

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA DENGAN  
FREKUENSI DAN DERAJAT KEPARAHAN *TENSION TYPE*  
*HEADACHE***

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana  
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh**

**KURNIATI HATMI  
20090310168**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2013**

**HALAMAN PENGESAHAN KTI**  
**HUBUNGAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA DENGAN**  
**FREKUENSI DAN DERAJAT KEPARAHAN *TENSION TYPE***  
***HEADACHE***

Disusun oleh:

**KURNIATI HATMI**

**20090310168**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 2 Februari 2013

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

dr. Hj. Tri Wahyuliati, Sp.S, M.Kes  
NIK : 173033

dr. H. M. Ardiansyah, Sp.S, M.Kes  
NIK : 173052

Mengetahui

Kaprodik Pendidikan Dokter  
FKIK UMY

Dekan Fakultas Kedokteran  
FKIK UMY

\ dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG., M.Kes  
NIK: 173027

dr. Ardi Pramono, Sp.An, M.Kes  
NIK: 173031

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Kurniati Hatmi

NIM : 20090310168

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan KTI ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 11 Januari 2013

Yang membuat pernyataan,

Kurniati Hatmi

## PERSEMBAHAN

*Saya persembahkan karya tulis ini untuk;*

*Kedua orang tua saya, Marsma Purn. Dalil Suhadi S.E. dan Ir. Sumarsini. This is the  
furthest thing that I can do right now to make you proud. Thank you for your  
relentless supports, unstoppable prayers, and everlasting loves.*

## MOTTO

“Demi matahari dan cahaya siangya. Dan bulan apabila mengikutinya. Dan siang apabila menampakkannya. Dan langit serta pembinaannya. Dan bumi serta penghamparannya. Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya). Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya.”

(As-Syams QS 91:1-8)

*“Luck is one thing. It has always been there, it has always been a part of my success. It's a part of everyone's success. Without it, you can't be successful. But luck is something you have to stimulate, something you have to nurture through the choices you make.”*

(Valentino Rossi)

*“I learned to trust in God, not being so anxious. I learned to give importance to things and to get what I want by fighting for it.”*

(Ricardo Izecson dos Santos Leite)

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Frekuensi dan Derajat Keparahan *Tension Type Headache*”.

Karya tulis ini dapat diselesaikan tak lepas dari dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan baik.
2. Nabi Muhammad SAW, selaku nabi junjungan umat Islam atas teladan yang telah diajarkannya.
3. Kedua orangtua atas segala limpahan doa, semangat, dukungan, dan kasih sayang yang tak henti diberikan.
4. dr. H. Ardi Pramono, sp. An. selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyusun karya tulis ilmiah ini.
5. dr. Hj. Tri Wahyuliati, Sp.S, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pengarahan, bantuan, dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

6. Rekan penelitian sekaligus sahabat, Pipit, Tya, dan Bianda, yang senantiasa memberikan dorongan dan semangat, dan tak lupa rekan penelitian yang lain, Tilovi, Dwi Arif, Ari, dan Uji.

7. Panji, Jati, dan Amin yang telah banyak membantu penulis selama proses pembuatan karya tulis ilmiah ini.

8. Sahabat-sahabat tercinta, GG. Karima, Cici, Melissa, Icha, Wayau, Harum, Ratih, Emma, dan Andini. *Thank you for the laughter and the comfort you have given to me all this times.*

9. Semua pihak yang telah membantu namun tidak dapat dituliskan satu per satu. Terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga diperlukan saran dan kritik yang membangun. Penulis berharap karya tulis ini dapat memberi manfaat dan menambah khasanah dalam ilmu pengetahuan pada umumnya dan bagi dunia kedokteran pada khususnya.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarokatuh

Yogyakarta, Januari 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTISARI .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian .....	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Nyeri Kepala.....	7
B. Tension Type Headache (TTH).....	10



C. Olahraga .....	18
D. Kerangka Teori.....	20
E. Kerangka Konsep .....	21
F. Hipotesis .....	22
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
A. Desain Penelitian .....	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
D. Variabel .....	25
E. Definisi Operasional.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Cara Pengumpulan Data .....	27
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	28
I. Analisa Data .....	28
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
A. Hasil .....	30
B. Pembahasan .....	36
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>40</b>
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran .....	40

DAFTAR PUSTAKA .....	42
LAMPIRAN.....	44

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Nyeri Kepala ICHD-2.....	8
Tabel 2 Klasifikasi Tension Type Headache ICHD-2 .....	15
Tabel 3 Karakteristik Subjek Penelitian.....	30
Tabel 4 Analisis Data Korelasi Antar Variabel .....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Jenis Kelamin .....	31
Gambar 2. Diagram Frekuensi Olahraga .....	32
Gambar 3. Diagram Frekuensi Terjadinya TTH.....	32
Gambar 4. Diagram Derajat Keparahan TTH.....	33
Gambar 5. Diagram Tekanan Darah .....	33

## **ABSTRACT**

*Background - Tension type headache (TTH) is one of primary headache's types that mostly occurred. Therapy for TTH is not effective if it is only drug alone. It will be better to combine with physiotherapy, education, and counsel related to anatomy and function of head and neck muscle. The education that can be given for TTH therapy is by suggesting the patient to exercise frequently.*

*Purpose – This research has a purpose to determine the correlation between exercise, frequency, and level severity of TTH.*

*Methods - This research uses the observational analytic research with cross sectional approach. Sample is determined by purposive random sampling. Diagnose of TTH is based on International Classification of Headache Disorders and level of severity is rated by Visual Analog Scale (VAS).*

*Results - The number of sample in this research contains of 65 people that consist of 43 people with a rare TTH frequency and 22 people with an often TTH frequency, followed by 20 people with mild TTH, 28 people with moderate TTH, and 16 people with severe TTH. The significance value is 0,000 for both variables ( $p < 0,005$ ).*

*Conclusions – The exercise has a correlation with the frequency and level severity of TTH.*

*Keyword: Exercise – Tension Type Headache - International Classification of Headache Disorders - Visual Analog Scale*

## INTISARI

Latar Belakang - *Tension type headache* (TTH) merupakan jenis nyeri kepala primer yang paling sering dijumpai. Terapi untuk TTH tidak cukup hanya dengan obat, tetapi juga dikombinasikan dengan fisioterapi, edukasi, dan saran yang berkaitan dengan anatomi dan fungsi otot kepala dan leher. Salah satu bentuk edukasi untuk penatalaksanaan pada kasus TTH adalah dengan menganjurkan untuk berolahraga secara rutin.

Tujuan - Mengetahui apakah kebiasaan berolahraga dengan frekuensi dan derajat keparahan TTH.

Metode - Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penetapan sampel dilakukan dengan cara *purposive random sampling*. Diagnosis TTH ditegakkan berdasarkan *International Classification Of Headache Disorders*, edisi 2 tahun 2004, sedangkan derajat keparahan TTH diukur menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS).

Hasil - Sampel pada penelitian ini berjumlah 65 orang yang terdiri dari 43 orang dengan frekuensi TTH jarang dan 22 orang dengan frekuensi TTH sering, serta 20 orang dengan derajat keparahan TTH ringan, 28 orang dengan derajat keparahan TTH sedang, dan 16 orang dengan derajat keparahan TTH berat. Hasil perhitungan statistik didapatkan nilai  $p=0,000$  untuk kedua variabel ( $p<0,005$ ). Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Kesimpulan - Kebiasaan berolahraga memiliki hubungan yang bermakna terhadap frekuensi dan derajat keparahan TTH.

Kata Kunci: Olahraga – *Tension Type Headache* - *International Classification of Headache Disorders* - *Visual Analog Scale*