

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri kepala merupakan keluhan yang umum terjadi di masyarakat. Gangguan nyeri kepala telah menjadi penyebab kedua gangguan hidup dengan kecacatan selama hampir tiga dekade (Schembri *et al.*, 2022). *Global Burden of Disease* (GBD) mengatakan gangguan sakit kepala terungkap sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat utama secara global dan di semua negara dan wilayah dunia. Beberapa kasus memiliki penyebab umum yang ringan dan dapat disembuhkan, tetapi, dalam kasus lain, penyebabnya serius dan perlu segera diobati. Keluhan nyeri kepala memiliki penyebab organik dan psikologis. *Global Burden of Disease* (GBD) memantau perubahan prevalensi penyakit di seluruh dunia dan dengan demikian dapat memperkirakan kebutuhan masa depan dalam layanan kesehatan (Stovner *et al.*, 2022).

Etiologi nyeri kepala dapat diklasifikasikan menjadi nyeri kepala primer dan sekunder (Pescador Ruschel & De Jesus, 2022). Nyeri kepala migrain diidentifikasi sebagai penyebab utama sakit kepala ditandai dengan terjadinya nyeri pada satu sisi serta efek samping seperti gangguan penglihatan, mual bahkan muntah. *International Headache Society* menyatakan bahwa migrain dapat menyebabkan rasa sakit selama 4 hingga 72 jam jika tidak ditangani (Gobel, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh *International*

Headache Society pada tahun 2018 juga menunjukkan bahwa migrain adalah 10 besar penyebab disabilitas di seluruh dunia.

Prevalensi migrain diperkirakan sebesar 2,6% hingga 21,7% (Aulia, 2021). Sekitar 50%-75% orang dewasa berusia 18-65 tahun di dunia mengalami nyeri kepala setidaknya sekali dalam satu tahun terakhir, dan 30% atau lebih dari mereka melaporkan migrain. 1,7–4% orang dewasa di dunia dapat mengalami nyeri kepala selama 15 hari atau lebih setiap bulannya. Di seluruh dunia, nyeri kepala mempengaruhi orang dari segala usia, ras, tingkat pendapatan, dan lokasi geografis. Gangguan nyeri kepala adalah masalah di seluruh dunia, mempengaruhi orang-orang dari segala usia, ras, tingkat pendapatan dan wilayah geografis (*Headache Disorders*, 2022).

The American Migraine Study (AMS) menyatakan bahwa prevalensi migrain pada pria adalah sekitar 6% dan pada wanita sekitar 18%. Insiden tertinggi terdapat pada kelompok usia 25-55 tahun. Prevalensi migrain di Spanyol dan Taiwan masing-masing adalah 11,02% dan 15,94%. Penelitian lain yang melihat dari jenis penyakit yang dirawat di poliklinik rawat jalan di Medan pada tahun 2003 mendapatkan data bahwa nyeri kepala menduduki peringkat pertama oleh 10 pasien yang dirawat di rumah sakit dengan angka 42% (Aulia, 2021).

Terapi migrain menggunakan terapi abortif dan preventif memunculkan peluang keberhasilan terapi yang lebih besar. Terapi abortif migrain diberikan pada orang yang mengalami migrain untuk mengurangi nyeri

kepala yang sedang terjadi, seperti penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid atau *nonsteroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs), sedangkan terapi preventif dilakukan melalui modifikasi gaya hidup sehingga pemicu terjadinya migrain dapat dikurangi dan tingkat keparahan dan frekuensi timbulnya gejala migrain pun dapat menurun. Perubahan gaya hidup sesuai dengan *mnemonic SEEDS* (*sleep, exercise, eat, dietary, stress*) yaitu tidur, olahraga, makan, nutrisi, dan stres. Kadar beta-endorfin pada cairan serebrospinal penderita migrain menurun, sedangkan olahraga dapat membantu meningkatkan hal tersebut sehingga mengurangi durasi dan frekuensi nyeri kepala dan menjadikannya salah satu metode pencegahan migrain (Robblee & Starling, 2019).

Berolahraga sangat penting untuk membangun generasi Rabbani yang sehat dan kuat. Rasulullah SAW bersabda, “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai daripada mukmin yang lemah” (HR. Muslim). Hadist tersebut menunjukkan pentingnya berolahraga untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat dan menjadi mukmin yang dicintai Allah SWT. Sakit yang dialami manusia merupakan suatu ujian dari Allah SWT kepada manusia untuk mengujinya dan Allah SWT menjadikan sakit sebagai pelajaran bagi hamba-Nya, seperti dalam surat Al-Waqiah Ayat 19 dan surat Yunus Ayat 57 berikut.


 لَا يُصَدَّعُونَ عَنْهَا وَلَا يُنْفَوْنَ

Artinya: "Mereka tidak pening karenanya dan tidak pula mabuk." (QS. Al-Waqiah:19)

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
 الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Yunus: 57).

Penelitian ini akan mengkaji hubungan kebiasaan olahraga dengan frekuensi dan derajat keparahan migrain.

B. Rumusan Masalah

Apakah kebiasaan berolahraga berhubungan dengan frekuensi dan derajat keparahan migrain?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah menganalisis hubungan kebiasaan berolahraga dengan migrain.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan berolahraga terhadap frekuensi terjadinya migrain.
- b. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan berolahraga terhadap derajat keparahan migrain.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat untuk:

1. Peneliti

Peneliti mendapatkan ilmu dan pengalaman mengenai hubungan kebiasaan berolahraga dengan frekuensi dan derajat keparahan migrain serta mengaplikasikan teori yang telah dipelajari.

2. Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat tentang hubungan kebiasaan berolahraga dengan frekuensi dan derajat keparahan migrain.

3. Pengembangan ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lanjutan tentang hubungan kebiasaan berolahraga dengan frekuensi dan derajat keparahan migrain serta meningkatkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya di bidang kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul dan Penulis	Variabel	Jenis	Perbedaan	Hasil
1.	Hubungan Nyeri Kepala Primer dengan Kualitas Hidup pada Remaja Usia 10-12 Tahun di Sekolah Dasar Negeri 077 Sejahtera Bandung (Leny Kurnia, Uni Gamayani, dan Henny Anggraini Sadeli, 2019)	Variabel bebas; nyeri kepala primer Variabel terikat: kualitas hidup	Studi kasus kelola observasi analitik dengan desain cross-sectional (potong lintang)	Lokasi penelitian, waktu penelitian, variabel penelitian	Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi yang kuat antara nyeri kepala primer dan kualitas hidup yang rendah pada remaja berusia sepuluh hingga dua belas tahun.
2.	Hubungan Insomnia dengan Kejadian Migrain pada Remaja di Desa Candi (Faridah Aini dan Raharjo Apriyatmoko, 2020)	Variabel bebas: insomnia Variabel terikat: migrain	Penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> (potong lintang)	Lokasi penelitian, waktu penelitian, variabel penelitian	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara insomnia dengan kejadian migrain pada remaja, dengan <i>p value</i> sebesar 0,0001. Semakin baik kualitas tidur, maka kejadian migrain semakin menurun
3.	Hubungan Kecemasan dan Insomnia dengan Kejadian Migrain di Desa Binuang Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Tahun 2021 (Riani dkk., 2021)	Variabel bebas: kecemasan, insomnia Variabel terikat: migrain	Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik dengan rancangan <i>cross sectional</i> (potong lintang)	Lokasi penelitian, waktu penelitian, variabel penelitian	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi antara kecemasan dan jumlah kasus migrain. Uji <i>chisquare</i> bernilai <i>p-value</i> 0,000, sedangkan untuk variabel insomnia menunjukkan adanya hubungan dengan kejadian migrain berdasarkan nilai <i>p-value</i> (0,00)

Objek penelitian ini adalah menganalisis hubungan kebiasaan olahraga dengan frekuensi dan derajat keparahan migrain berdasarkan penjelasan pada Bab

I.