



**EFEKTIVITAS METODE TERAPI RELAKSASI OTOT TERHADAP  
*TENSION TYPE HEADACHE : SYSTEMATIC REVIEW***

**SKRIPSI**

**HANA NUR HANIFAH**

**1810211129**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
2022**



**EFEKTIVITAS METODE TERAPI RELAKSASI OTOT TERHADAP  
*TENSION TYPE HEADACHE : SYSTEMATIC REVIEW***

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapat Gelar  
Sarjana Kedokteran**

**HANA NUR HANIFAH**

**1810211129**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
2022**

### PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Hana Nur Hanifah

NRP : 1810211129

Tanggal : 06 Juni 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 28 Juli 2022

Yang menyatakan,



Hana Nur Hanifah

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hana Nur Hanifah  
NRP : 1810211129  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“Efektivitas Terapi Relaksasi Otot terhadap Tension Type Headache : Systematic Review.”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta  
Pada tanggal: 22 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Hana Nur Hanifah)

**PENGESAHAN**

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Hana Nur Hanifah  
 NRP : 1810211129  
 Program Studi : Kedokteran Program Sarjana  
 Judul Skripsi : Efektivitas Terapi Relaksasi Otot terhadap Tension Type Headache :  
 Systematic Review.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

F.ansih

Dr. dr. Feda Anisah Makkiyah,

Sp.BS, M.Kes

Ketua Penguji

Arman

Dr. dr. Arman Yurisaldi Saleh,

MS, Sp.S,

Pembimbing 1

Arif

dr. Acheta Irfan Rahayu,

M.Pd.Ked., Sp. KKL

Pembimbing 2



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I

Dekan Fakultas Kedokteran

Mila

dr. Mila Citrawati, M.Biomed, Sp. KKL

Ketua Program Studi Kedokteran  
 Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta  
 Tanggal Ujian : 06 Juni 2022

**EFEKTIVITAS METODE TERAPI RELAKSASI OTOT TERHADAP  
*TENSION TYPE HEADACHE : SYSTEMATIC REVIEW***

**Hana Nur Hanifah**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Gangguan nyeri kepala adalah salah satu gangguan yang paling umum dari sistem saraf dan paling sering ditemukan dalam praktik sehari-hari. Kurang lebih dalam satu tahun 90% dari populasi dunia mengalami paling sedikit satu kali nyeri kepala. *Tension-type headache* merupakan kondisi nyeri pada bagian depan (frontalis) dan belakang kepala (occipitalis) yang disebabkan akibat ketegangan otot yang menetap pada otot-otot kepala dan leher. Manajemen non-farmakologi dengan melakukan teknik relaksasi otot yang digunakan dalam mengatasi *tension-type headache* sebagai terapi alternatif maupun komplementer. Penelitian tinjauan pustaka sistematis ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode terapi relaksasi otot terhadap penderita *tension-type headache*. **Metode:** Penelitian ini dilakukan menggunakan *flow chart* PRISMA-P 2020 dengan meninjau literatur yang diperoleh melalui basis data SCIENCE DIRECT, PubMed, Cochrane berdasarkan kriteria inklusi serta eksklusi. **Hasil:** Data yang didapatkan yaitu delapan literatur yang menunjukkan hasil bahwa terdapat efektivitas metode terapi terhadap *Tension Type Headache* dengan memberikan dampak positif diantaranya yaitu intensitas nyeri, frekuensi nyeri, durasi nyeri, ambang nyeri, dan kualitas hidup. Jenis metode terapi relaksasi otot pada literatur adalah *dry needling*, *biofeedback*, *stretching*, akupuntur, masase, dan *manual therapy* yang terdiri dari *myofascial inhibitory techniques* dan *articular manipulations*. **Kesimpulan:** Metode terapi relaksasi otot efektif pada *tension-type headache*.

**Kata Kunci :** Efektivitas, Metode Terapi, Relaksasi Otot, *Tension-type Headache*

**EFFECTIVENESS OF MUSCLE RELAXATION THERAPY METHODS ON  
TENSION TYPE HEADACHE: LITERATURE REVIEW**

**Hana Nur Hanifah**

**ABSTRACT**

**Background:** Headache disorder is one of the most common disorders of the nervous system and is most often found in daily practice. Approximately in one year, 90% of the world's population experience headache at least once. Tension-type headache is a painful condition in the front (frontalis) and back of the head (occipitalis) caused by persistent muscle tension in the muscles of the head and neck. Non-pharmacological management by performing muscle relaxation techniques are used in overcoming tension-type headache as an alternative or complementary therapy. This systematic literature review study aims to determine the effectiveness of muscle relaxation therapy methods for patients with tension-type headache. **Methods:** This study was conducted using the PRISMA-P 2020 flow chart by reviewing the literature obtained through the SCIENCE DIRECT, PubMed, Cochrane databases based on inclusion and exclusion criteria. **Results:** The data obtained are eight pieces of literatures that show the results that there is effectiveness of therapeutic methods against tension-type headache by providing positive impacts including pain intensity, pain frequency, pain duration, pain threshold, and quality of life. Types of muscle relaxation therapy methods in the literature are dry needling, biofeedback, stretching, acupuncture, massage, and manual therapy consisting of myofascial inhibitory techniques and articular manipulations. **Conclusion:** Muscle relaxation therapy method is effective in tension-type headache.

**Keywords:** Effectiveness, Muscle Relaxation , Tension-type Headache, Therapeutic Methods

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang memberikan rahmat juga kuasanya kepada penulis sehingga sampai tahap ini dengan baik.. Judul penelitian ini adalah “*Efektivitas Terapi Relaksan Otot Terhadap Sakit Kepala Tipe Tension: Tinjauan Sistematis*”. Tujuan dari penelitian penulis yaitu memenuhi syarat penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan kedokteran dari Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Untuk kesempatan ini, penulis ingin memberikan kata terima kasih yang sebesar-besarnya secara tulus kepada :

Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis.

1. Kedua orang tua yang penulis cintai dan sayangi, Bapak Yana Benyamin dan Ibu Nurbaeti S, serta kedua kakak tersayang Linawati Rahmah dan Novia Putriana Hidayah atas sebuah kasih serta sayang diberi untuk penulis, serta dukungan seperti motivasi, doa, dan juga semangat sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berguna bagi kedepannya untuk menjadi dokter sepanjang hayatnya.
2. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Veteran Jakarta.
3. dr. Mila Citrawati, M.Biomed selaku Program Studi Kedokteran Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang memberi berupa pengetahuan serta arahan untuk penelitian penulis.
4. Dr. dr. Arman Yurisaldi Saleh, MS, Sp.S, selaku dosen pembimbing 1, yang telah membantu dan juga memberikan banyak pengetahuan serta saran dalam melakukan susunan penelitian penulis.
5. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked., Sp. KKLP selaku dosen pembimbing 2, yang telah mendampingi, memberikan waktu melakukan bimbingan, memberikan arahan serta masukan dalam penyusunan skripsi penulis.



6. Dr. dr. Feda Anisah Makkiyah, Sp.BS, M.Kes selaku penguji pada sidang yang dijalani oleh penulis yang telah melakukan *feedback* berharga dalam susunan skripsi yang penulis jalani.
7. Seluruh dosen pengajar, laboran, petugas perpustakaan, OB dan civitas akademika FK UPNVJ yang penulis hormati telah memberikan semua ilmu dan pengalaman mengajarkan penulis menjadi dokter yang berguna bagi semua orang.
8. Yogi Nugraha yang selalu ada, memberikan dukungan doa dan semangat, serta selalu bersedia mendengarkan cerita penulis selama perkuliahan hingga menyelesaikan penelitian.
9. Annisa, Bibah, Rini, Merta, Isran, Bayu, Ananda, Rania, Tasya, dan Fatimah yang telah memberikan semangat, dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi serta menemani perkuliahan dari masa orientasi sampai di penghujung masa perkuliahan.
10. Kepada seluruh pihak mohon maaf apabila tidak disebutkan namun telah terlibat dan membantu secara dukungan dalam bentuk apapun penulis untuk dapat menyelesaikan penelitian ini.

Jakarta, 15 Maret 2022

Penulis

Hana Nur Hanifah

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penelitian .....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	3
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 <i>Tension Type Headache</i> .....	5
II.2 Anatomi Otot Rangka dan Myofasial .....	9
II.3 Anatomi Sistem Saraf .....	17
II.4 Nyeri .....	21

II.5 Patofisiologi <i>Tension Type Headache</i> .....	23
II.6 <i>Vicious circle</i> .....	27
II.7 Penatalaksanaan Non-Farmakologi.....	28
II.8 Metode Terapi Relaksasi Otot.....	29
II.9 Kerangka Teori.....	31
II.10 Kerangka Konsep .....	32
II.11 Hipotesis.....	32
II.12 Penelitian Relevan .....	32
BAB III.....	35
METODE PENELITIAN.....	35
III.1 Jenis Penelitian.....	35
III.2 Waktu Penelitian .....	35
III.3 Subjek Penelitian.....	35
III.4 Kriteria Penelitian .....	36
III.5 Strategi Pencarian Literatur .....	39
III.6 Sumber Data.....	37
III.7 Metode Systematic Review .....	37
III.8 Ekstraksi Data .....	37
III.9 Instrumen Telaah dan Penilaian Kualitas Literatur.....	38
III.10 Sintesis Data.....	38
III.11 Alur Penelitian .....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	43
IV.1 Hasil.....	43
IV.2 Pembahasan.....	56
IV.3 Kelebihan Penelitian.....	58

IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB V PENUTUP.....	60
V.1 Kesimpulan.....	60
V.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN.....	70

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Organisasi Otot Rangka .....	10
Gambar 2. Otot leher yang membantu ekstensi kepala dan terletak relatif dalam: musculus semispinalis capitis dan musculus longissimus capitis .....	11
Gambar 3. Otot leher yang membantu ekstensi kepala dan terletak relatif dalam: musculus splenius capitis .....	11
Gambar 4. Mekanisme Kontraksi dan Relaksasi Otot .....	12
Gambar 5. Kumpulan otot.....	13
Gambar 6. <i>Trigger Point</i> pada Musculus Trapezius.....	15
Gambar 7. <i>Trigger Point</i> pada Musculus Levator Skapula.....	16
Gambar 8. <i>Trigger Point</i> pada Musculus leher bagian belakang .....	16
Gambar 9. <i>Trigger Point</i> pada Musculus Scalene .....	16
Gambar 10. <i>Trigger Point</i> pada Musculus Trapezius.....	17
Gambar 11. Bagian Area Medulla Spinalis.....	18
Gambar 12. Distribusi Saraf Kranial .....	19
Gambar 13. Saraf Spinalis (31 pasang) beserta nama dan letaknya .....	20
Gambar 14. Busur refleks segmen sumsum tulang .....	21
Gambar 15. Jalur Nyeri Substansi P .....	23
Gambar 16. Patofisiologi <i>Tension Type Headache</i> .....	27
Gambar 17. Mekanisme keterlibatan <i>myofascial trigger point</i> dalam <i>tension-type headache</i> .....	27
Gambar 18. Kesamaan pola <i>referred pain</i> dari pemeriksaan manual musculus trapezius atas, sternokleidomastoid dan <i>trigger point</i> suboksipital (TrP) pada pasien <i>Chronic Tension Type Headache</i> (a) dan pola nyeri kepala yang dijelaskan oleh pasien itu sendiri (b) .....	28
Gambar 19. Patofisiologi <i>Tension-Type headache</i> .....	29

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Relevan.....	35
Tabel 2. Strategi Pencarian Literatur PICO.....	39
Tabel 3. Hasil Telaah Kualitas Studi <i>Randomized</i> Controlled Trials Literatur....	45
Tabel 4. Hasil Ekstraksi Data.....	48
Tabel 5. Hasil Sintesis Data.....	54

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori .....	35
Bagan 2 Kerangka Konsep .....	36
Bagan 3. Alur Penelitian .....	42
Bagan 4. Alur Pemilihan Literatur Menggunakan Diagram PRISMA .....	44