

BAB I

PENDAHULUAN

A. LatarBelakang

Migren merupakan sakit kepala primer yang menyebabkan disabilitas, ditandai dengan serangan berulang dengan intensitas nyeri sedang hingga berat. Banyak hal yang dapat mencetuskan terjadinya migren, mulai dari gaya hidup, faktor lingkungan maupun makanan. Salah satu zat yang terkandung di dalam makanan yang dapat mencetuskan migren adalah kafein. Kafein merupakan zat alkaloid alami yang dikonsumsi sebagai stimulan pada sistem saraf pusat. Kafein juga dapat digunakan untuk meringankan rasa nyeri terutama nyeri kepala yang disebabkan oleh migrain. (PERDOSSI, 2016)

Menurut *Centers For Disease Control and Pravention* (CDC) pada tahun 2018, wanita diketahui lebih sering mengalami migrain dalam 3 bulan terakhir dibandingkan dengan pria (20.1% vs 10.6%) dalam setiap kelompok usia. Hal ini dikatakan berkaitan dengan masalah hormonal yang dialami oleh wanita. Persentase individu yang mengalami migrain akan selalu menurun seiring bertambahnya usia. Persentase pada wanita awalnya 25.5% (18 - 44 tahun) menjadi 7.6% (>75 tahun) dan pada pria awalnya 12.3% (18 - 44 tahun) menjadi 4.0% (>75 tahun) (Aboumanei & Mahmoud, 2020).

Asia memiliki prevalensi terendah dibandingkan dengan area lainnya, yaitu sekitar 9%. Asia Tenggara sendiri melaporkan terdapat 113,401,792 kasus migrain pada tahun 2019 (Ge & Chang, 2023). Faktor risiko terjadinya migrain

berupa genetik, stres, perubahan hormon 65% selama menstruasi, ovulasi, serta kehamilan, alkohol, merokok, kurang tidur dan sebagainya. Sumber lain mengatakan bahwa pencetus lain yang dapat menyebabkan migrain adalah adanya stres, cemas dan depresi (Abalo, 2021).

Berdasarkan data dari *International Association for Study of Pain* (IASP) setengah dari populasi umum memiliki riwayat sakit kepala dan lebih dari 90% penduduk dunia mempunyai riwayat sakit kepala selama hidupnya. Secara global, diperkirakan prevalensi nyeri kepala pada orang dewasa adalah sekitar 50- 75% dengan rentan usia 18-65 tahun di dunia mengalami sakit kepala selama setahun terakhir. (Abalo, 2021). Nyeri kepala terjadi pada hampir 80% dari populasi umum di seluruh dunia. Sekitar 3% sampai 4% dari populasi umum mengalami sakit kepala kronis, yang didefinisikan sebagai sakit kepala pada 15 hari atau lebih per bulan selama 3 bulan. Migrain merupakan suatu keadaan yang dipengaruhi secara genetik ditandai dengan episode sakit kepala sedang hingga berat, paling sering unilateral, diikuti dengan mual dan muntah, serta umumnya berkaitan dengan peningkatan kepekaan terhadap cahaya dan suara (Nouri-Vaskeh et al., 2020).

Kafein merupakan zat yang dapat berfungsi sebagai stimulan pada sistem saraf pusat. Sebagian besar kafein terdapat dalam kopi, namun juga ditemui pada teh dan coklat. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), perilaku konsumsi minuman berkafein lebih dari 1 kali sehari pada masyarakat Indonesia mencapai 31,5%. Penelitian lain menyebutkan konsumsi kafein di Indonesia meningkat

sebesar 98% dalam 10 tahun terakhir, perilaku konsumsi minuman berkafein lebih dari 1 kali sehari pada masyarakat Indonesia mencapai 31,5%. (Riskesdas, 2021).

Kafein dengan dosis yang tepat yaitu sekitar 50 – 100 mg dapat digunakan sebagai terapi dalam mengobati migrain sesuai dengan mekanisme kerjanya. Withdrawal kafein yang terjadi dalam 24 jam setelah konsumsi kafein reguler lebih dari 200 mg/hari selama 2 minggu merupakan salah satu faktor resiko terjadinya migraine. Hal ini menunjukkan bahwa kafein dapat berguna untuk terapi migrain, tetapi juga dapat menjadi pemicu migrain. Migrain merupakan keadaan sakit kepala yang kompleks dengan faktor risiko dan tandanya. Penggunaan kafein telah diketahui dapat berfungsi sebagai terapi migrain tetapi apabila dikonsumsi dalam jumlah yang tidak sesuai maka dapat menyebabkan terjadinya migrain (Alstadhaug et al., 2020)

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *Alstadhaug et al.* menemukan bahwa individu yang mengonsumsi 4 - 6 cangkir kopi setiap harinya kemudian terjadi withdrawal akan menyebabkan sakit kepala di hari pertama atau hari keduanya (*Mostofsky et al.*, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh *Alstadhaug et al.* menyatakan bahwa kafein pada dosis antara 25 dan 100 mg/kg memiliki efek antinociceptive intrinsik serta pada dosis 65 mg kafein dapat digunakan sebagai terapi adjuvan untuk beberapa jenis nyeri termasuk migrain. Konsumsi kafein berlebihan dengan dosis tinggi yang setara dengan lebih dari 3 cangkir kopi dan 200 mg kafein setiap harinya selama 2 minggu kemudian berhenti, akan

menyebabkan terjadinya migrain (Diener et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan dusun daresan desa katekan kecamatan brati yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang penderita migraine dan hasil wawancara pada 7 orang diantaranya mengatakan bahwa tanda gejala setelah mengkonsumsi kafein sering merasakan nyeri kepala dan terkadang sulit tidur, dan 3 orang lainnya mengatakan sering nyeri di bagian tengkuk dengan rasa yang hilang timbul. Saat nyeri kepala kambuh, mereka langsung mengkonsumsi obat penghilang nyeri atau memeriksakan ke puskesmas.

Dari permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan Judul “Hubungan konsumsi kafein terhadap nyeri kepala pada penderita migren di Dusun Daresan Desa Katekan Kecamatan Brati Kabupaten Grobongan ”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan konsumsi kafein terhadap nyeri kepala pada penderita migren di Dusun Daresan Desa Katekan Kecamatan Brati Kabupaten Grobongan ”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisa adanya hubungan konsumsi kafein terhadap penurunan tingkat nyeri kepala pada penderita migren di Dusun Daresan Desa Katekan Kecamatan Brati .

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi konsumsi kafein terhadap penurunan tingkat nyeri kepala pada penderita migren.
- b. Mengidentifikasi nyeri kepala pada penderita migren .
- c. Menganalisis hubungan konsumsi kafein terhadap penurunan tingkat nyeri kepala penderita migren.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi pendidikan

Dapat menjadi bahan masukan bagi pihak pendidikan untuk menambah bacaan di perpustakaan yang dapat dijadikan bahan Referensi khususnya bagi mahasiswa keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan yang berkaitan dengan cara penurunan tingkat nyeri penderita migren.

2. Bagi Tempat Penelitian

Dapat digunakan untuk menambah pengetahuan bagi masyarakat tentang nyeri kepala migren, faktor penyebab dan penanganan dalam penurunan tingkat nyeri bagi penderita migren.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Sebagai referensi terkait hasil penelitian, dapat dijadikan tambahan dalam melakukan asuhan keperawatan dan juga peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variable penelitian dengan variabel yang lain.

E. Sistematika Penulisan

Bagian ini merupakan bagian yang menjelaskan mengenai sistem penyusunan skripsi. Secara umum sistematika penulisan skripsi sebagai berikut:

Tabel 1.1 Sistematika Penulisan

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan , berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian, sistematika penulisan dan penelitian terkait
BAB II	Tinjauan Pustaka , tentang landasan dan desain penelitian, teori yang digunakan untuk penelitian serta menggambarkan dalam teori penelitian
BAB III	Metodologi Penelitian , berisi tentang konsep metodologi mulai dari jenis, design, rancangan penelitian, populasi, sampel, definisi operasional, instrumen penelitian serta analisa data
BAB IV	Hasil Penelitian , berisi tentang hasil penelitian termasuk hasil analisa data penelitian (hasil uji statistik).
BAB V	Pembahasan , berisi tentang pembahasan hasil dan keterbatasan penelitian
BAB VI	Penutup , berisi tentang simpulan dan saran yang dapat penelliti berikan dari hasil penelitian.

F. Penelitian terkait

Tabel 1.2 Penelitian Terkait

Nama, tahun, penelitian	Judul	Metode	Hasil
--------------------------------	--------------	---------------	--------------

Abyuda KPP <i>et al.</i> , 2021	<i>Complicated Migraine</i>	<i>Praeksperimental</i>	Hasil menunjukkan bahwa setelah ditemukan pengaruh kafein terhadap sakit kepala. Simpulan bahwa kafein berhubungan terhadap sakit kepala migrain, <i>Post Dural Puncture Headache</i> (PDPH), dan episodic-tension dan kafein dapat mempengaruhi performa kognitif dan fisik. Peningkatan performa kognitif dan fisik, selain kafein, dapat digunakan pula suplemen campuran tumbuh-tumbuhan.
<u>Anna Zduńska</u> Dkk, <i>et al.</i> , 2023	<i>Caffeine for Headaches: Helpful or Harmful? A Brief Review of the Literature</i>	Tinjauan literatur	Hubungan Antara Kafein Dan Sakit Kepala Bersifat Multiarah Dan Multifaktorial. Kafein Dapat Menjadi Pemicu Serangan Migrain, Dan Penghentian Kafein Dapat Memicu Sakit Kepala (Sakit Kepala Karena Penarikan Kafein). Dosis Kafein Yang Diberikan Secara Tepat Secara Signifikan Meningkatkan Efek Terapeutik Analgesik Umum Dan NSAID Pada Pasien Migrain Dan Pasien TTH.
Novianty <i>et al.</i> , 2017	Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Intensitas Nyeri	<i>Studi Cross Sectional</i>	Korelasi dengan kejadian migrain dan konsumsi kafein mempunyai hubungan yang signifikan, dengan nilai p value sebesar 0,007. Pada penelitian ini, penderita migrain banyak ditemukan pada wanita (73,5%). Tidak ada korelasi

	Kepala Pada Penderita Migren		yang signifikan antara konsumsi kafein dan intensitas sakit kepala.
Widjaya, Rahimah, Dkk <i>et al.</i> , 2023	Hubungan Konsumsi Kafein Dengan Kejadian Nyeri Kepala Pada Orang Dewasa	<i>Scoping Review</i>	Migrain merupakan penyakit yang umum terjadi pada masyarakat dan dapat menyebabkan disabilitas. Migrain dikatakan bersifat genetik karena sering didapatkan Riwayat keluhan migrain pada keluarga. Faktor psikologis seperti stress dan gangguan tidur merupakan pemicu terjadinya migrain yang paling sering dilaporkan.