

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Nyeri kepala merupakan bagian dari pengalaman manusia dalam kehidupan sehari-hari dan seringkali dikeluhkan ke dokter. Nyeri kepala diklasifikasikan menjadi nyeri kepala primer dan nyeri kepala sekunder. Nyeri kepala primer tidak berkaitan dengan suatu abnormalitas struktur muskuloskeletal ataupun organik, sedangkan nyeri kepala sekunder disebabkan oleh suatu keadaan patologis (suatu penyakit) (M.I Widiastuti, 2005).

Nyeri kepala primer dapat dibagi menjadi *migraine*, *tension type headache* (TTH), *cluster headache* dengan sefalgia trigeminal / autonomik, dan nyeri kepala primer lainnya. Nyeri kepala sekunder dapat dibagi menjadi nyeri kepala yang disebabkan oleh karena trauma pada kepala dan leher, nyeri kepala akibat kelainan vaskular kranial dan servikal, dan nyeri kepala sekunder lainnya. (ICHD - II).

Berdasarkan hasil penelitian multisenter berbasis rumah sakit pada lima rumah sakit besar di Indonesia, didapatkan prevalensi penderita nyeri kepala sebagai berikut: migren tanpa aura 10%, migren dengan aura 1,8%, TTH episodik 31%, TTH kronik 24%, *cluster headache* 0,5%, *mixed headache* 14%. (Sjahrir, 2004).

Penelitian yang dilakukan di RSUD Kariadi Semarang pada tahun 1997 selama dua bulan, angka kejadian TTH adalah 10 % untuk TTH kronik. Pada tahun 2000 selama empat bulan ditemukan 71 kasus. Pada tahun 2001

selama kurun waktu 17 bulan dijumpai 198 pasien dengan TTH. Penelitian yang dilakukan di Unit Neurofisiologi RS.St.Elisabeth Semarang pada tahun 2004, dari 1233 orang yang dilakukan pemeriksaan EMG, 68.5% di antaranya menderita TTH (M.I Widiastuti, 2005).

TTH menurut *Steiner* dan *Fontebasso* (2002) dialami oleh 2-3% orang dewasa dan dapat sampai berakibat tak dapat bekerja dalam jangka waktu relatif lama. Nyeri kepala tegang kadang-kadang meluas ke tengkuk atau sebaliknya.

Terapi untuk TTH hanya menggunakan obat saja menunjukkan hasil yang kurang memuaskan. Keberhasilan terapi untuk TTH akan semakin besar apabila menggunakan kombinasi terapi farmakologis dengan terapi non-farmakologis seperti fisioterapi yang merupakan bentuk dari terapi manipulatif, edukasi, dan saran yang berkaitan dengan anatomi dan fungsi otot kepala dan leher. Salah satu edukasi untuk penatalaksanaan pada kasus TTH adalah dengan menyarankan pasien untuk melakukan perubahan *life style* (gaya hidup), khususnya bagi pasien yang jarang atau bahkan tidak pernah menjalankan latihan-latihan badan atau olahraga. Olahraga terbaik adalah latihan aerobik yang dikombinasikan dengan latihan peregangan dan pernapasan (M.I Widiastuti, 2005).

Islam menegaskan pentingnya berolahraga untuk menciptakan generasi Rabbani yang sehat dan kuat. Sebagaimana hadist Rasulullah SAW “*Ajarkan putera-puteramu berenang dan memanah.*” (HR. Ath-Thahawi).

Hal tersebut menunjukkan pentingnya berolahraga bagi manusia agar tidak jatuh sakit. Sesungguhnya, sakit merupakan suatu ujian yang diberikan Allah SWT pada manusia, seperti pada surat Shaad Ayat 34 dan Asy-Syu'araa ayat 80:

وَلَقَدْ فَتَنَّا سُلَيْمَانَ وَأَلْقَيْنَا عَلَى كُرْسِيِّهِ جَسَدًا ثُمَّ أَنَابَ ﴿٣٤﴾

“Dan sesungguhnya Kami telah menguji Sulaiman dan Kami jadikan (dia) tergeletak di atas kursinya sebagai tubuh (yang lemah karena sakit), kemudian ia bertaubat.” (Q.S Shaad Ayat: 34)

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

“Dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku” (Q.S Asy-Syu'araa ayat: 80)

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini akan mengkaji tentang hubungan kebiasaan berolahraga dengan frekuensi dan derajat keparahan TTH.

B. Rumusan Masalah

Apakah kebiasaan berolahraga berhubungan dengan frekuensi dan derajat keparahan *tension type headache* (TTH)?

C. Tujuan Penelitian

C.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan berolahraga dengan *tension type headache* (TTH).

C.2. Tujuan Khusus

1) Untuk mengetahui hubungan kebiasaan berolahraga terhadap frekuensi terjadinya *tension type headache* (TTH)

2) Untuk mengetahui hubungan kebiasaan berolahraga terhadap derajat keparahan *tension type headache* (TTH)

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

D.1. Masyarakat

Penelitian ini mampu memberikan informasi yang bermanfaat tentang hubungan olahraga dengan frekuensi dan derajat keparahan TTH.

D.2. Klinisi

Para klinisi dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk dapat diaplikasikan dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan.

D.3. Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian dapat meningkatkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan, serta dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kebiasaan berolahraga dengan frekuensi dan derajat keparahan TTH.

E. Keaslian Penelitian

Dari penelusuran pustaka, peneliti menemukan penelitian tentang latihan fisik dan terapi yang berkaitan dengan nyeri kepala, yaitu:

- 1) Gwendolen Julldkk pada tahun 2002 melakukan penelitian berjudul “*A Randomized Controlled Trial of Exercise and Manipulative Therapy for Cervicogenic Headache*”. Penelitian tersebut dilakukan di Australia yang bertujuan untuk menentukan efektivitas terapi manipulatif dan program latihan beban ringan untuk sakit kepala *cervicogenic* bila digunakan sendiri dan dalam kombinasi, yang nantinya akan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian tersebut adalah terapi manipulatif yang dikombinasikan dengan latihan beban ringan merupakan terapi yang paling efektif bila dibandingkan dengan terapi manipulatif sendiri dan placebo. Pada penelitian “Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Frekuensi dan derajat keparahan *Tension Type Headache*” ini, fokus peneliti bukan pada sakit kepala *cervicogenic*, tetapi pada TTH. Peneliti ingin mengetahui tentang hubungan olahraga terhadap insidensi terjadinya TTH.
- 2) Roen Montalva pada tahun 2006 mengajukan penelitian berjudul “*Effects of Massage Therapy on Tension Type Headache: A Placebo Controlled Trial*”. Penelitian tersebut dilakukan di *Ohio University* untuk mengetahui hubungan terapi *massage* (pijat) pada penderita TTH dengan cara melakukan pemantauan harian terhadap sakit kepala serta pemberian kuesioner dan berbagai penilaian psikologis. Hasilnya adalah terapi *massage* dapat menurunkan intensitas nyeri pada TTH. Penelitian Roen Montalva tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian “Hubungan Olahraga Dengan Frekuensi dan Derajat Keparahan *Tension Type Headache*” ini yaitu keduanya berhubungan dengan TTH, akan tetapi pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui tentang hubungan olahraga dengan frekuensi dan derajat keparahan TTH.

3) Rosemary E. Anderson dan Caryn Seniscalpada tahun 2006 melakukan penelitian berjudul "*A Comparison of Selected Osteopathic Treatment and Relaxation for Tension-Type Headaches*". Penelitian tersebut dilakukan di Amerika Serikat untuk membandingkan efek pengobatan osteopati dan latihan *Progressive Muscular Relaxation* (PMR) pada pasien TTH. Pengobatan osteopati dianggap oleh beberapa praktisi berguna untuk manajemen TTH tetapi bukti ilmiah mengenai efektivitasnya masih terbatas. Studi tersebut membandingkan relaksasi dan teknik relaksasi ditambah pengobatan osteopati dalam pengobatan penderita TTH. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa relaksasi yang dikombinasikan dengan pengobatan osteopati lebih efektif mengurangi derajat nyeri pada TTH apabila dibandingkan dengan relaksasi tanpa pengobatan osteopati. Pada penelitian "Hubungan Olahraga Dengan Frekuensi dan Derajat Keparahan Tension Type Headache" ini fokus bukanlah pada terapi untuk TTH, melainkan pada hubungan olahraga dengan frekuensi dan derajat keparahan TTH