



**PENYULUHAN DAN PENANGANAN FISIOTERAPI MENGENAI VERTIGO
PADA KOMUNITAS WANITA DI BALAI DESA SUKOPURO
KECAMATAN JABUNG**

**MANAGEMENT AND PHYSIOTHERAPY EDUCATION ON VERTIGO FOR WOMEN'S
COMMUNITY AT SUKOPURO VILLAGE HALL, JABUNG DISTRICT**

**Sharen Sheravade Purnomo Putri^{1*}, Dimas Sondang Irawan²,
Wendy Yuhardhika Marta Prabawanti³**

^{1*} Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang

² Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang

³ UPT, Puskesmas Jabung, Kabupaten Malang

^{1*} sharensheravade012@gmail.com

Article History:

Received: August 28th, 2025

Revised: October 10th, 2025

Published: October 15th, 2025

Abstract: *Vertigo is a condition characterized by a spinning sensation, dizziness, and loss of balance, often accompanied by nausea, vomiting, and cold sweats. This community counseling aimed to increase public knowledge about physiotherapy management of vertigo, including education on the disease and exercises that can be done independently at home. The method used was health education through counseling with leaflets as media, question-and-answer sessions to identify complaints, and demonstrations of home exercises. The activity took place at Sukopuro Village Hall, Jabung District, Malang Regency. The results showed an increase in participants' understanding after counseling compared to before, indicating that physiotherapy education effectively improved awareness and encouraged independent management of vertigo.*

Keywords: *Counseling,
Vertigo, Women.*

Abstrak

Vertigo adalah gejala dengan sensasi diri sendiri atau sekeliling serasa bergoyang dan berputar yang ditandai dengan pusing disertai dengan gejala lainnya seperti kehilangan keseimbangan tubuh, keringat dingin, mual, dan muntah. Penyuluhan bertujuan untuk mengedukasi dan meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang penanganan fisioterapi mengenai vertigo yang meliputi penjelasan tentang penyakit vertigo dan latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Metode yang diberikan adalah penyuluhan kepada masyarakat, berupa promosi kesehatan tentang vertigo, dengan menggunakan leaflet sebagai media yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat, melakukan tanya jawab untuk mengetahui informasi tentang keluhan yang dialami oleh masyarakat, dan memberikan demonstrasi latihan-latihan dan penanganan yang bisa dilakukan di rumah untuk mengurangi keluhan. Penyuluhan di Balai Desa Sukopuro Kecamatan Jabung Kabupaten Malang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan kepada masyarakat tentang penyakit vertigo sehingga mereka dapat mencegah dan menanganinya secara mandiri dengan melakukan latihan fisik secara mandiri di rumah. Sebelum penyuluhan, mayoritas para ibu memiliki pemahaman rendah, namun setelah pelaksanaan kegiatan,

terjadi peningkatan secara signifikan dalam pengetahuan mereka. Sehingga, edukasi ini efektif dalam memberikan informasi dan latihan mandiri yang dapat membantu para ibu dalam mengelola keluhan vertigo yang dirasakannya.

Kata Kunci: Penyuluhan, Vertigo, Wanita.

PENDAHULUAN

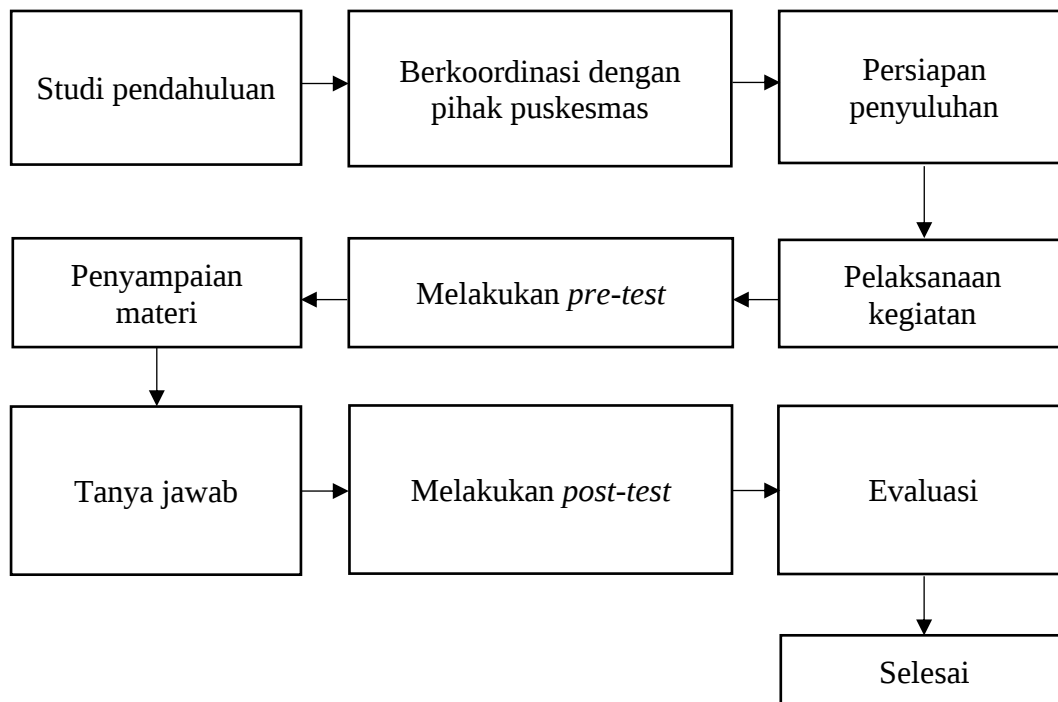
Vertigo adalah gejala dengan sensasi diri sendiri atau sekelilingnya serasa bergoyang dan berputar yang ditandai dengan pusing disertai dengan gejala lainnya seperti kehilangan keseimbangan tubuh, keringat dingin, mual, dan muntah (Zhu et al., 2019). Kondisi tersebut merupakan gejala yang menandakan adanya gangguan sistem vestibular (Amin & Lestari, 2020). Sensasi atau ilusi berputar yang dirasakan oleh diri sendiri pada penderita disebut dengan vertigo subjektif dan jika sebaliknya maka vertigo objektif (Chen et al., 2020). Serangan ini dapat berupa pusing ringan yang datang secara berkala atau berlangsung lama sehingga penderita tidak bisa beraktivitas secara normal (Priyono & Nusadewiarti, 2020).

Secara umum penyebab vertigo adalah gangguan vestibular akibat adanya gerakan kepala atau perubahan posisi, kelainan didalam telinga, hipertensi, migrain, neuritis vestibular, penyakit meniere dan gangguan kecemasan (Kaski et al., 2019). Vertigo diklasifikasikan menjadi vertigo perifer dan vertigo sentral. Vertigo sentral lebih jarang terjadi dibandingkan vertigo perifer, namun vertigo sentral dapat menjadi tanda awal penyakit berbahaya pada pasien (Alyono, 2018). Vertigo sentral disebabkan oleh trauma pada otak, infeksi, degenerasi spinocerebellar, gangguan sistem veterbrobasilar, tumor serebelum dan batang otak (Bigelow et al., 2016)

Prevalensi angka kejadian vertigo di Amerika, disfungsi vestibular sekitar 35% populasi dengan umur 40 tahun ke atas. Di Indonesia angka kejadian juga sangat tinggi, pada tahun 2010 dari usia 40 hingga 50 tahun sekitar 50% yang merupakan keluhan nomor tiga paling sering dikeluhkan oleh penderita yang datang ke praktek umum setelah nyeri kepala dan stroke. Umumnya vertigo ditemukan sebesar 15% dari keseluruhan populasi dan hanya 4-7% yang diperiksa ke dokter (Triyanti et al., 2018). Beberapa penelitian menyatakan bahwa wanita memiliki prevalensi lebih tinggi di bandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena pengaruh hormon (Sheikhzadeh et al., 2016). Penanganan vertigo dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu bentuk terapi fisik non farmakologi yang dapat mengurangi atau menghilangkan gejala tersebut adalah dengan menggunakan metode *Brandt Daroff* yang merupakan bentuk terapi fisik atau senam fisik vestibular untuk mengatasi gangguan vestibular seperti vertigo. Terapi fisik ini dilakukan untuk mengadaptasikan diri terhadap gangguan keseimbangan. Latihan *Brandt Daroff* memiliki keuntungan atau kelebihan dari terapi fisik lainnya atau dari terapi farmakologi yaitu dapat mempercepat sembuhnya vertigo dan mencegah terjadinya kekambuhan tanpa harus mengkonsumsi obat. Selain itu, latihan *Brandt Daroff* dapat meningkatkan kualitas hidup pasien (Triyanti et al., 2018).

METODE

A. Kerangka Kerja Pengabdian



Bagan 1. Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

Metode yang diberikan dalam kegiatan Fisioterapi Komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan. Sebelum memberikan penyuluhan kepada komunitas diberikan *pre-test* dengan tujuan untuk mengetahui seberapa pemahaman pengetahuan terhadap vertigo. Setelah pemaparan materi, diakhir sesi kemudian diberikan *post-test* pada anggota komunitas. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang diberikan akan dibandingkan untuk mengetahui keefektifan penyuluhan yang telah dilakukan.



VERTIGO

**Pusing Berputar?
Jangan Panik, Ini Dia Solusinya!**

Sharen Sheravade Purnomo Putri
202410640110125
Profesi Fisioterapi



Apa Itu Vertigo???

Vertigo (pusing berputar/ pusing tujuh keliling) adalah kondisi dimana seseorang merasa pusing disertai berputar atau lingkungan terasa berputar walaupun badan orang tersebut tidak bergerak.

Penyebab:

Infeksi Telinga



Serangan Migrain



Stroke



Flu



Radang Sendi Leher



Merasa Lingkungan Sekitar Berputar



Pusing Tujuh Keliling



Hilang Keseimbangan



Mual dan Muntah



Berkeringat



Hilang Pendengaran/ Telinga Berdenging



Tanda dan Gejala

Pencegahan

- ✓ Menghindari perubahan posisi kepala yang tiba-tiba
- ✓ Melatih keseimbangan melalui olahraga
- ✓ Menjaga pola hidup sehat dengan cukup tidur dan terhidrasi



Latihan Keseimbangan

✓ Gaze Stabilization



Gerakkan kepala secara perlahan ke kanan, kiri, atas, dan bawah sambil mempertahankan fokus pada titik yang sama

✓ One Leg Balance/ Berdiri Satu Kaki



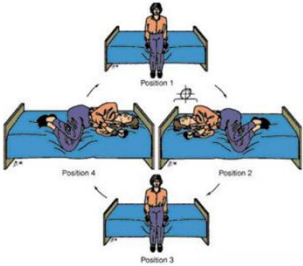
Berdiri tegak dengan kedua kaki selebar bahu lalu angkat salah satu kaki dan tahan selama beberapa detik

✓ Tandem Walking/ Berjalan



Posisikan tubuh tegak lalu angkat salah satu kaki dan letakkan tumit kaki tersebut tepat di depan ujung jari kaki yang lain

Latihan Brandt-Daroff



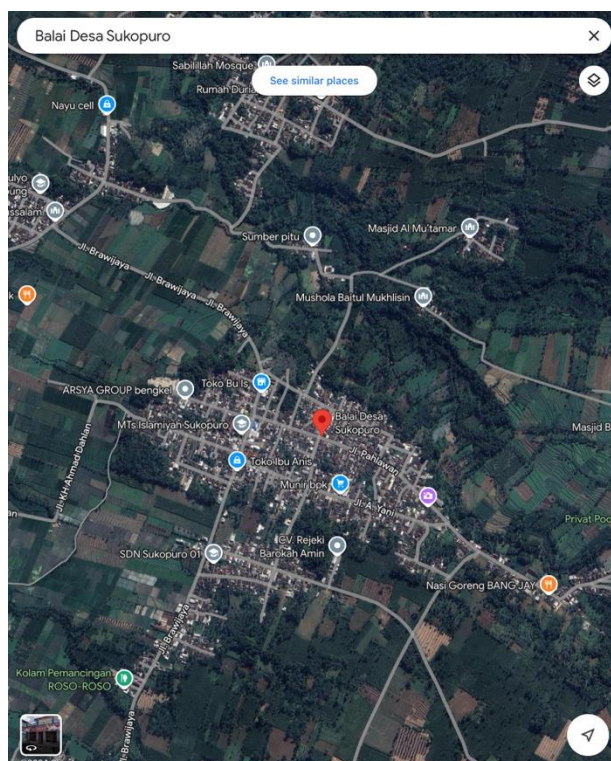
- Posisi 1 : Duduk tegak di tepi kasur, lalu tolehkan kepala 45 derajat ke kiri
- Posisi 2 : Berbaring ke samping kanan, dengan kepala tidak bergerak (tetap pada sudut 45), pertahankan selama 30 detik
- Posisi 3 : Kembali ke posisi tegak dan tunggu 30 detik, lalu tolehkan kepala 45 derajat ke kanan
- Posisi 4 : Berbaring ke samping kiri dengan kepala tidak bergerak selama 30 detik

Gambar 1. Lefleat

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan cara memaparkan materi dengan menggunakan lefleaf yang meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, serta memberikan demonstrasi secara langsung mengenai latihan atau *exercise* dalam penanganan fisioterapi pada vertigo.

B. Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Sasaran kegiatan penyuluhan edukasi adalah wanita dengan usia produktif yang berada di Desa Sukopuro Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur. Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh 40 orang.



Gambar 2. Lokasi Balai Desa Sukopuro

C. Pelaksanaan

Pertama-tama kegiatan diawali dengan pengenalan diri dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakannya penyuluhan oleh Mahasiswa Fisioterapi UMM kepada para ibu, kemudian dilanjutkannya kegiatan rapat kader terlebih dahulu bersama dengan pihak puskesmas dan pamong desa. Kemudian dilakukan penyuluhan dengan memaparkan materi serta edukasi kepada para ibu mengenai vertigo dengan menggunakan lefleaf dan memberikan demonstrasi secara langsung bagaimana latihan yang dapat dilakukan di rumah, lalu sesi terakhir adalah sesi tanya jawab.

HASIL

Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, kemudian dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah wawancara, seperti yang ditunjukkan pada diagram di bawah ini:

Hasil *Pre-Test*

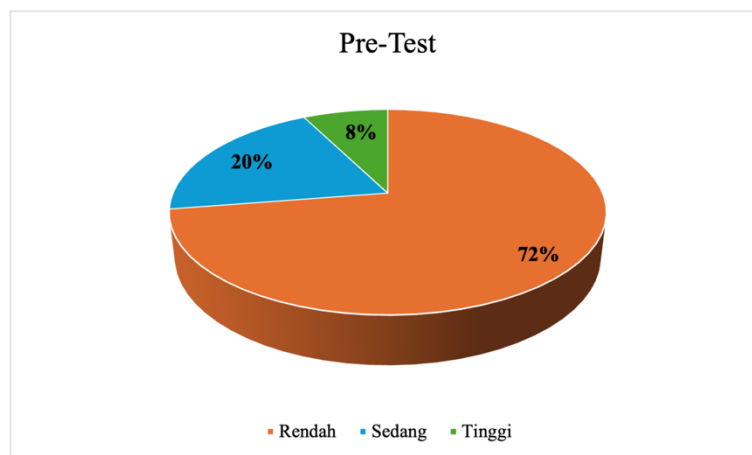


Diagram 1. Hasil *Pre-Test*

Berdasarkan hasil yang tertera pada diagram 1, didapatkan hasil dari pertanyaan yang diberikan kepada 40 para ibu sebelum dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan tentang vertigo yang memiliki tingkat pengetahuan rendah sebanyak 29 orang dengan presentase 72%, tingkat pengetahuan sedang sebanyak 8 orang dengan presentase 20%, dan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 3 orang dengan presentase 8%. Kesimpulan yang didapatkan dari hasil *pre-test* bahwa komunitas wanita di Desa Sukopuro belum mengetahui tentang vertigo dan penanganannya pada kasus vertigo.

Hasil *Post-Test*

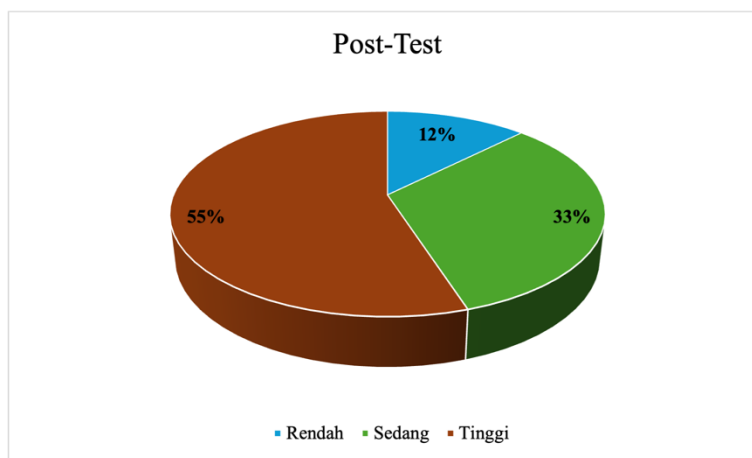


Diagram 2. Hasil *Post-Test*

Berdasarkan hasil yang tertera pada diagram 2, didapatkan hasil dari pertanyaan yang diberikan kepada 40 para ibu setelah dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan tentang vertigo yang memiliki tingkat pengetahuan rendah sebanyak 5 orang dengan presentase 12%, tingkat pengetahuan sedang sebanyak 13 orang dengan presentase 33%, dan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 22 orang dengan presentase 55%. Kesimpulan yang didapatkan dari hasil *post-test* bahwa komunitas wanita di Desa Sukopuro mengetahui tentang vertigo dan penanganan pada kasus vertigo.



Gambar 3. Pengenalan diri dan melakukan *pre-test* dan *post-test*



Gambar 4. Pelaksanaan Penyuluhan dan Demonstrasi *Exercise*

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan mengenai vertigo pada Komunitas Wanita di Desa Sukopuro berjalan dengan baik dan lancar. Ketika pemaparan materi penyuluhan diberikan, sebagian besar para ibu memberikan tanggapan yang baik. Selama penyuluhan, para ibu memperhatikan apa yang disampaikan. Materi penyuluhan mencakup pemahaman tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, dan latihan atau *exercise* yang dapat dilakukan di rumah bagi orang yang menderita sakit vertigo. Dikarenakan materi yang akan disampaikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang vertigo yang belum mereka ketahui sebelumnya, sehingga para ibu yang hadir dalam acara tersebut sangat antusias memperhatikan materi yang disampaikan. Selain itu, dengan membagikan leaflet kepada para ibu yang digunakan sebagai media penyampaian materi, para ibu dapat memahami materi dan melakukan latihan yang dapat dilakukan oleh mereka secara mandiri di rumah. Dikarenakan para ibu ingin mengetahui pencegahan dan metode penanganan fisioterapi, mereka aktif bertanya tentang vertigo dalam diskusi tanya jawab. Konseling fisioterapi vertigo dapat dilakukan secara mandiri di rumah sambil aktif bergerak. Vertigo dapat dikurangi dengan latihan rutin selama dua sampai tiga minggu. Latihan yang diberikan yaitu latihan keseimbangan *gaze stabilization*, *one leg standing*, *tandem walking* serta latihan *Brandt Daroff* yang bertujuan untuk mengurangi gejala dari vertigo. Ketiga latihan tersebut merupakan latihan bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. Selain itu, meningkatkan *proprioceptive* dan refleks vestibulo-okular (VOR) yang bertanggung jawab untuk menjaga stabilitas pandangan ketika bergerak (Meldrum & Jahn, 2019).

KESIMPULAN

Penyuluhan di Balai Desa Sukopuro, Kecamatan Jabung Kabupaten Malang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan kepada masyarakat tentang penyakit vertigo sehingga mereka dapat mencegah dan menanganinya secara mandiri dengan melakukan latihan fisik secara mandiri di rumah. Sebelum penyuluhan, mayoritas para ibu memiliki tingkat pengetahuan rendah, namun setelah pelaksanaan kegiatan, terjadi peningkatan secara signifikan dalam pengetahuan mereka. Sehingga edukasi ini efektif dalam memberikan informasi dan latihan mandiri yang dapat membantu para ibu dalam mengelola keluhan vertigo yang dirasakannya.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian Masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Rasa terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis selaku dosen pembimbing kampus, serta dr. Wendy Yuhardhika Marta Prabawanti selaku pembimbing lahan di Puskesmas Jabung atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang telah diberikan selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Kepala Desa Sukopuro beserta perangkat desa yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan, serta kepada tenaga kesehatan dan bidan di Pustu Sukopuro yang turut membantu dan bekerja sama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal baik dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

DAFTAR REFERENSI

- Alyono, J. C. *Vertigo and Dizziness: Understanding and Managing Fall Risk*. Dalam *Otolaryngologic Clinics of North America*, Vol. 51, No. 4, hal. 725–740. W.B. Saunders, 2018.
- Amin, M., dan Lestari, Y. A. *Pengalaman Pasien Vertigo di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur*. *Jurnal Kesmas Asclepius*, Vol. 2, No. 1, 2020, hal. 22–33.
- Bigelow, R. T., Semenov, Y. R., Du Lac, S., Hoffman, H. J., dan Agrawal, Y. *Vestibular Vertigo and Comorbid Cognitive and Psychiatric Impairment: The 2008 National Health Interview Survey*. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, Vol. 87, No. 4, 2016, hal. 367–372.
- Chen, J., Zhao, W., Yue, X., dan Zhang, P. *Risk Factors for the Occurrence of Benign Paroxysmal Positional Vertigo: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Frontiers in Neurology*, Vol. 11, 2020, hal. 1–12.
- Kaski, D., Agarwal, K., dan Mordin, L. *Acute Vertigo*. *The BMJ*, Vol. 366, 2019.
- Meldrum, D., dan Jahn, K. *Gaze Stabilisation Exercises in Vestibular Rehabilitation: Review of The Evidence and Recent Clinical Advances*. *Journal of Neurology*, Vol. 266, 2019, hal. 11–18.
- Priyono, A. H., dan Nusadewiarti, A. *Family Medicine Approach sebagai Tatalaksana Benign Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV) Kanal Posterior Kanan Komorbid Hipertensi pada Perempuan Usia 49 Tahun: Sebuah Laporan Kasus*. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, Vol. 1, No. 2, 2020, hal. 1–10.
- Sheikhzadeh, M., Lotfi, Y., Mousavi, A., Heidari, B., dan Bakhshi, E. *The Effect of Serum Vitamin D Normalization in Preventing Recurrences of Benign Paroxysmal Positional Vertigo: A Case-Control Study*. *Caspian Journal of Internal Medicine*, Vol. 7, No. 3, 2016, hal. 173–177.
- Triyanti, N. C. D. I., Nataliswati, T., dan Supono. *Pengaruh Pemberian Terapi Fisik Brandt Daroff Terhadap Vertigo di Ruang UGD RSUD Dr. R. Soedarsono Pasuruan*. *Jurnal Keperawatan Terapan*, Vol. 4, No. 1, 2018, hal. 59–64.
- Zhu, C. T., Zhao, X. Q., Ju, Y., Wang, Y., Chen, M. M., dan Cui, Y. *Clinical Characteristics and Risk Factors for the Recurrence of Benign Paroxysmal Positional Vertigo*. *Frontiers in Neurology*, Vol. 10, 2019.