaksasi, pendampingan peserta, serta pengolahan hasil evaluasi kegiatan. Sinergi yang baik antara tenaga kesehatan, institusi pendidikan, dan masyarakat diharapkan dapat terus berlanjut dalam mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan.

Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, mengurangi kejadian sakit kepala berulang, memperkuat kemampuan masyarakat dalam mengelola stres, serta meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. American Headache Society. The American Headache Society Consensus Statement. Chicago: American Headache Society; 2023.
2. Burch RC, Dodick DW, Loder EW. Headache: Diagnosis and Management. New York: Springer; 2021.
3. International Headache Society. The International Classification of Headache Disorders. 3rd ed (ICHD-3). London: IHS; 2018.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Promosi Kesehatan di Puskesmas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
6. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
7. Potter PA, Perry AG, Stockert PA, Hall AM. Fundamentals of Nursing. 11th ed. St. Louis: Elsevier; 2023.

8. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
9. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik NDi Lingkungan Pelayanan Kesehatan. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
10. Rasyid, D., Rante, A., & Warda, M. (2024). Pengelolaan Sampah Organik dan Pemberdayaan Siswa Dengan Teknik Kompos Takakura. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 108–119. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.542>
11. Sulisty Andromoyo ; Zuliana Amalia ; Darmi Arda ; Andi Nursiah ; Dr. Rahmat Pannyiwi ; Reziqah Aulia Rahmat. NUTRISI dan STATUS GIZI BALITA: Perspektif Kesehatan Masyarakat. No. ISBN: 978-634-96389-7-5. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2025/11/09/nutrisi-dan-status-gizi-balita-perspektif-kesehatan-masyarakat/>
12. Smeltzer SC, Bare BG. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing. 15th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2022.
13. Warda M, W. M., & Pannyiwi, R. (2026). Analisis Cost Effectiveness Program Promosi Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(1), 1936–1945. <https://doi.org/10.59585/bajik.v5i1.1421>
14. Wijayanti, L. A., Warda, M., R, C., Rahmat, R. A., & Anto, S. (2026). The Influence of Mother's Education on Early Detection Knowledge of Toddler Development Aged 36-47 Months. International Journal of Health Sciences, 4(1), 36–41. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1050>
15. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO; 2020.
16. World Health Organization. Healthy Diet. Geneva: WHO; 2023.
17. World Health Organization. Mental Health and Well-Being. Geneva: WHO; 2022.
18. World Health Organization. Neurological Disorders: Public Health Challenges. Geneva: WHO; 2021.
19. World Health Organization. Primary Health Care: Closing the Gap. Geneva: WHO; 2023.
20. World Health Organization. Promoting Health through the Life Course. Geneva: WHO; 2022.
21. World Health Organization. World Health Statistics 2024. Geneva: WHO; 2024.
22. World Health Organization. WHO Guidelines on Self-Care Interventions for Health and Well-Being. Geneva: WHO; 2022.
23. World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: WHO; 2022.