

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Gangguan nyeri pada kepala menjadi gangguan yang terdapat pada sistem saraf paling sering dijumpai dalam kasus (M. Kurniawan, 2016). Sesuai dengan *World Health Organization* (WHO), nyeri kepala dapat dialami secara berulang berjalannya waktu menurut penderita. Sekitar 90% selama setahun pada penduduk dunia mengalami nyeri kepala setidaknya satu kali (Siregar, 2017). Nyeri kepala dapat dikelompokkan menjadi primer dan sekunder (Srinivasa,2020).

Empat kelompok besar nyeri kepala primer berdasarkan Panitia Klasifikasi Nyeri Kepala *International Headache Society* (IHS) yaitu migrain, nyeri kepala tipe tegang (*tension-type headache*), nyeri kepala tipe kluster (cefalgias otonom trigeminal), serta nyeri kepala primer lainnya. *Tension-type headache* sebagai gangguan pada nyeri pada kepala dimana prevalensi tertinggi daripada kelompok lainnya dengan perbedaan 42:11 (Akbar, 2017).

Berdasarkan informasi *Studi Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors* (GBD) *Studies* 2016 melaporkan terdapat 1,89 juta warga di dunia mengalami *tension-type headache* (GBD *Headache Collaborators*, 2018). Dan juga penelitian pada lima rumah sakit besar di Indonesia memiliki hasil dengan prevalensi *chronic tension-type headache* 24%, *episodic Tension-type headache* 31% merupakan keluhan dengan nyeri kepala tertinggi diantara keluhan nyeri kepala lainnya (Oroh et al., 2016).

Tension-type headache dapat dikatakan golongan sakit kepala yang nyaris telah mengalaminya pada seluruh orang dengan gejala tidak serius akan tetapi dapat mengganggu kegiatan sehari-hari apabila bertambahnya frekuensi serangan. *Tension-type headache* yaitu kondisi dimana nyeri pada bagian depan (frontalis) dan belakang kepala (occipitalis) serta meliputi pada leher dan berkaitan dengan ketegangan otot yang dapat memperburuk keadaan (Proborini, 2016).

Telah dibuktikan stres, ansietas, depresi menimbulkan nyeri lebih banyak pada pasien *tension-type headache*, serta pasien menyusui/hamil atau alergi terhadap obat tertentu, farmakologi menjadi kontraindikasi pada populasi tersebut (Lee et al., 2019). Pada *chronic tension-type headache* pengobatan simptomatik dan akut harus dibatasi untuk mencegah terjadinya sakit kepala akibat penggunaan obat yang berlebihan dan kerusakan hepar akibat obat. Sehingga terapi non-farmakologi terapi relaksasi otot pilihan perlu dipertimbangkan (Citra, 2016).

Terapi teknik relaksasi otot yaitu satu diantara lainnya yang paling banyak digunakan dalam mengatasi *tension-type headache* sebagai terapi alternatif maupun komplementer namun masih terbatas efektivitasnya namun memiliki manfaat serta efek samping yang kecil. (Alvina, 2016). Studi Espí-López (2014) melakukan analisis efektivitas terapi pada jurnal 2002-2012 yaitu studi yang menggabungkan teknik yang berbeda serta tidak ada studi yang menerapkan terapi secara terpisah dan mengevaluasi keefektifannya, sehingga sulit untuk mengetahui teknik mana yang paling efektif.

Terdapat studi-studi terbaru yang mencari nilai efektivitas berdasarkan parameter yang dapat menurunkan *tension type headache*, namun belum ada tinjauan terbaru membandingkan efektivitas berbagai terapi tersebut. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan tinjauan pustaka mengkaji efektivitas terapi relaksasi otot pada *tension-type headache* dalam studi terbaru.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil prevalensi *tension-type headache* menjadi keluhan nyeri kepala tersering dimana masyarakat telah mengalaminya yang dapat terjadi kekakuan otot dengan gejala akut maupun kronik yang mampu memperburuk keadaan. Manajemen non-farmakologi dapat dipertimbangkan dengan melakukan teknik relaksasi. Saat ini belum terdapat tinjauan pustaka terbaru yang mengelaborasi dari seluruh penelitian terbaru. Oleh karena itu, rumusan masalah yang diangkat oleh peneliti adalah “bagaimana efektivitas metode terapi relaksasi otot terhadap *tension-type headache*?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode terapi relaksasi otot terhadap penderita *tension-type headache*.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui efektivitas berbagai metode terapi relaksasi otot pada penderita *tension-type headache*.
- b. Mengetahui metode terapi relaksasi otot yang lebih efektif pada penderita *tension-type headache*.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Secara akademis penelitian ini menjadi manfaar guna wawasan dan ilmu pengetahuan terbaru serta memberikan informasi terkait efektivitas metode terapi relaksasi otot terhadap *tension-type headache*.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat
Menyampaikan bentuk pengetahuan daring bahwa terdapat metode terapi relaksasi otot yang memiliki efektivitas pada penderita *tension-type headache* yang sering dijumpai pada kalangan masyarakat.
- b. Bagi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Sebagai tambahan acuan maupun referensi untuk penelitian selanjutnya, terutama mengenai efektivitas metode terapi relaksasi otot terhadap penderita *tension-type headache*.
- c. Bagi ilmu pengetahuan
Hasil penelitian yang didapatkan bisa menjadi tambahan ilmu pada bidang kedokteran khususnya neurologi mengenai *tension-type headache*.
- d. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mendapat ilmu pengetahuan, wawasan yang didapat selama pendidikan khususnya berkaitan dengan manajemen non-farmakologi *tension-type headache*.