

Terapi Akupresur untuk Mengurangi Sakit Kepala pada Lansia di RT.12/RW.05 Desa Langensari Barat

Sri Muji Wahyuni¹, Risma Aliviani Putri², Syifa Nur Akmar³

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, yuniziger27@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, putriendera@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, syifan821@gmail.com

Korespondensi Email: yuniziger27@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> Submitted, 2022-06-17 Accepted, 2022-06-23 Published, 2022-07-13	<i>Old age is a time when individuals can feel the unity of integrity and reflection of their lives, this will lead to inequality and can even lead to pathological, this kind of mental illness occurs and the condition of society is also disrupted, where the elderly as reinforcement transformers of values and norms are reduced, both in quality and quantity. Prevalence studies estimate that half to three quarters of adults aged 18-65 years in the world have suffered from headaches in the previous year. In the world about 50 percent of people who experience headaches choose to self-medicate without using health facilities and personnel. Independent acupressure is a way of overcoming health problems with one's own ability through pressing acupuncture points using fingers or the help of a blunt object (Kemenkes RI, 2014). The implementation of the activity was carried out in the RT.12/RW.05 area of Langensari Village with the method of implementing health education counseling with the help of health promotion media in the form of booklets and materials. The pain scale before being given acupressure therapy to reduce headaches in the elderly mostly felt the headache pain scale with a mild category of 10 people (77%) felt a headache pain scale with no pain category as many as 3 people (23%). The pain scale after being given acupressure therapy to reduce headaches in the elderly mostly felt the headache pain scale with no pain category as many as 13 people (100%).</i>
<i>Kata Kunci :</i> Akupressure, Sakit Kepala, Lansia	Abstrak Masa lanjut usia adalah masa dimana individu dapat merasakan kesatuan integritas dan refleksi dari kehidupannya ini akan menimbulkan ketimpangan dan bahkan dapat mengakibatkan patologis, semacam penyakit kejiwaan ini terjadi maka keadaan masyarakat juga terganggu, dimana lansia sebagai penguat transformator nilai dan norma berkurang, baik secara kualitas dan kuantitas. Studi prevalensi memperkirakan setengah sampai tiga perempat orang dewasa berusia 18-65 tahun di dunia telah menderita sakit kepala pada tahun sebelumnya. Di dunia sekitar 50 persen orang yang

mengalami nyeri kepala memilih untuk mengobati sendiri tanpa menggunakan fasilitas dan tenaga kesehatan. Akupresur mandiri adalah suatu cara mengatasi gangguan kesehatan dengan kemampuan diri sendiri melalui penekanan titik akupunktur menggunakan jari atau bantuan benda tumpul (Kemenkes RI, 2014). Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Wilayah RT.12/ RW.05 Kelurahan Langensari dengan metode pelaksanaan penyuluhan pendidikan kesehatan dengan bantuan media promosi kesehatan berupa Booklet dan Materi. Skala nyeri sebelum diberikan terapi acupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia sebagian besar merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori ringan sejumlah 10 orang (77%) merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori tidak nyeri sejumlah 3 orang (23%). Skala nyeri sesudah diberikan terapi acupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia sebagian besar merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori tidak nyeri sejumlah 13 orang (100%).

Pendahuluan

Menurut WHO (*World Health Organization*), pengobatan komplementer adalah pengobatan non-konvensional yang bukan berasal dari negara yang bersangkutan. Jadi untuk Indonesia, jamu misalnya, bukan termasuk pengobatan komplementer tetapi merupakan pengobatan tradisional. Pengobatan tradisional yang dimaksud adalah pengobatan yang sudah dari zaman dahulu digunakan dan diturunkan secara turun-temurun pada suatu negara.

Terapi komplementer adalah cara Penanggulangan Penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada Pengobatan Medis *Konvensional* atau sebagai Pengobatan Pilihan lain diluar Pengobatan Medis yang *Konvensional*. Salah satu terapi komplementer yang kini populer dimasyarakat adalah terapi akupresur. Terapi akupresur adalah perkembangan terapi pijat yang berlangsung seiring dengan perkembangan ilmu akupunktur karena tehnik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupunktur. Teknik dalam terapi ini menggunakan jari tangan sebagai pengganti jarum tetapi dilakukan pada titik-titik yang sama seperti yang digunakan pada terapi akupunktur.

Nyeri kepala adalah rasa nyeri atau rasa tidak mengenakkan di seluruh daerah kepala dengan batas bawah dari dagu sampai daerah belakang kepala. (Lindsay KW, et al, 2010) Studi prevalensi memperkirakan setengah sampai tiga perempat orang dewasa berusia 18-65 tahun di dunia telah menderita sakit kepala pada tahun sebelumnya. Di dunia sekitar 50 persen orang yang mengalami nyeri kepala memilih untuk mengobati sendiri tanpa menggunakan fasilitas dan tenaga kesehatan. Nyeri kepala yang disebut migrain 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*. Nyeri kepala ini diakibatkan pembuluh darah yang menuju otak mengalami vasokonstriksi yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar serotonin dan kemudian mengalami vasodilatasi (Karmilawati, 2013).

Data Rikesdas 2013 proporsi pemanfaatan pelayanan kesehatan tradisional meningkat dari 30,4%. (Fanani dan Bahrudin,2013) Meningkat jadi 31,4%. Proporsi jenis upaya kesehatan tradisional yang dimanfaatkan adalah ramuan jadi 48%, ramuan buatan sendiri 31,8%, keterampilan manual 65,3%, keterampilan olah pikir 1,9%, dan

keterampilan energi 2,1%. Data WHO (2011), sebanyak 50-75% orang dewasa usia 18 - 65 tahun di dunia mengalami sakit kepala. 10% dari jumlah tersebut mengalami Chephalgia dan 1,7- 4% dari populasi orang dewasa menderita nyeri kepala selama 15 hari atau lebih setiap bulannya. (MacGregor E.A, et al, 2011).

Akibat yang ditimbulkan oleh nyeri kepala yang berlebihan mengganggu aktivitas sehari-hari (activities of daily living atau ADL), menurunkan kualitas hidup, dan meningkatkan beban ekonomi. Seseorang dapat mengalami hambatan dalam menjalani aktivitas bila tengah mengalami nyeri kepala (Chephalgia). (Martelletti P,etal,2017). Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terjadi penurunan produktivitas kerja saat mengalami nyeri kepala sebanyak 81% responden pada penelitian itu mengalami penurunan produktivitas kerja sebanyak lebih dari 20% dan 90% responden menyatakan tidak hadir bekerja setidaknya satu hari dalam setahun dikarenakan nyeri kepala. (Vinding G, et al, 2017). Selain itu 94% responden pada penelitian itu menyatakan nyeri kepala mengganggu aktivitas pekerjaan rumah, 96% responden menyatakan nyeri kepala mengganggu aktivitas sosial, dan 91% responden menyatakan nyeri kepala mengganggu hubungan antar anggota keluarga. Jadi dampak yang terjadi jika mengalami nyeri kepala akan menurunkan kualitas hidup, meningkatnya beban ekonomi, dan akan mengganggu aktifitas seseorang.

Kurangnya edukasi dan informasi terkait cara mengurangi gejala sakit kepala pada lansia. Dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat pengaruh akupresur oleh anggota keluarga yang berperan dalam fungsi perawatan dan pemeliharaan kesehatan anggota keluarga agar memiliki produktifitas yang tinggi di RT.12/05, Langensari Barat. Hal ini dilakukan karena ditemukan mayoritas lansia mengalami gejala sakit kepala. Tujuan dari penyuluhan ini untuk melihat pengaruh pemberian akupresur terhadap tingkat nyeri pasien nyeri kepala di kawasan RT.12/05, Langensari Barat.

Permasalahan Mitra

Kurangnya edukasi dan informasi terkait cara mengurangi gejala sakit kepala pada lansia di RT.12/05 Kelurahan Langensari Barat. Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Allender, Rector, dan Warner (2014) mengatakan bahwa populasi berisiko (*population at risk*) adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor risiko yang memengaruhi. Stanhope dan Lancaster (2016) mengatakan lansia sebagai populasi berisiko ini memiliki tiga karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi termasuk risiko terkait usia, risiko sosial dan lingkungan serta risiko perilaku atau gaya hidup. Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Adapun Gejala yang dialami oleh lansia diantara lain pusing atau sakit kepala, gangguan menstruasi, perasaan panas berkeringat di malam hari, sulit tidur, pengecilan organ-organ seks dan rontoknya rambut disekitar daerah kemaluan dan ketiak (untuk laki-laki), vagina terasa kering (untuk perempuan), nyeri pinggang, sukar menahan buang air kecil, mudah lelah dan emosi tidak stabil.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Wilayah RT.12/ RW.05 Kelurahan Langensari dengan metode pelaksanaan penyuluhan pendidikan kesehatan dan praktik akupresur dengan bantuan media promosi kesehatan berupa Booklet dan Materi.

Pembahasan

Promosi kesehatan yang dilakukan pada lansia ini dimulai tahap persiapan dengan melaksanakan perijinan dengan mitra. Kegiatan perijinan dilaksanakan sebagai langkah pendekatan kepada masyarakat untuk mendapatkan dukungan serta persamaan persepsi tentang kegiatan yang akan dilakukan sehingga nantinya dalam pelaksanaan sampai evaluasi akan diharapkan mendapat kelancaran dan kemudahan.

Pelaksanaan Kegiatan Promosi Kesehatan pada lansia ini dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2022. Kegiatan pelaksanaan secara langsung di Rumah Ketua RT.12. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari pelaksanaan *pre test* kemudian dilanjutkan dengan pemberian promosi kesehatan tentang terapi acupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia yang dilanjutkan dengan *post test* dengan pemberian kuesioner kepada lansia. Alat ukur atau skala nyeri yang digunakan yaitu menggunakan *Comparative Pain Scale*.

Sebelum kegiatan penyuluhan Terapi Akupressure untuk mengurangi sakit kepala pada Lansia, dilakukan *pre test* terlebih dahulu untuk mengetahui skala nyeri sakit kepala yang dirasakan sebelum dilakukan terapi akupressure. Berikut hasil *pre test*:

Tabel. 4.1 Skala nyeri lansia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang acupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia (Pre Test)

Skala Nyeri	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	10	100%
Nyeri Sedang	0	0
Nyeri Berat	0	0
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel 4.1 skala nyeri sebelum diberikan terapi acupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia sebagian besar merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori ringan sejumlah 10 orang (100%). Setelah dilakukan *Pre test* maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian terapi akupressure untuk mengurangi nyeri sakit kepala. Setelah pemberian terapi tersebut dilakukan diskusi bersama yang dilanjutkan dengan pemberian kuesioner *post test* untuk dapat mengetahui sejauh mana skala nyeri setelah diberikan terapi akupressure. Berikut merupakan hasil *post test* skala nyeri :

Tabel 4.2 Skala nyeri lansia sesudah diberikan penyuluhan kesehatan tentang acupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia (Post Test)

Pengetahuan	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	10	100%
Nyeri Ringan	0	0%
Nyeri Sedang	0	0%
Nyeri Berat	0	0
Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel 4.2 Skala nyeri sesudah diberikan terapi akupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia sebagian besar merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori tidak nyeri sejumlah 10 orang (100%). Dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada keluhan yang dirasakan oleh lansia setelah diberikan terapi akupressure untuk mengurangi nyeri sakit kepala.

Penelitian tentang akupresur juga dilakukan oleh penelitian lain, memperlihatkan umur pasien pada kelompok intervensi dan kontrol sebagian besar dewasa, berjenis kelamin perempuan dan pekerjaan adalah pegawai negeri .Hal ini berkaitan dengan sakit kepala sering terjadi pada usia dewasa atau usia produktif bekerja. (Harrison, 2012) Faktor-

faktor yang berpengaruh pada nyeri diantaranya usia, jenis kelamin, pekerjaan, kebudayaan, perhatian, ansietas, pengalaman sebelumnya, dukungan keluarga. Berdasarkan table 2 uji analisis terlihat nilai p value = 0,000. maka dapat kita simpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah perlakuan pemberian akupresur oleh anggota keluarga dimana nilai $P < 0.05$. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan pemberian akupresur oleh anggota. berdasarkan hasil uji analisis terlihat nilai p value = 0,771 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri pada kelompok kontrol.

Masa lanjut usia adalah masa dimana individu dapat merasakan kesatuan integritas dan refleksi dari kehidupannya ini akan menimbulkan ketimpangan dan bahkan dapat mengakibatkan patologis, semacam penyakit kejiwaan ini terjadi maka keadaan masyarakat juga terganggu, dimana lansia sebagai penguat transformator nilai dan norma berkurang, baik secara kualitas dan kuantitas.

Studi prevalensi memperkirakan setengah sampai tiga perempat orang dewasa berusia 18-65 tahun di dunia telah menderita sakit kepala pada tahun sebelumnya. Di dunia sekitar 50 persen orang yang mengalami nyeri kepala memilih untuk mengobati sendiri tanpa menggunakan fasilitas dan tenaga kesehatan. Nyeri kepala atau sehari-hari disebut sebagai sakit kepala atau sefalgia adalah rasa nyeri atau tidak nyaman di daerah kepala, wajah, dan tengkuk. Nyeri kepala merupakan suatu gejala yang dapat menunjukkan banyak kemungkinan penyakit yang menjadi penyebab timbulnya nyeri tersebut. (PERDOSSI, 2016).

Ada beberapa penyebab terjadinya nyeri kepala (Chephalgia). Penelitian yang telah dilakukan mengatakan bahwa faktor penyebab nyeri kepala adalah psikologi atau emosional seseorang yang tinggi. (Fanani dan Bahrudin, 2013). Nyeri kepala ini diakibatkan oleh karena pembuluh darah yang menuju otak mengalami vasokonstriksi yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar *serotonin* dan kemudian mengalami *vasodilatasi*. (Funaidi, 2013) Faktor penyebab nyeri kepala adalah kecemasan. Penyebab lain nyeri kepala adalah karena kurang tidur. (Sukmana R, 2012).

Akupresur mandiri adalah suatu cara mengatasi gangguan kesehatan dengan kemampuan diri sendiri melalui penekanan titik akupunktur menggunakan jari atau bantuan benda tumpul (Kemenkes RI, 2014). Akupresur dinilai efektif sebagai tindakan tambahan untuk mengurangi keluhan medis dengan efek samping yang minimal. Kelebihan akupresur adalah *non invasive* sehingga aman jika dilakukan dengan benar, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri. Akupresur bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi nyeri, memperbaiki peredaran darah, melemaskan otot yang kaku, mengurangi stress (Kemenkes RI, 2014). Sebuah studi kecil yang dimuat dalam *American Journal of Public Health* menyebutkan, terapi pijat kepala yang dilakukan dua hingga tiga kali seminggu dapat meredakan sakit kepala tegang pada orang dewasa. Dalam studi tersebut tertulis, pijatan di titik-titik akupresur yang tepat dapat mengurangi rasa sakit di kepala secara bertahap. Jika pada awalnya peserta mengalami sakit kepala tujuh kali seminggu, kekambuhan sakit kepalanya cenderung berkurang menjadi hanya dua kali seminggu. Ada 7 titik acupressure untuk mengurangi sakit kepala. Titik yang pertama adalah titik Union valley, atau disebut juga dengan teknik He Gu (LI4). Titik yang kedua adalah Drilling bamboo atau bamboo gathering (B2 atau bright light). Titik yang ketiga adalah Teknik Feng Chi (GB20) sering disebut juga sebagai gerbang kesadaran karena diyakini dapat mengatur sirkulasi otak. Titik yang keempat adalah Titik third eye, atau dikenal juga dengan Yin Tang (GV 24,5). Titik kelima adalah Titik akupresur yang ada di bahu disebut dengan shoulder well atau Jian Jing (GB21). Titik keenam adalah bigger rushing atau disebut juga dengan great surge (LV3). Titik ketujuh adalah above tears atau disebut juga dengan Zu Lin Qi (GB41).

Dari hasil pengkajian yang sudah dilakukan terdapat masalah pada kategori lansia yaitu Mayoritas lansia mengalami gejala pusing atau sakit kepala. Hal ini termasuk penting

sehingga mahasiswa merencanakan penyuluhan pada lansia di RT.12 ini untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya posyandu lansia dan terapi akupressure untuk menangani sakit kepala yang dialami oleh lansia. Pada Implementasi dilakukan penyuluhan yang difasilitasi oleh ketua RT yaitu di rumah Ketua RT.12. Sebanyak 13 Lansia datang dengan antusias dalam kegiatan penyuluhan. Beberapa lansia tidak ikut serta dalam penyuluhan dengan alasan bekerja. Kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan lancar dan untuk evaluasi kegiatan lansia yang hadir mengerti tentang posyandu lansia serta bisa melakukan terapi akupressure untuk mengurangi gejala sakit kepala. Para Lansia juga kooperatif dan aktif pada kegiatan penyuluhan ini. Sehingga acara penyuluhan berjalan tanpa hambatan apapun.

Kesimpulan

Ada 7 titik akupressure untuk mengurangi sakit kepala. Titik yang pertama adalah titik Union valley, atau disebut juga dengan teknik He Gu (LI4). Titik yang kedua adalah Drilling bamboo atau bamboo gathering (B2 atau bright light). Titik yang ketiga adalah Teknik Feng Chi (GB20) sering disebut juga sebagai gerbang kesadaran karena diyakini dapat mengatur sirkulasi otak. Titik yang keempat adalah Titik third eye, atau dikenal juga dengan Yin Tang (GV 24,5). Titik kelima adalah Titik akupresur yang ada di bahu disebut dengan shoulder well atau Jian Jing (GB21). Titik keenam adalah bigger rushing atau disebut juga dengan great surge (LV3). Titik ketujuh adalah above tears atau disebut juga dengan Zu Lin Qi (GB41). Skala nyeri sebelum diberikan terapi akupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia sebagian besar merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori ringan sejumlah 10 orang (100%). Setelah dilakukan Pre test maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian terapi akupressure untuk mengurangi nyeri sakit kepala. Setelah pemberian terapi tersebut dilakukan diskusi bersama yang dilanjutkan dengan pemberian kuesioner *post test* untuk dapat mengetahui sejauh mana skala nyeri setelah diberikan terapi akupressure. Skala nyeri sesudah diberikan terapi akupressure untuk mengurangi sakit kepala pada lansia sebagian besar merasakan skala nyeri sakit kepala dengan kategori tidak nyeri sejumlah 10 orang (100%). Dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada keluhan yang dirasakan oleh lansia setelah diberikan terapi akupressure untuk mengurangi nyeri sakit kepala. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini menjadi sarana komunikasi, edukasi dan diskusi yang mampu memberikan edukasi dan manfaat bagi masyarakat khususnya lansia agar dapat menerapkan terapi akupressure untuk mengurangi gejala sakit kepala.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami sampaikan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat serta RT.12/RW.05 Kelurahan Langensari yang bersedia bekerjasama sebagai mitra dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- American Massage Therapy Association. (2020). Massage and Headache Relief. Retrieved 20 December 2020, <https://www.amtamassage.org/publications/massage-therapy-journal/massage-and-headache-relief/>.
- American Massage Therapy Association. (2020). Massage Can Be Effective for Tension Headaches. Retrieved 17 December 2020, <https://www.amtamassage.org/about/position-statements/massage-effective-for-tension-headaches/>.

- Fanani, A. K., Sys, I., & Bahrudin, M. (2013). *Kajian tentang kecemasan sebagai faktor risiko tension type headache (TTH)*.
- Funaidi, S. (2013). *Sakit Kepala, Migrain dan Vertigo*. Jakarta: Gramedia.
- Karmilawati, C.D. (2013). *Pengaruh Manipulasi Nervus Ophthalmicus Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Nyeri Kepala*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kemenkes, R. (2014). *Pedoman Akupresur Untuk Pengobatan Sehari-hari*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kostania, G., Kuswati, & Fitriyani, A. (2019). *Akupressure Pada Titik Hegu Untuk Mengatasi Nyeri*
- Kota, D. I., Dengan, D., & Keseimbangan, L. (2018). *Pendahuluan Metode*. 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- MacGregor, E. A., Jason, D., & Kurth, T. (2011). Sex-Related Differences in Epidemiological and Clinic-Based Study. *Am Head Soc*, 843-859.
- Martelletti, P., Steiner, T., Bertolote, J., Dua, T., & Saraceno, B. (2017). Photic hypersensitivity in the premonitory phase of migraine – a positron emission tomography study. *European Journal of Neurology*, 21, 1178–1183.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI). 2016. *Diagnosis dan Penatalaksanaan Nyeri Kepala. Kelompok Studi Nyeri Kepala: Konsensus Nasional V Pokdi*
- Prasetyaningati, D., & Rosyidah, I. (2019). Modul Pembelajaran Komplementer. *Www.Google.Com*, 1–17. <http://www.teknologipendidikan.net/wp-content/uploads/2012/10/Merancang-Modul-yang-Efektif.pdf>
- Roza, R., Mulyadi, B., Nurdin, Y., & Mahathir, M. (2019). Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) di Kota Padang Panjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 714. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.772>
- Sukmana, R., Setiawan, M., & Hasanah, A. (2012). *Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Blok (UAB) Terhadap Resiko Terjadinya Tension-Type Headache (TTH) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2008*.
- Vinding, G., Zeeberg, P., Lyngberg, A., Nielsen, R., & Jensen, R. (2017). *The Burden of Headache in a Patient Population from a Specialized Headache Centre*. *Cephalalgia*, 27, 263–270.