

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Di zaman modern ini, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mengalami kemajuan yang sangat pesat, salah satu bentuk dari kemajuan itu adalah semakin berkembangnya media elektronik seperti *smartphone*, tablet dan komputer (Latupono *et al.*, 2021). Namun, pemakaian media elektronik yang tidak tepat dapat menjadi penyebab terjadinya nyeri kepala (Pattynama *et al.*, 2022).

Nyeri kepala / sakit kepala merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum di dunia. Sekitar 90% orang pernah mengalami nyeri kepala selama hidupnya. Masalah yang disebabkan oleh nyeri kepala tidak hanya menyebabkan penurunan kualitas hidup bagi penderita, namun juga mengakibatkan penurunan produktivitas pekerjaan akibat ketidakhadiran kerja (Magnavita, 2022). Nyeri kepala dapat diartikan sebagai rasa tidak nyaman di area kepala akibat suatu hal yang merusak atau berpotensi menyebabkan kerusakan struktural, areanya mencakup intrakranial dan ekstrakranial (Aninditha *et al.*, 2022). Secara umum, nyeri kepala dibedakan menjadi nyeri kepala primer dan sekunder. Yang termasuk nyeri kepala primer adalah *migraine*, *tension-type headache*, *trigeminal autonomic cephalalgias* dan nyeri kepala primer lain. Sedangkan nyeri kepala sekunder adalah nyeri kepala yang disebabkan oleh penyakit lain. Selain nyeri kepala primer dan sekunder, terdapat juga neuropati kranial, serta nyeri wajah dan nyeri kepala lain (Olesen, 2018).

*Tension-type headache* (TTH) / nyeri kepala tipe tegang adalah jenis nyeri kepala primer yang paling umum, ditandai dengan rasa nyeri yang menekan atau mengencang di kedua sisi kepala dengan intensitas ringan hingga sedang. Pada TTH episodik, tidak didapatkan mual dan muntah namun dapat disertai sensitivitas terhadap cahaya atau suara. Pada TTH kronis, nyeri dapat terjadi selama beberapa jam hingga beberapa hari dan dapat disertai mual ringan (Azizi *et al.*, 2019). Pada populasi umum, prevalensi TTH seumur hidup cukup tinggi, yaitu berkisar antara 30-78%. Berdasarkan frekuensi terjadinya, TTH dapat dibagi menjadi TTH episodik jarang (*infrequent*) dan sering (*frequent*) serta TTH kronis. TTH episodik *infrequent* memiliki dampak yang sedikit terhadap individu sedangkan TTH kronis sering dihubungkan dengan disabilitas terkait pekerjaan dan sulitnya pengobatan (Fan *et al.*, 2022).

TTH dapat mempengaruhi aktivitas harian seseorang dalam banyak aspek, memperparah stress, menyebabkan gangguan keterampilan motorik, seperti berkurangnya ROM (*range of motion*) *cervical* dan memperburuk kualitas tidur. Selain itu, TTH juga dikaitkan dengan menurunnya hubungan keluarga dan sosial (Martín-Vera *et al.*, 2023). Hal ini sering terjadi karena banyak penderita TTH yang menganggap remeh dan melakukan pengobatan sendiri, sehingga menyebabkan nyeri berkembang menjadi kronis. Oleh karena itu, perubahan dari TTH episodik jarang ke TTH episodik sering lalu berakhir menjadi kronis sangat perlu diperhatikan (Susanti, 2020). TTH sangat sering dialami oleh individu yang banyak menghabiskan waktunya untuk duduk saat bekerja dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan pentingnya

dilakukan intervensi gaya hidup di tempat kerja (De La Flor *et al.*, 2022). Postur tubuh yang buruk, seperti kepala terlalu menunduk saat menggunakan *smartphone* atau melihat layar komputer dapat menjadi penyebab terjadinya TTH (Shah *et al.*, 2024). *Global Campaign against Headache* melaporkan bahwa kecacatan akibat TTH ternyata lebih tinggi dari migrain dan mengingat tingginya prevalensi TTH, perlu dilakukan identifikasi terkait faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya TTH (Muthmainnina & Kurniawan, 2022). Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penulis berkeinginan untuk membuat *Narrative Review* yang berjudul “Hubungan Penggunaan Media Elektronik Terhadap Kejadian *Tension-type Headache*”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adakah hubungan penggunaan media elektronik terhadap kejadian *tension-type headache*?

## **1.3 Tujuan**

Penulisan *narrative review* ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan penggunaan media elektronik terhadap kejadian *tension type headache*.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Akademis**

Diharapkan penulisan *narrative review* ini dapat menambah wawasan dalam ilmu pengetahuan kedokteran serta dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

### 1.4.2 Manfaat Masyarakat

Untuk masyarakat, semoga dengan penulisan *narrative review* ini dapat menambah informasi dan wawasan mengenai hubungan penggunaan media elektronik terhadap kejadian *tension-type headache*.

