

Tingkat Stres dengan Risiko Kejadian Tension-Type Headache Pada Lansia

Stress Levels and The Risk of Tension-Type

Headache in The Elderly

Inas Roidah Mu'minah^{1*}, Safun Rahmanto², Atika Yulianti³

Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Artikel info

Artikel history:

Received :26-06-2023

Revised :23-11-2023

Accepted :24-11-2023

Abstract

As a person gets older, they will experience changes in the aging process which can affect satisfaction and a decreasing quality of life. TTH is a type of primary headache that occurs in the front and back of the head, which often covers the head and neck areas which is associated with muscle tension caused by stress, excessive emotions and psychological disorders. The aim of this study was to determine whether there was a relationship between stress levels and the risk of tension-type headaches in the elderly at the elderly posyandu in Malang City. Analytical observational research design using a cross sectional study design. Test data analysis and correlation using the Spearman rho test in the SPSS program. According to the sig (2-tailed) value of 0.000, because the sig (2-tailed) value is <0.05, it means there is a significant relationship between the two variables. And the correlation coefficient value obtained was 0.940, which means the level of strength of the relationship is a very strong relationship. The results of this study show that there is a correlation between stress levels and the risk of tension-type headaches in the elderly at the elderly posyandu in Malang City.

Abstrak

Semakin bertambahnya usia seseorang akan mengalami perubahan pada proses penuaan yang dapat mempengaruhi terjadinya kepuasan dan kualitas hidup yang semakin menurun. TTH merupakan suatu jenis nyeri kepala primer yang terjadi pada bagian depan dan bagian belakang kepala, yang kerap kali meliputi daerah kepala dan leher yang berhubungan dengan ketegangan otot yang disebabkan karena stres, emosi berlebih serta gangguan psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan risiko kejadian *tension-type headache* pada lansia di posyandu lansia Kota Malang. Desain penelitian *observational analitik* dengan menggunakan rancangan *cross sectional study*. Uji analisis data dan korelasi menggunakan uji spearman rho pada program SPSS. Sesuai nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 karena nilai sig (2-tailed) <0,05 maka artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Dan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,940 yang artinya tingkat kekuatan hubungannya adalah hubungan yang sangat kuat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat stres dengan risiko kejadian *tension-type headache* pada lansia di posyandu lansia Kota Malang.

Keywords:

tingkat stres;
risiko;
tension-type
headache;
lansia

Corresponden author:

Inas Roidah Mu'minah, email: inasroidah@webmail.umm.ac.id

PENDAHULUAN

Lansia adalah sebuah masa akhir dari penuaan, menua (menjadi tua) merupakan keadaan yang terjadi pada kehidupan manusia (Putri, 2021). Kemunduran pada lansia dapat berefek pada kualitas hidup lansia, sehingga menghambat aktivitas sehari-hari. Kemunduran fisik pada lansia seperti berkurangnya fungsi dari penglihatan, keseimbangan serta pendengaran sehingga bisa meningkatkan risiko jatuh pada lansia (Nur et al., 2021).

Dalam bertambahnya usia seseorang akan terjadi penurunan kepuasan hidup dan kualitas hidup seseorang yang disebabkan karena disabilitas psikis, penyakit kronis, masalah sosial dan keuangan yang kerap kali terjadi pada usia lanjut (Nur et al., 2021). Permasalahan psikososial yang terjadi pada lansia bisa dalam bentuk stres, *anxiety* (kecemasan) serta *depression* (Kaunang et al., 2019).

Stres adalah reaksi fisiologis dan psikologis yang dapat dirasakan ketika seseorang merasa ketidak mampuan antara tuntutan yang dijalani dengan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan tersebut (Kaunang et al., 2019). Meningkatnya stres dapat mengakibatkan terjadinya *tension-type headache* (Widyana et al., 2021). Stres dan permasalahan emosional merupakan penyebab tersering *tension-type headache*, gangguan emosional juga terlibat sebagai faktor risiko TTH, TTH disebabkan karena gangguan psikiatri seperti halnya depresi, gangguan bipolar, kepanikan, serta gangguan personal (Nurul et al., 2018).

TTH merupakan suatu jenis nyeri kepala primer yang sering dihubungkan pada emosi, stres dan gangguan psikologis, TTH adalah kondisi nyeri kepala pada bagian depan (*frontalis*) dan bagian belakang kepala (*occipitalis*), nyeri tersebut kerap kali meliputi daerah kepala dan juga leher, dan berhubungan dengan ketegangan otot TTH terjadi karena kontraksi tetap pada otot-otot kulit kepala, dahi, juga leher (Alty et al., 2020). TTH atau nyeri kepala tipe tegang merupakan sakit kepala bilateral yang terasa seperti menekan (*pressing*), sensasi mengikat, tidak berdenyut, tidak disebabkan dan tidak diperburuk oleh aktivitas sehari-hari, derajat intensitas TTH mulai dari ringan hingga sedang, biasanya tidak disertai rasa mual dan muntah, serta disertai *fotofobia* atau *fonofobia* (Anurogo, 2014). Menurut WHO, TTH merupakan nyeri kepala yang paling sering terjadi, pada populasi orang dewasa, TTH memiliki prevalensi secara global dengan rata-rata nilai 42% (Winangun, 2019). Wanita sedikit lebih banyak mengalami TTH dibanding pria dengan rasio 5:4 (Yadav, 2016).

Penderita TTH sering kali mengeluhkan rasa nyeri yang mengikat dan timbul pada kedua sisi dahi, sampai ke belakang kepala (Nurul et al., 2018)". Penyebab rasa sakit pada TTH salah satunya adalah *myofascial trigger point*, *trigger point* biasanya terletak pada otot rangka yang ketika ditekan mungkin akan terasa sakit di area tertentu (Shah and Hamid, 2021). Gejala TTH adalah gejala yang disebabkan karena gangguan fisiologis tubuh akibat gangguan psikiatri seperti bipolar, serangan panik gangguan personal, depresi dan kecemasan, faktor penyebab gangguan psikiatri juga dapat disebabkan karena adanya rasa putus asa, rasa gelisah, khawatir yang berlebih, ketakutan, dan insomnia (Nurul et al., 2018).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan menggunakan rancangan *cross sectional study*. Studi dilakukan terhadap seluruh lansia yang berada di Posyandu Lansia Srikandi Kota Malang pada bulan Maret 2023. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* dengan total subjek 35 orang. Kriteria Inklusi berupa lansia yang kooperatif dan mampu menjawab pertanyaan, lansia yang berada di posyandu lansia srikandi Kota Malang, dan lansia yang mengalami stres yang diukur dengan *Perceived Stress Scale* (PSS). Kriteria eksklusi meliputi lansia yang mengalami atau sedang dalam pengobatan terhadap trauma kepala baik ringan, sedang maupun berat, tidak bersedia menjadi responden, sedang mengalami bedrest, dan terdapat gangguan koognitif sehingga tidak dapat diukur dan menjawab pertanyaan. Pengumpulan data dan informasi dilakukan menggunakan kuisioner *Headache Screening Questionnaire English Version* (HSQ-EV) yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia, untuk mengetahui apakah subjek terindikasi *Tension-type Headache* atau tidak, maka skornya adalah jika seseorang mendapatkan skor 8 (delapan) poin maka seseorang itu mengalami TTH, jika seseorang mendapatkan skor 6 (enam) poin maka seseorang kemungkinan TTH (*probable* TTH), jika skor dibawah 6 (enam) poin maka seseorang tersebut tidak mengalami TTH. Serta menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh subjek, jika nilai yang didapat adalah 0-13 maka terindikasi stres ringan, jika nilai yang didapat adalah 14-26 maka terindikasi stres sedang, dan jika nilai yang didapat adalah 27-40 maka terindikasi stres berat. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin mengindikasikan tingkat stres yang tinggi. Analisis data yang dilakukan adalah analisis *univariat* dan *bivariat* dengan uji analisis data korelasi menggunakan uji *spearman rho* pada program SPSS, signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$.

HASIL

Berikut ini disajikan data hasil penelitian yang terdiri dari karakteristik berdasarkan usia, tingkat stres, jenis kelamin, dan risiko *Tension-type headache*.

Table 1. Karakteristik subjek (n=35)

| Karakteristik | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| Usia | | |
| 60-65 | 24 | 69% |
| 66-70 | 11 | 31% |
| Tingkat Stres | | |
| Ringan (0-13) | 10 | 29% |
| Sedang (14-26) | 7 | 20% |
| Berat (27-40) | 18 | 51% |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 12 | 34% |
| Perempuan | 23 | 66% |
| Risiko TTH | | |
| Terindikasi TTH | 17 | 49% |
| <i>Probable</i> | 8 | 23% |
| Tidak TTH | 10 | 28% |

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat subjek berusia 60-65 tahun memiliki rata-rata jumlah dominan yaitu 24 orang dari 35 subjek dan memiliki persentase 69%. Tingkat stres ringan memiliki rata-rata jumlah dominan yaitu 10 orang dengan persentase 29%, stres sedang dengan jumlah 7 orang memiliki persentase 20%, dan terakhir stres berat dengan jumlah 18 orang memiliki persentase 51%.

Table 2. Uji spearman rho

| Variabel | <i>n</i> | <i>Sig(2-tailed)</i> | <i>r</i> |
|---|----------|----------------------|----------|
| Tingkat Stres | 35 | 0,000* | 0,940** |
| Risiko Kejadian <i>Tension-type Headache</i> | 35 | 0,000* | 1,000** |

Keterangan: *Uji spearman, signifikan jika *p-value* <0,05, **koefisien korelasi

Tabel 2 juga menunjukkan bahwa subjek berjenis kelamin perempuan memiliki rata-rata jumlah dominan yaitu 23 orang dengan persentase 66% dan diikuti oleh jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 12 orang memiliki persentase 34%. Risiko *Tension-type headache* memiliki rata-rata jumlah yang dominan yaitu 17 orang dengan persentase 49%, diikuti dengan yang *probable* yang berjumlah 8 orang dengan persentase 23%, dan yang tidak terindikasi TTH berjumlah 10 orang dengan persentase 28%. Sementara, Tabel 2 terlihat bahwa terdapat hubungan signifikan tingkat stress dengan kejadian risiko *Tension-type Headach* dengan *p-value*=0,000.

PEMBAHASAN

Menurut Asti et al. (2017) pada lansia, stres juga akan menjadi salah satu penyebab menurunnya kemampuan pada organ tubuh bagian dalam seperti ketegangan pada otot, kekakuan pada persendian, pergerakan yang menjadi terbatas dan juga lambatnya waktu bereaksi pada lansia. Pada masa lanjut usia pasti akan alami beberapa gejala karena menurunnya fungsi biologis, psikososial, dan ekonomi, yang akan memberikan pengaruh buruk pada aspek kehidupannya termasuk kesehatannya (Febriyona dan Paneo, 2014).

Penduduk berusia diatas 65 tahun menjadi kelompok yang memiliki prevalensi gangguan mental tertinggi dari segala kelompok usia, mental emosional merupakan hal yang berhubungan dengan proses tumbuh kembang, pada kejadian gangguan mental yang dialami oleh kelompok lansia juga disebabkan oleh kondisi kesehatan yang menurun juga kebutuhan akan perhatian serta dukungan sosial pada lansia yang cenderung meningkat (Hastuti et al., 2019). Gejala stres yang paling umum dikeluhkan oleh para lansia didominasi pada keluhan fisik, dan juga disertai dengan keluhan psikisnya, dalam hal tertentu stres dapat menimbulkan efek negatif seperti tekanan darah yang tinggi, sakit kepala, merasa sedih, kurang dapat berkonsentrasi, susah tidur, dan alami depresi (Hidaayah, 2015).

Faktor risiko yang dapat menyebabkan stres paling umum adalah stress dan diikuti oleh faktor lingkungan dan kualitas tidur, stres dapat memperparah dan menyebabkan terjadinya TTH, pada penderita TTH stres menjadi penyebab pemicunya nyeri pada otot perikranial pada salah satunya yaitu adalah otot temporalis, tingkat stres yang tinggi berhubungan positif dengan kejadian TTH (Bilahmar et al., 2022).

Penyakit tidak menular seperti diabetes yang tidak terkontrol serta faktor penyebab hipertensi yang juga tidak teratasi yang dapat menyebabkan stres pada lansia, perubahan gaya hidup juga menjadi faktor yang mencetus stres pada lanjut usia, mereka dengan kondisi alami penyakit tidak menular juga akan alami stres dan cenderung alami kesedihan,

kelemahan pada tubuh, kurangnya nafsu makan dan minat dalam hal apapun selanjutnya akan berimbas pada keterlambatan dalam hal pengobatan, dan jika hal ini terjadi berlarut larut maka akan memicu timbulnya depresi, selain karena PTM, faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya stres pada lansia juga dikarenakan oleh kehilangan orang-orang tersayang, kurangnya dukungan dari keluarga, mengasuh cucu, serta masalah ekonomi, keluhan psikologis seperti merasa sedih, mudah marah, merasa tidak dapat melakukan apa-apa dan tidak berguna juga kerap dirasakan oleh lansia, oleh karena itu stres menjadi masalah psikososial dimana tekanan dan gaya hidup yang tidak sehat, serta berbagai penyakit yang sedang diderita akan memicu terjadinya stres (Kurniawati et al., 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyana et al. (2021) bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan *tension-type headache* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, ditemukan bahwa tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran UMSU memiliki pengaruh terhadap terjadinya TTH, yang dimana semakin tinggi tingkat stres yang dialami maka semakin berisiko besar alami TTH. Stres juga berperan dalam meningkatnya rangsangan di jalur nosiseptif sentral yang akan memicu terjadinya TTH, seseorang yang alami stres, akan mengalami pengaktifan *nuclear faktor k-light chain* yang selanjutnya akan terjadi peningkatan *cyclooxygenase-2* dan *inducible nitric oxide synthase*, dan hal inilah yang dapat menyebabkan rasa nyeri pada kepala yang dikarenakan oleh vasodilatasi pembuluh darah dan akhirnya membuat jantung memusatkan aliran darah ke bagian tubuh bawah, selanjutnya pada fase ini otak akan kekurangan asupan darah dan oksigen dan akhirnya inilah yang menjadi potensi penyebab nyeri dan meningkatnya aktivitas pada otot pericranium, dengan cara sensitisasi perifer dan sentral, jika hal ini terjadi terus menerus akan dapat memicu terjadinya TTH.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa, stres berhubungan dengan risiko kejadian TTH pada lansia, tingkat stres pada lansia yang berada di posyandu lansia srikandi sebanyak 51% mengalami stres berat, dan pada penelitian ini menunjukkan bahwa sekitar 46% lansia yang berada di posyandu lansia srikandi memiliki risiko terindikasi *tension-type headache (TTH)*. Diharapkan penelitian ini dapat membantu dan dijadikan wawasan oleh peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alty, D.P., Susanti, R., Afriani, N., 2020. Korelasi Kecemasan Dengan Jenis Tension Type Headache Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2019 Di Universitas Andalas. *jurnal human care* 5, 597–602.
- Anurogo, D., 2014. Tension Type Headache. *CDK-214* 41, 324–328. <https://doi.org/10.1016/j.monrhu.2021.03.008>
- Asti, N.P.I.P., Yanti, N.L.P.E., Astuti, I.W., 2017. Hubungan kekuatan otot dan tingkat stres dengan risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Ners Widya Husada* 4, 41–46.
- Bilahmar, S.Q., Hutahaean, Y.O., Nugroho, H., 2022. Relationship between Stress Level and Tension Type Headache among Medical Study Program, Faculty of Medicine, Mulawarman University 5, 220–225.
- Febriyona, R., Paneo, I., 2014. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stress Psikososial Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo. *Jurnal Zaitun* 892–897.

- Hastuti, R.Y., Sawitri, E., W, A., Sanggrarini, Y., 2019. Hubungan Kualitas Hidup Dengan Kesehatan Mental Pada Lansia di Puskesmas Cawas I. *Motorik Journal Kesehatan* 14, 118–122.
- Hidaayah, N., 2015. Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Journal of Health Sciences* 6. <https://doi.org/10.33086/jhs.v6i2.29>
- Kaunang, V.D., Buanasari, A., Kallo, V., 2019. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan* 7, 1–7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kurniawati, D.A., Adi, M.S., Widyastuti, R.H., 2020. Tingkat Stres Lansia dengan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, 123. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.123-128>
- Nur, F.Q., Annisa, N.S., Fitri, N.A., Rahman, S., 2021. Kesehatan pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *Jurnal Psikologi Wijaya Putra* 2, 10–19.
- Nurul, H., Parningotan, Y.S., Taihuttu, Y.M., 2018. Korelasi tingkat kecemasan dengan tension type headache Puskesmas Waihaong, Ambon, Program Studi Pendidikan Dokter FK Unpatti, Ambon. *Molucca Medica* 11, 1–10.
- Putri, D.E., 2021. Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian* 2, 6.
- Shah, N., Hamid, S., 2021. muscle contraction tension headache. *national library of medicine* 9, 35–40. <https://doi.org/10.37776/zked.v9i3.299>
- Widyana, Y.A., Istiqomah, S., Basuki, R., 2021. Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Tension Type Headache Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah *Repository Unimus* 1, 1–9.
- Winangun, W., 2019. Diagnosis Dan Tatalaksana Komprehensif Osteoarthritis. *Jurnal Kedokteran*, 5(1), 125. <https://doi.org/10.36679/kedokteran.v5i1.140ksana>
- Winangun, W., 2019. Diagnosis Dan Tatalaksana Komprehensif Osteoarthritis. *Jurnal Kedokteran* 5, 125.
- Yadav, P., 2016. Prevalence of Tension Type Headache among Young Adults and. *The International Journal of Indian Psychology* ISSN 4118, 171–179.