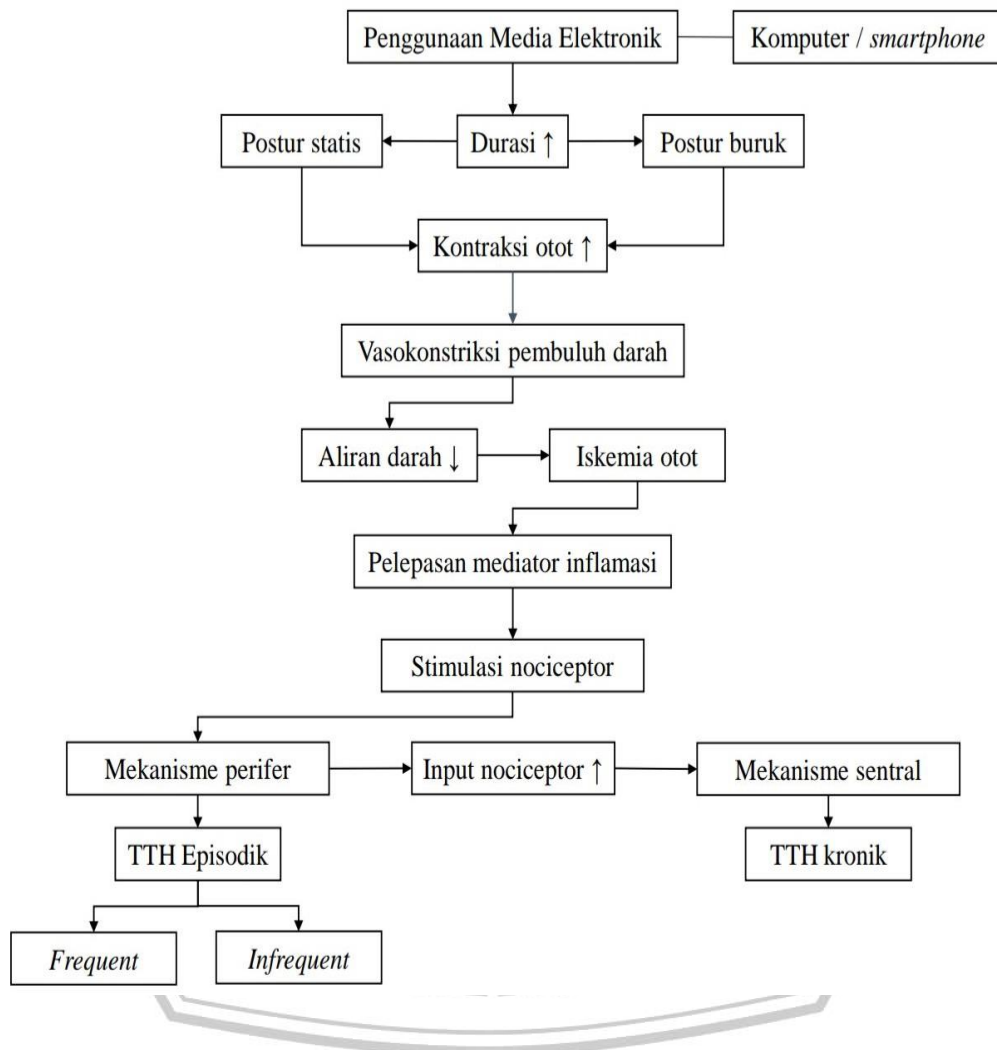


**BAB 3**  
**KERANGKA TEORI**



**Gambar 3.1 Kerangka Teori**

Penggunaan media elektronik seperti komputer atau *smartphone* dengan durasi yang terlalu lama dan disertai postur tubuh yang buruk atau statis dapat menyebabkan otot-otot di wajah, leher, dan bahu menjadi tegang. Kontraksi otot yang berlebihan menyebabkan pembuluh darah menyempit, sehingga aliran darah berkurang dan terjadi iskemia otot. Proses tersebut mengakibatkan lepasnya berbagai mediator inflamasi yang menstimulasi *nociceptor* dan menyebabkan terjadinya sensitisasi perifer.

Mekanisme perifer terjadi pada TTH episodik yang dibagi menjadi TTH episodik *frequent* dan *infrequent*. Pada *Infrequent episodic tension-type headache* terdapat 10 episode nyeri kepala dengan rata-rata <1 hari/bulan dan <12 hari/tahun, sedangkan untuk *Frequent episodic tension-type headache* terdapat 10 episode nyeri kepala dengan rata-rata 1-14 hari/bulan selama lebih dari 3 bulan. Input yang berkepanjangan dari perifer menyebabkan terjadinya sensitisasi pada neuron orde kedua dan ketiga sehingga persepsi nyeri bertambah dan menjadi kronis.