

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Berkembangnya zaman pada saat ini dan meningkatnya kebutuhan hidup menyebabkan beban pekerjaan untuk mencukupi kebutuhan juga semakin berat, salah satunya adalah sakit kepala yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari dalam melakukan pekerjaan sehingga pekerjaan yang dilakukan tidak dapat dikerjakan secara maksimal. Salah satu dari tipe nyeri kepala adalah *tension headache*, *tension headache* merupakan ketegangan pada salah satu bagian sisi otot kepala yang menyebabkan nyeri dalam durasi jam atau bahkan hari (Fahmi *et al.*, 2019).

Dilihat dari penyebabnya diklasifikasikan menjadi sakit kepala primer dan sekunder. *Tension headache* diidentifikasi sebagai penyebab utama sakit kepala dengan *onset* nyeri *unilateral* disertai gejala penyerta seperti gangguan penglihatan mual bahkan muntah, Serangan *tension headache* menyebabkan nyeri hingga 72 jam jika tidak segera diobati (*International Headache Society*). Pada sebuah studi yang dilakukan oleh *International Headache Society* (2018) menyatakan bahwa *tension headache* diidentifikasi sebagai 10 penyebab terbesar disabilitas di dunia. Prevalensinya didefinisikan 2,6-21,7% atau yang diperoleh dari WHO yang menjelaskan bahwa secara global lebih dari 30% kasus *tension headache* adalah usia antara 18-65 tahun. Sementara risiko *tension headache* dua kali lebih tinggi terkena pada wanita dibanding pria (Aulia, 2021).

Salah satu jenis nyeri kepala ini biasanya *bilateral*, menekan atau seperti diikat kencang, dari ringan hingga sedang, dan berlangsung dari beberapa menit sampai hari. Nyeri tersebut tidak diperparah oleh aktifitas fisik juga tidak berhubungan dengan mual, namun juga bisa didapatkan adanya fotofobia dan fonofobia (Melani, 2021).

Berdasarkan kasus diatas terdapat intervensi Fisioterapi salah satunya adalah *Myofascial release* karena pada bagian otot yang bermasalah dapat mengurangi perlengketan pada ikatan jaringan. Sunyiwara *et al* (2019). Selain itu, menurut penelitian Ardiani *et al* (2018) yang mengatakan bahwa teknik *Myofascial release* ini bertujuan untuk meregangkan otot dan terdapat proses *metabolic* sehingga menyebabkan aliran darah dalam tubuh meningkat dan membuang sisa-sisa metabolisme dan telah terbukti efektif untuk mengurangi nyeri pada *tension headache*.

Berdasar latar belakang di atas maka penulis tertarik ingin meneliti tentang kasus *Tension Headache* dengan mengambil judul Pengaruh Pemberian *Myofascial Release* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Kasus *Tension Headache* dengan lokasi penelitian di Desa Gondang, Jirapan, Masaran, Sragen.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dalam uraian latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh pemberian *Myofascial Release* terhadap penurunan nyeri pada kasus *Tension Headache*?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *Myofascial Release* terhadap penurunan nyeri pada kasus *Tension Headache*.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden penderita *Tension Headache*
- b. Untuk mengetahui nyeri sebelum dan sesudah pemberian *Myofascial Release*
- c. Untuk menganalisa pengaruh *Myofascial Release* terhadap penurunan nyeri akibat *Tension Headache*

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian penulis tentang Pengaruh *Myofascial Release* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Kasus *Tension Headache* adalah sebagai berikut :

1. Bagi Pembangunan Ilmu Pengetahuan

Diharapkan mampu menambah pengetahuan dan memperluas wawasan dalam bidang fisioterapi tentang kasus *Tension Headache* dan bagaimana mengenal tanda dan gejala serta cara penanganan terjadinya *Tension Headache*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan bahan informasi bagi rekan sejawat fisioterapi dan dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Subyek Penelitian

Diharapkan dapat dijadikan bahan untuk memperoleh intervensi yang tepat dan lebih efektif dalam upaya menurunkan nyeri akibat *Tension Headache*.

4. Bagi Penulis

Diharapkan penelitian ini nantinya dapat berguna untuk menambah ilmu pengetahuan dan menambah pengalaman bagi penulis untuk mempelajari manfaat pemberian *Myofascial Release* terhadap penurunan nyeri pada kasus *Tension Headache*.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Ardiani *et al* (2018) dengan judul Efektivitas *Myofascial Release* Dan *Strengthening Exercise* Terhadap Nyeri Dan Peningkatan Aktivitas Fungsional Pada Kondisi *Tension Headache*. Metode Penelitian *Quasi Ekperiment* Desain *Two Group Pre And Post Test*. Hasil Penelitian menunjukkan ( $p < 0,05$ ) bahwa ada pengaruh yang signifikan *myofascial release* dan *strengthening exercise* terhadap penurunan nyeri dan peningkatan aktivitas fungsional pada kondisi *tension headache* pada kedua kelompok. **Persamaan** : penelitian tersebut sama dengan penelitian yang saya lakukan yaitu dengan Teknik *Myofascial Release* dalam kasus *Tension Headache*. **Perbedaan** : penelitian tersebut menggunakan

- kombinasi teknik *Myofascial Release* Dan *Strengthening Exercise* Terhadap Nyeri Dan Peningkatan Aktivitas Fungsional Pada Kondisi *Tension Headache*
2. Pramadita *et al* (2017) dengan judul Pemberian *Massage Friction* dan *Ischemic Compression Technique* Lebih Efektif Dibandingkan Pemberian *Myofascial Release Technique* Untuk Menurunkan Nyeri *Tension Headache* Pada Staff Pengajar Di SMKN 5 Denpasar. Metode penelitian yang digunakan penelitian ini *Experimental* dengan rancangan *Randomized Purposive Sampling* diperoleh hasil signifikan ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa Intervensi *Massage Friction* dan *Ischemic Compression Technique* lebih efektif daripada *Myofascial Release Technique* dalam menurunkan nyeri kepala *Tension Headache* pada staff Pengajar di SMKN 5 Denpasar. **Persamaan** : penelitian tersebut sama dengan penelitian yang saya lakukan yaitu dengan Teknik *Myofascial Release* dalam kasus *Tension Headache*. **Perbedaan** : penelitian tersebut menggunakan kombinasi Pemberian *Massage Friction* dan *Ischemic Compression Technique* Lebih Efektif Dibandingkan Pemberian *Myofascial Release Technique* Untuk Menurunkan Nyeri *Tension Headache*.
  3. Corum *et al* (2021) dengan judul *The Comparative Effects Of Spinal Manipulation, Myofascial Release And Exercise In Tension Type Headache Patients With Neck Pain : A Randomized Controlled Trial*. Metode penelitian dengan 45 pasien *Tension Headache* secara acak dari 3 kelompok dan menerima 8 sesi pengobatan: manipulasi plus olahraga (*manipulation*), inhibisi suboksipital (*myofascial release*), dan latihan saja (kontrol). Frekuensi sakit kepala, keparahan nyeri (sakit kepala, nyeri leher dengan VAS). Hasil ada penurunan yang signifikan dalam frekuensi sakit kepala pada kelompok *myofascial release* hanya setelah perawatan ( $p = 0,023$ ). **Persamaan** : penelitian tersebut sama dengan penelitian yang saya lakukan yaitu dengan Teknik *Myofascial Release* dalam kasus *Tension Headache*. **Perbedaan** : penelitian tersebut menggunakan kombinasi Manipulasi tulang belakang, *Myofascial Release*, dan *Exercise* pada pasien *Tension Headache* dengan *Neck Pain*.