

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hasil observasi di Kampus Universitas Negeri Yogyakarta pada 10 Maret 2018 menggunakan angket dengan subjek mahasiswa, dosen dan pegawai kebersihan yang berjumlah 50 orang diketahui bahwa terdapat 86% diantaranya menderita *migraine* dalam setiap minggunya. Hasil survei lebih lanjut menunjukkan bahwa 50% diantara penderita *migraine* mengonsumsi obat untuk menghilangkan *migraine*, 30% diantara penderita *migraine* memilih tidur untuk menghilangkan *migraine* dan 20% diantara penderita *migraine* lainnya memilih untuk terapi *massage* di klinik maupun di salon. Mengonsumsi obat untuk menghilangkan *migraine* merupakan cara yang paling banyak dipilih subjek peneliti, karena hasilnya relatif cepat dan lebih mudah ditemukan obatnya. Efek samping yang dapat mengganggu jalannya aktivitas tubuh apabila mengonsumsi obat yaitu mengantuk, lemas, mual, nyeri dan gangguan pencernaan (Zullies Ikawati, 2011). Alternatif lain yang dipilih civitas akademik UNY untuk menghilangkan *migraine* yaitu tidur. Tidur merupakan salah satu cara efektif untuk dapat menghilangkan *migraine*, namun dengan tidur membutuhkan waktu yang relatif lama kurang lebih 1-3 jam. Dari beberapa cara yang diambil untuk menghilangkan *migraine*, terapi *massage* merupakan cara yang aman, mudah, nyaman, efektif dan minim efek samping untuk mengurangi bahkan

menghilangkan *migraine*, karena terapi *massage* tidak memiliki efek samping pada aktivitas tubuh dan waktu yang dibutuhkan tergolong singkat, namun efektif dalam menyembuhkan *migraine*.

Migraine adalah gangguan umum dan menyedihkan yang dapat sangat mempengaruhi kesejahteraan dan fungsi umum. Sekitar 18% wanita dan 7% pria di Amerika Serikat sakit kepala *migraine* pengalaman, yang biasanya melibatkan rasa sakit berdenyut pada satu sisi kepala yang diperburuk oleh aktivitas fisik seperti mual, muntah, fotofobia dan fonofobia. Serangan *migraine* sangat bervariasi dalam frekuensi mereka, intensitas, dan durasi. Stres adalah pemicu utama untuk serangan *migraine*, dan dapat memperburuk intensitas dan durasi mereka serta frekuensi mereka. Serangan *migraine* biasanya sering diderita antara usia 25 dan 55, yang sering dianggap sebagai individu yang paling produktif kerja tahun. Menurut data dari American Migraine Study II, 53% dari responden melaporkan bahwa migrain mereka menyebabkan penurunan substansial dalam kegiatan dan bahwa mereka diperlukan istirahat selama serangan. Sekitar 30% dilaporkan hilang minimal 1 hari kerja atau sekolah dalam 3 bulan sebelumnya karena *migraine*, dan 50% melaporkan bahwa pekerjaan atau kegiatan sekolah berkurang.

Migraine atau biasa dikenal dengan nyeri kepala sebelah adalah gejala yang paling sering ditemui dalam kehidupan sehari – hari. Sebesar 90% dari setiap individu pernah mengalami *migraine* minimal 1 kali per tahun. Nyeri kepala menduduki komposisi jumlah pasien terbanyak yang berobat jalan ke dokter

saraf. Hasil penelitian bahwa insidensi jenis penyakit dari praktek klinik di Medan pada tahun 2003 diperoleh 10 besar penyakit yang berobat jalan, jenis *cephalgia* menduduki peringkat pertama dengan presentase sebesar 42%. (Price & Sylvia, 2005)

Migraine atau sakit kepala sebelah sebenarnya belum diketahui secara pasti penyebabnya. Diperkirakan jenis sakit kepala ini disebabkan karena adanya hiperaktifitas impuls listrik otak yang meningkatkan aliran darah di otak sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah otak serta proses inflamasi (luka radang). Sebagian orang menganggap *migraine* hal yang sepele, namun sesungguhnya menyimpan suatu potensi yang mengancam bagi penderitanya antara lain berisiko terkena stroke, penyakit kardiovaskular, diabetes, tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi. *Migraine* bukan penyakit yang terisolasi serta gejala tunggal, namun berefek domino pada penyakit lainnya. Hal ini tentu menjadi sebuah berita yang cukup penting untuk diperhatikan. Serangan yang umumnya berulang, penderita *migraine* akan merasakan nyeri kepala dan berdenyut seperti dipukuli dan ditarik-tarik terasa lebih menyiksa dan terkadang datang tiba-tiba.

Menurut *International Headache Society* (IHS. 2004: 1-160) *Migraine* adalah salah satu jenis nyeri kepala primer yang dikategorikan oleh *International Headache Society* (IHS) menjadi penyebab nyeri kepala primer kedua setelah *Tension Type Headache* (TTH). *Migraine* ditandai nyeri kepala yang pada umumnya unilateral dengan sifat nyeri yang berdenyut serta lokasi nyeri

umumnya di daerah *frontotemporal*. *Migraine* adalah nyeri kepala dengan serangan nyeri yang berlangsung 4 – 72 jam. Nyeri biasanya unilateral, sifatnya berdenyut, intensitas nyerinya sedang sampai berat dan diperhebat oleh aktivitas dan dapat disertai mual muntah, fotofobia dan fonofobia. *Migraine* merupakan gangguan yang bersifat familial dengan karakteristik serangan nyeri kepala yang episodik (berulang-ulang) dengan intensitas, frekuensi dan lamanya yang berbeda-beda. Gejala nyeri kepala pada *migraine* biasanya bersifat unilateral, umumnya disertai anoreksia, mual dan muntah.

Menurut ilmu TCM (*Traditional Chinese Medicine*), nyeri kepala sebelah termasuk dalam kategori nyeri kepala yang disebut “*Tou feng*” (patogen angin masuk di kepala). Nyeri kepala sebelah dibagi menjadi kategori *Tou Feng* (angin di kepala) dan *Pian To Tong* (nyeri kepala sebelah). Nyeri kepala sebelah disebabkan oleh gangguan internal dari emosi yang abnormal, sehingga menyebabkan hiperaktivitas “*Yang*” hati (Yin dan Liu, 2000:80).

Massage adalah suatu cara penyembuhan dengan gerakan tangan atau alat terhadap jaringan tubuh yang lunak. *Massage* memiliki tujuan untuk memperbaiki sirkulasi, membantu *absorpsi* (penyerapan), *sekresi* (pengeluaran), serta memperlancar distribusi energi dan nutrisi ke dalam jaringan (Capellini and Welden, 2010:34). *Massage* merupakan suatu manipulasi kompleks dengan gerakan tangan yang diterapkan pada tubuh dan dalam keadaan pasif dengan tujuan menjaga kondisi fisik, menghindari atau mencegah cedera serta membantu meringankan atau memulihkan keadaan negatif dikarenakan penumpukan asam

laktat, ketegangan otot, *myalgia*, efektif dalam mengurangi nyeri, hormon stress dan gejala terkait nyeri punggung kronis yang rendah (Hernandez, Field, Krasnegor and Theakston, 2001: 131-145).

Self massage merupakan upaya penyembuhan *migraine* yang dapat dilakukan sendiri dimana pun. Melalui *self massage* dapat membantu penyembuhan berbagai penyakit fisik. Seseorang yang sering menderita *migraine*, disarankan menggunakan waktu untuk istirahat yang cukup, pemijatan, mencukupi kebutuhan tubuh akan zat gizi, mineral dan kalsium. (Hernandez, Field, Krasnegor and Theakston, 2001: 131-145)

Berdasarkan uraian di atas peneliti mengembangkan suatu model *self-massage* yang telah dikaji sehingga menghasilkan model yang mudah, nyaman dan aman menurunkan tingkat nyeri kepala dan mual pada penderita *migraine*. Melalui model *self-massage* yang benar, terjadi penurunan nyeri kepala dan mual pada penderita *migraine* dengan gerakan yang merangsang penekanan beberapa titik *acupressure* pada bagian kepala, leher dan sendi siku yang baik akan mengurangi ketegangan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka masalah - masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Meskipun banyak perawatan farmakologis yang tersedia untuk menyembuhkan *migraine*, penderita *migraine* dapat memilih untuk menggunakan perawatan

nonfarmakologis karena tidak dapat memiliki resiko yang tinggi karena toleransi yang buruk, kontraindikasi medis, kehamilan atau menyusui, biaya tinggi, atau gangguan efek samping dengan rutinitas sehari-hari.

2. Sebagai teknik relaksasi, *self-massage* dapat membantu dalam mencegah *migraine* dengan mengurangi gairah simpatik dan respon fisiologis lain yang dapat berkontribusi untuk terjadinya *migraine*.
3. Belum dikembangkan suatu model *self-massage* untuk menyembuhkan *migraine* yang mudah, nyaman dan aman menurunkan tingkat nyeri kepala serta mual..

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan mempertimbangkan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya maka permasalahan yang akan diteliti adalah pengembangan model *self-massage* untuk penyembuhan *migraine* yang ditandai dengan penurunan tingkat nyeri kepala dan mual.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, disusun rumusan masalah sebagai berikut “bagaimana model *self-massage* untuk penyembuhan *migraine* yang ditandai dengan penurunan tingkat nyeri kepala dan mual?”

E. Tujuan Pengembangan

Mengacu pada rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model *self-massage* untuk menyembuhkan *migraine* yang ditandai dengan penurunan tingkat nyeri kepala dan mual pada penderita *migraine*.

F. Spesifikasi Pengembangan

Spesifikasi produk yang dikembangkan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah model *self-massage* untuk penyembuhan *migraine* yang ditandai dengan penurunan tingkat nyeri kepala dan mual dalam bentuk buku panduan dan VCD. Produk ini berisikan model *self-massage* yang dapat menurunkan nyeri kepala dan mual pada penderita *migraine* berbasis *accupressure*. Pada produk buku ditampilkan titik *accupressure*, gerakan, gambar model *self-massage*, cara melakukan, kesalahan yang sering terjadi dan perbaikan. VCD digunakan untuk menampilkan gerakan, nama-nama titik *acupressure* dan manipulasi *self-massage* sehingga mudah diikuti secara mandiri.

G. Manfaat Pengembangan

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut:

1. Teoritis

- a. Menambah kekayaan variasi model *self-massage* untuk menurunkan nyeri kepala dan mual bagi penderita *migraine*.

- b. Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan khususnya dalam bidang kesehatan.
 - c. Dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.
2. Praktis
- a. Memberikan masukan dan pengetahuan bagi para penderita *migraine* agar dapat menurunkan nyeri *migraine* sendiri menggunakan model *self-massage*.
 - b. Memberikan pengetahuan bagi para *massured* dalam melakukan gerakan-gerakan yang dapat menurunkan nyeri pada *migraine*.
 - c. Sebagai salah satu alternatif penggunaan model *self-massage* yang mudah, nyaman dan aman.

H. Asumsi Pengembangan

Asumsi yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan model *self-massage* menurunkan nyeri kepala dan mual pada penderita *migraine* adalah:

1. Penderita *migraine* merasa nyaman dan aman, berkurang nyeri kepala dan mualnya setelah melakukan *self-massage*.
2. *Self-massage* menurunkan tingkat nyeri kepala dan mual sebagian besar penderita *migraine*, tetapi kurangnya pengetahuan dalam melakukan *self-massage* tersebut mengakibatkan para penderita *migraine* kurang cepat dalam menangani tingkat nyeri kepala dan mual pada saat terjadi *migraine*.
3. Model *self-massage* menurunkan tingkat nyeri kepala dan mual pada penderita *migraine* secara mudah, nyaman dan aman diharapkan mampu meredakan *migraine* sehingga dengan melakukan *self-massage* secara teratur maka dapat

membantu meredakan nyeri kepala dan mual pada penderita *migraine* dalam aktifitas sehari-hari.

4. Peneliti menghasilkan produk berupa buku panduan model *self-massage*.