

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Penyakit *Migrain*

1. Definisi *migrain*

Migrain adalah kelainan kompleks yang dipengaruhi secara genetik yang ditandai dengan episode sakit kepala sedang hingga berat, paling sering unilateral dan umumnya terkait dengan mual dan sensitivitas cahaya dan suara. *Migrain* berasal dari Bahasa Yunani yang berarti sakit kepala pada satu sisi (*hemi-crain-ia*), meskipun *migrain* tidak selalu hanya menyerang satu sisi dan tidak semua sakit kepala pada satu sisi terjadi akibat *migrain*.

Penyakit *migrain* adalah nyeri kepala atau pusing dengan serangan nyeri yang berlangsung 4-72 jam, biasanya akan mengalami pusing di sisi kanan atau sisi kiri, sifatnya berdenyut, intensitas nyerinya sedang sampai berat dan diperhebat oleh aktivitas dan dapat disertai mual muntah. Serangan *migrain* adalah peristiwa otak kompleks yang terjadi selama berjam-jam hingga sehari-hari dalam masalah yang berulang. Jenis *migrain* yang paling umum adalah tanpa aura (75% kasus). Kegiatan ini mengulas etiologi dan patofisiologi *migrain* dan menyoroti peran tim interprofesional dalam mengevaluasi dan merawat pasien dengan kondisi ini (Pescador Ruschel & Orlando, 2022).

Migrain adalah penyakit neurologis kronis paroksismal yang ditandai dengan serangan nyeri kepala sedang atau berat disertai dengan gejala neurologis dan sistemik reversibel. Gejala yang sering tampak pada *migrain* antara lain fotofobia, fonofobia, dan gejala gastrointestinal seperti mual dan muntah. *Migrain*

refrakter digunakan untuk mendefinisikan nyeri kepala persisten yang sulit ditangani atau tidak berespon dengan pemberian terapi standar dan/atau agresif.

2. Klasifikasi *Migrain*

Menurut *The International Headache Society*, klasifikasi *migrain* yaitu:

a. *Migrain* tanpa aura

Sakit kepala *migrain* yang terjadi tanpa tanda-tanda atau gejala. *Migrain* tanpa aura didiagnosis setelah pasien diketahui memiliki sejarah serangan *migrain* sebanyak 5 kali.

b. *Migrain* dengan aura

Tanda- tanda yang mengawali sakit kepala *migrain* disebut aura. Tanda - tanda yang dirasakan sebelum terjadi *migrain* ini umumnya berupa masalah penglihatan (kilatan cahaya pada mata), kekakuan pada leher dan kesemutan pada anggota tubuh. *Migrain* dengan aura juga dikenal sebagai *migrain* klasik, jenis *migrain* ini dialami sekitar sepertiga dari pengidap *migrain*.

c. Aura *migrain* tanpa sakit kepala

Migrain ini terjadi ketika pengidap merasakan aura atau gejala *migrain* yang lain, tapi tanpa diiringi sakit kepala

3. Etiologi *Migrain*

Migrain dapat dicetuskan oleh makanan, stress, dan perubahan aktivitas rutin harian, walaupun tidak jelas bagaimana dan mengapa hal tersebut dapat menyebabkan *migrain*. Penyebab *migrain* masih belum diketahui secara pasti, namun beberapa faktor berikut diduga berperan menjadi penyebabnya.

a. Faktor hormon. Perubahan hormon menyebabkan sebagian wanita merasakan *migrain* pada masa menstruasi.

b. Berat badan berlebih lebih berisiko terkena serangan *migrain*.

- c. Faktor gen. Sekitar setengah pengidap *migrain* memiliki kerabat dekat yang juga mengalami *migrain*.
- d. Sementara pada zat kimia, jaringan saraf, otak dan pembuluh darah. Konsumsi makanan dan minuman tertentu. Kafein, coklat, keju bumbu penyedap masakan (misal: MSG), dan alkohol dapat memicu *migrain*.
- e. Faktor pemicu lainnya, seperti stres dan kelelahan turut bisa memicu *migrain* pada sebagian pengidap

Pada Penderita *migrain*, terjadi peningkatan sensitivitas otak yang berlebihan, yaitu peningkatan sensitivitas terhadap cahaya, suara, Gerakan, penciuman, atau stimuli sensoris lainnya selama periode tanpa nyeri. Hipersensitivitas ini dipercaya diinduksi oleh respon korteks dan brainstem, menyebabkan terjadinya habituasi defektif (4). *Migrain* dapat dipicu oleh beberapa factor: stres emosional (80%), hormon pada perempuan (65%), tidak makan (57%), cuaca (53%), gangguan tidur (50%), bau-bauan (44%), nyeri leher (38%), cahaya (38%), alkohol (38%), asap rokok (36%), tidur larut (32%), panas (30%), makanan (27%), olahraga (22%), aktivitas seksual (5%)

4. Patofisiologi Migrain

Teori mengenai patofisiologi *migrain* ada dua, yaitu teori vasogenic dan neurogenic. Dalam teori vasogenik dihipotesiskan bahwa terjadi vasokonstriksi intracranial yang dapat menimbulkan aura dan vasodilatasi reaktif yang akan menyebabkan nyeri kepala. Hal ini diperkuat oleh adanya bukti bahwa aura visual dapat diatasi sementara dengan menggunakan vasodilator *amyl nitrate*. Inflasi neurogenik yang terjadi berulang akan merangsang nosiseptor kranial secara berulang juga dan kemudian menurunkan ambang aktivitasnya dan memperluas

jarak reseptifnya. Serangan nyeri berulang menghasilkan hiperalgesia atau penurunan ambang nyeri.

Patofisiologi *migrain* masih belum diketahui secara pasti. Serangan *migrain* yang dipicu oleh faktor intrinsik dapat terjadi oleh karena faktor genetik yang menginduksi hipersensitivitas pada otak terhadap perubahan hemostatik baik secara internal dan eksternal dan menyebabkan gejala sakit kepala *migrain* baik dengan atau tanpa aura (Goadsby et al., 2017).

Serangan *migrain* biasanya dimulai dengan gejala awal kemudian diikuti oleh rasa sakit kepala berdenyut unilateral yang bisa terjadi hingga 72 jam, yang disebut sebagai fase prodromal. Ada banyak teori yang menjelaskan patofisiologi *migrain* setelah penelitian yang sudah berjalan bertahun-tahun.

5. Manifestasi Klinis Migrain

Migrain merupakan penyakit siklik dengan sekuensi gejala yang kompleks sepanjang serangan nyeri kepala. Pada *migrain* episodic, *migrain* terjadi dalam beberapa fase gejala: fase premonitori, fase gejala neurologis transien, fase nyeri kepala intense, dan fase postdrome. Di antara episode *migrain*, terdapat fase interictal, di mana penderita tidak mengalami gejala. Akan tetapi, pada fase ini penderita tetap berisiko tinggi terpengaruh oleh factor pemicu. Pada fase premonitori, serangan *migrain* umumnya diawali dengan adanya gejala prodromal (Abyuda & Kurniawan, 2021).

Gejala-gejala ini timbul diduga disebabkan oleh keterlibatan hypothalamus, brainstem, dan korteks. Gejala yang dapat muncul antara lain gejala keterlibatan hipotalamus (kelelahan, depresi, iritabel, ngidam makanan, dan menguap), gejala keterlibatan brainstem (kaku otot leher dan nyeri otot), gejala

keterlibatan korteks (sensitivitas abnormal terhadap cahaya, suara, dan baubauan), dan gejala keterlibatan sistem limbik (depresi dan anhedonia). Gejala aura terjadi pada fase gejala neurologis transien. Gejala Aura adalah gejala neurologis fokal sementara Meskipun gejala kognitif bukan merupakan salah satu simptomatologi *migrain*, banyak penderita *migrain* mengeluhkan gangguan intelektual, terutama penurunan atensi dan memori. Gejala kognitif umum terjadi pada fase premonitory dan fase nyeri, dapat bertahan hingga fase postdrome. Tingkat nyeri berat, tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi, serta kualitas tidur yang buruk dan penurunan durasi tidur terkait dengan gejala penurunan kognitif yang lebih berat. Peningkatan frekuensi dan durasi *migrain* terkait dengan fungsi kognitif yang lebih buruk. Penderita *migrain* dengan aura mengalami gangguan kognitif yang lebih prominen (Elviana, 2020).

6. Komplikasi Migrain

Komplikasi pada *Migrain* adalah rebound headache, nyeri kepala yang disebabkan oleh penggunaan obat – obatan analgesia seperti aspirin, asetaminofen, dan lain-lain yang berlebihan. Status *Migrain*, yaitu nyeri kepala yang lebih dari 72 jam walaupun telah diobati sebagaimana mestinya. Dan meminum obat analgetik yang berlebihan.(Martha, dkk 2022)

Komplikasi pada *migrain* meliputi status *migrainosus*, persistent aura without infarction, *migrainous* infarction, and *migrain* aura-triggered seizure Menurut ICHD-II *Migrain* triggered seizures (Migralepsi) "menunjukkan kejang epilepsi yang terjadi selama atau dalam satu jam setelah *migrain* dengan aura". Migralepsi merupakan gabungan dari gejala yang ditemui pada epilepsi dan *migrain*. Kasus ini lebih sering pada anak-anak dibandingkan pada orang dewasa.

Gejala mirip *migrain* muncul pada awal dengan ciri-ciri *migrain* oftalmikus disertai mual dan muntah, diikuti dengan gejala-karakteristik epilepsi, yaitu gangguan atau kehilangan kesadaran dan diikuti.

7. Penatalaksanaan *Migrain*

Penatalaksanaan farmakologis untuk *migrain* dengan pengobatan anti nyeri sederhana seperti ibuprofen dan parasetamol untuk nyeri kepala, obat ini anti mual dan penghindaran pemicu *migrain*. Obat-obatan spesifik seperti triptans atau ergotamine dapat digunakan ketika obat anti nyeri sederhana tidak efektif. Sejumlah obat-obatan juga digunakan untuk mencegah serangan seperti metoprolol, valproat dan topiramate (Tuda dkk, 2020)

Pasien juga harus menghindari faktor-faktor yang memicu serangan *migrain* (kurangnya tidur, makanan tertentu, kelelahan). Pasien juga dianjurkan untuk menggunakan buku harian untuk mendokumentasikan kejadian nyeri kepala, hal tersebut merupakan metode yang efektif dan murah untuk mengikuti jalannya penyakit.

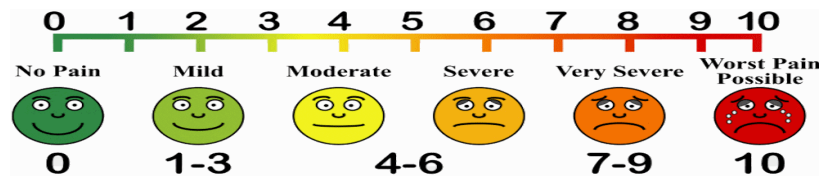
8. Pengukuran Nyeri Kepala/ *Migrain*

Nyeri dapat diukur menggunakan instrument pengukuran derajat seperti berikut (Kemenkes RI, 2022):

a. *Visual Analog Scale* (VAS)

Visual analog scale (VAS) adalah cara yang paling banyak digunakan untuk menilai nyeri. Skala linier ini menggambarkan secara visual gradasi tingkat nyeri yang mungkin dialami seorang pasien. Rentang nyeri diwakili sebagai garis sepanjang 10 cm, dengan atau tanpa tanda pada tiap sentimeter. Tanda pada kedua ujung garis ini dapat berupa angka atau pernyataan deskriptif. Ujung yang satu

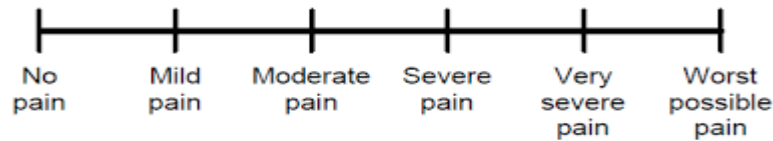
mewakili tidak ada nyeri, sedangkan ujung yang lain mewakili rasa nyeri terparah yang mungkin terjadi. Skala dapat dibuat vertikal atau horizontal. VAS juga dapat diadaptasi menjadi skala hilangnya/reda rasa nyeri. Digunakan pada pasien anak >8 tahun dan dewasa. Skala VAS memiliki kelebihan utama yaitu penggunaannya sangat mudah dan sederhana.



Gambar 1 Visual Analog Scale (VAS)

b. *Verbal Rating Scale (VRS)*

Skala ini menggunakan angka-angka 0 sampai 10 untuk menggambarkan tingkat nyeri. Dua ujung ekstrem juga digunakan pada skala ini, sama seperti pada VAS atau skala reda nyeri. Skala numerik verbal ini lebih bermanfaat pada periode pascabedah, karena secara alami verbal / kata-kata tidak terlalu mengandalkan koordinasi visual dan motorik. Skala verbal menggunakan kata - kata dan bukan garis atau angka untuk menggambarkan tingkat nyeri. Skala yang digunakan dapat berupa tidak ada nyeri, sedang, parah. Hilang/redanya nyeri dapat dinyatakan sebagai sama sekali tidak hilang, sedikit berkurang, cukup berkurang, baik/ nyeri hilang sama sekali. Karena skala ini membatasi pilihan kata pasien, skala ini tidak dapat membedakan berbagai tipe nyeri.



Gambar 2 Verbal Rating Scale (VRS)

c. *Numeric Rating Scale (NRS)*

Dianggap sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Lebih baik daripada VAS terutama untuk menilai nyeri akut. Namun, kekurangannya adalah keterbatasan pilihan kata untuk menggambarkan rasa nyeri, tidak memungkinkan untuk membedakan tingkat nyeri dengan lebih teliti dan dianggap terdapat jarak yang sama antar kata yang menggambarkan efek analgesik. Keterangan:

- 1) 0: tidak nyeri
- 2) 1-3: nyeri ringan. Pasien dapat berkomunikasi dengan baik
- 3) 4-6: nyeri sedang. Pasien mendesis, menyeringai, dapat mendeskripsikan, mengikut perintah dengan baik dan menunjukkan lokasi nyeri.
- 4) 7-9: nyeri berat. Pasien terkadang tidak dapat mengikut perintah namun masih bagus dalam merespon tindakan, dapat mengalokasikan nyeri, tidak dapat mendeskripsikan, distraksi dan tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang.
- 5) 10: nyeri sangat berat dan pasien tidak bisa berkomunikasi.



Gambar 3 Numeric Rating Scale (NRS)

d. *Wong Baker Pain Rating Scale*

Digunakan pada pasien dewasa dan anak >3 tahun yang tidak dapat menggambarkan intensitas nyerinya dengan angka (Riyandi & Mardana, 2017).



Gambar 4 Wong Baker Pain Rating Scale

B. Konsep *Massage*

1. Definisi *Massage*

Selama ini masyarakat belum memiliki pengetahuan yang luas tentang apa itu *massage*, banyak sekali jenis *massage* atau yang sering disebut dengan pijat. *Massage* sering digunakan sebagai sarana masyarakat untuk memulihkan kondisi tubuh setelah seharian melakukan aktivitas fisik yang berat, ataupun juga digunakan sebagai upaya dalam menyembuhkan cedera, penyakit kronis dan hal lain yang juga membutuhkan *massage* sebagai sarana penyembuh. *Massage* adalah suatu metode preventif dalam perawatan kesehatan yang digunakan untuk meningkatkan gairah hidup, menghilangkan rasa letih, dan merangsang daya penyembuhan tubuh secara alamiah dengan jalan memijat titik-titik tertentu pada daerah tubuh. Keterampilan dalam *Massage* yang melibatkan unsur-unsur pengetahuan, naluri dan seni merawat tubuh yang diperoleh dari seringnya melakukan praktek *Massage* atau dalam istilah *Massage* telah memiliki “jam terbang yang tinggi”. Selain itu seorang pemijat harus mempunyai kekuatan,

kelincahan dan kerja tangan secara mekanis diarahkan ke jantung untuk menghasilkan rasa enak dan menyegarkan yang menghasilkan pengurangan rasa sakit (Kresnapati & Aji Setiawan.2021).

Hampir semua budaya mengembangkan sistem *massage*. Teknik *massage* memainkan peran penting dalam perawatan medis tradisional di china dan india. Manfaat *massage* sekarang lebih dijelaskan dalam istilah seperti “ketenangan atau keutuhan” daripada melonggarkan sendi yang kaku atau meningkatkan aliran darah.

Massage merupakan salah satu cara perawatan tubuh yang paling tua dan paling bermanfaat dalam perawatan fisik (badan). *Massage* mengarahkan penerapan manipulasi (penanganan) perawatan dari bagian luar tubuh yang dilakukan dengan perantara tangan atau dengan bantuan alat-alat listrik.

2. Sejarah *Massage*

Pada perkembangannya sejarah *massage* berhasil diungkap ketika para arkeolog menemukan artefak yang memberikan gambaran bahwa didaerah tersebut telah menggunakan *massage* dan itu tersebar di beberapa wilayah yang ada di dunia. Dalam peradaban bangsa Cina menggambarkan dan mempraktekkan *massage* telah ada sejak lama yaitu pada 3000 SM. Hal itu ditunjukkan dengan adanya penemuan-penemuan naskah yaitu pada abad kedua sebelum masehi membahas *massage* sebagai salah satu metode atau perawatan untuk berbagai macam penyakit.

Indonesia sendiri *massage* telah ada sejak kerajaan Hindu pada saat itu. Salah satu bukti yang mendukung adanya penemuan bahwa *massage* sudah ada sejak zaman dulu yaitu tergambar dalam relief-relief yang ditemukan pada

peninggalan kerajaan Hindu, seperti hal nya tertulis dalam kitab Ayur-Veda yang digunakan oleh penganut agama Hindu. Kemudian bukti lain yaitu tergambar pada relief candicandi peninggalan kerajaan yang saat ini masih kita dapat saksikan dengan gambaran kehidupan bermasyarakat dan kehidupan tolong menolong. Selanjutnya, bukti yang nyata adalah adanya dukun bayi yang tugasnya yaitu membantu memberikan pertolongan untuk menyembuhkan penyakit.

3. Jenis- jenis *Massage*

Dalam perkembangannya didunia banyak sekali teknik *massage* yang digunakan, beberapa macam *massage* tersebut diantaranya:

a. Sport Massage

Sport massage merupakan teknik memijat dengan manipulasi yang ditujukan kepada orang sehat khususnya atlet atau olahragawan (Wijanarko & Riyadi, 2010). *Massage* ini dilakukan biasanya untuk menimbulkan efek fisiologis, profilatik dan terapeutik sebagai alternatif untuk penyembuhan. Tujuan *massage* ini secara umum yaitu untuk: melancarkan peredaran darah menuju jantung, merangsang saraf agar kembali peka rangsangan, meningkatkan ketegangan otot, merawat kulit dan mengurangi ketegangan saraf.

b. Segment Massage

Disebut juga *massage* terapi, merupakan suatu *massage* yang bertujuan untuk memberikan kesembuhan pada gangguan fisik yang diakibatkan karena sakit tertentu. Beberapa gangguan fisik contohnya: kaku pada persendian, kelumpuhan otot, keseleo, nyeri pada tengkuk, pegal-pegal dsb. Tujuan dilakukan pemberian *massage* ini yaitu untuk memberi relaksasi pada otot yang tegang, membuat kulit. kencang kembali, mengurangi tekanan mental dan membuat tubuh

menjadi relaks. Dinamakan *segment* kerana *massage* ini dilakukan pada bagian demi bagian yang ada pada tubuh. Banyak kelompok *massage* yang masuk dalam *segment massage* ini, misalnya: Shiatsu, Tsubo, Frirage, Xigong, Needle *Massage*, Accupuntur, Oriental *Massage* dsb.

c. *Cosmetic Massage*

Biasanya *massage* ini ditujukan bagi mereka yang ingin terlihat cantik dan menampilkan keindahan. Banyak sekali dari wanita khususnya yang menggunakan jasa *cosmetic massage* ini. Bukan hanya ingin terlihat cantik wajahnya, tetapi juga ingin terlihat memiliki bentuk tubuh yang bagus pada bagian tertentu pada tubuh

4. Manfaat *Massage*

Massage (pijat) adalah penyembuhan kuno yang banyak memiliki manfaat bagi semua sistem tubuh. *Massage* bermanfaat untuk memberikan efek pada system syaraf parasimpatis yang mungkin terjadinya relaksasi. Kondisi relaksasi ini memungkinkan sirkulasi darah menjadi lancar dalam pengiriman oksigen dan produk metabolisme ke system syaraf pusat. Sistem tubuh yang mendapat manfaat dari gerakan *massage* ini di antara lain yaitu (Habibie & Ningsih, 2021).

a. Sistem saraf

Sistem ini sangat dipengaruhi oleh gerakan *massage*, efek dari *massage* ini bisa menenangkan dan bersifat sedatif yang mampu memberikan rasa ringan pada saraf yang terganggu yang disebabkan oleh ketidaknyamanan seperti nyeri pada kepala.

b. Sistem otot

Memperoleh banyak manfaat dari *massage*, otot membutuhkan keseimbangan dalam kondisi rileks. Beberapa kegiatan pijat mampu mengendurkan dan meregangkan otot sehingga mengurangi ketegangan otot.

c. Sistem kerangka tubuh

Sistem kerangka bisa menjadi lebih kuat dengan pijatan, tulang dapat dipengaruhi secara tidak langsung oleh pijat. Perbaikan sirkulasi darah dan getah bening di otot akan menghasilkan sirkulasi yang lebih baik dalam tulang-tulang yang terkait. Sendi yang tegang dan rasa sakit bisa dikurangi sehingga tercipta rasa nyaman

d. Sistem sirkulasi

Sistem ini mendapatkan perbaikan dari gerakan pijat. Pijat dapat menghilangkan tekanan pada arteri dan vena sehingga mampu memperlancar aliran darah yang mengalir dalam sistem, sehingga mengurangi kemungkinan timbulnya masalah pada sirkulasi dan jantung.

e. Sistem getah bening

Sistem ini akan dirangsang dan aliran getah bening dalam sistem tersebut menjadi lebih kencang. Ketika dilakukan pijatan, maka kotoran dan zat-zat beracun dalam tubuh yang selama ini menumpuk akan mulai tereliminasi dengan cepat.

f. Sistem pernapasan

Gerakan memijat/ *massage* ini akan meningkatkan aktivitas didalam paru-paru. Selama dipijat napas mengendur namun mendalam, lendir dan zat-zat buangan yang ada didalam paru dapat dipaksa keluar melalui gerakan memijat.

g. Kulit

Aktivitas dan nutrisi pada kulit juga akan memperoleh manfaat dari *massage* ini. Kelenjar keringat dan kelenjar lemak akan mendapat stimulasi, fungsinya meningkat dan pengeluaran bahan-bahan buangan pun meningkat. Kulit yang sudah mati akan digusur sehingga pori-pori kulit akan terbuka yang akan membuat kulit lebih mudah bernapas dan kulit menjadi tampak sehat.

h. Sistem kandung kemih

Memijat dibagian punggung dan perut akan meningkatkan aktivitas ginjal yang mendorong pembuangan produk sisa metabolisme dan mengurangi penumpukan cairan.

5. Teknik *Massage*

Massage mempunyai pengaruh terapeutik umum dan fisiologis, yaitu dapat menguatkan otot-otot melalui gerakan tetap dan berirama sehingga dapat meningkatkan keadaan dari otot hingga system saraf. *Massage* memiliki banyak Teknik. Setiap Teknik memiliki tujuan dan efek, namun semua Teknik *massage* memiliki tujuan untuk memperlancar peredaran darah dan mengganti darah baru dengan cara mengantarkan darah dari berbagai segmen jantung (Hanief, dkk, 2019)

Beberapa Teknik *massage*, sebagai berikut:

a. *Shaking*

Shaking merupakan Teknik *massage* dengan cara menggoyangkan segmen tubuh. Teknik *shaking* dapat dilakukan dengan telapak tangan, baik dengan satu telapak tangan maupun kedua telapak tangan. Tujuan penerapan Teknik ini yaitu

agar otot-otot pada segmen dapat menjadi rileks. Teknik ini dapat dilakukan selama kurang lebih 30 detik.

b. Stroking

Stroking merupakan Teknik *massage* yang dilakukan dengan cara menekan ke segala segmen tubuh dengan menggunakan telapak tangan dan jari-jari yang dirapatkan. Teknik ini dilakukan selama 30 detik Tujuan dari Teknik ini adalah melemaskan jaringan agar sirkulasi darah menjadi lebih baik.

c. Petrissage

Petrissage merupakan Teknik *massage* yang dilakukan dengan cara mengangkat jaringan kemudian menekannya kembali dengan menggunakan jari-jari dan telapak tangan. *Petrissage* (memijat) yaitu dilakukan dengan memijat dan meremas otot-otot serta jaringan penunjangnya dengan gerakan menekan otot-otot kebawah dan kemudian meremasnya yaitu dengan jalan mengangkat seolah-olah menjebol keatas (Aroval,2011).

d. Friction

Friction (menggerus) merupakan gerakan menggerus yang arahnya naik dan turun secara bebas. Teknik ini dilakukan dengan cara menekan menggunakan ujung ibu jari durasi pengerjaannya berkisar antara 1 menit 30 detik hingga 2 menit. Tujuan dari Teknik ini yaitu dapat memecah jaringan yang menggumpal.

e. Tapotement / percussion

Tapotement merupakan gerakan pukulan ringan berirama dan memukul dengan kepalan tangan, jari lurus atau dengan telapak tangan yang mencekung. Tujuan dari Teknik ini yaitu untuk merangsang serabut saraf tepi dan merangsang organ tubuh bagian dalam.

f. *Effleurage*

Effleurage merupakan gerakan mengusap dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan peredaran darah menuju jantung maupun kelenjar getah bening. Teknik ini dilakukan selama 30 detik. Tujuan dari Teknik ini yaitu memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening.

6. Komponen – komponen *Massage*

Beberapa komponen dalam menerapkan *massage*, yaitu sebagai berikut:

a. Arah gerak

Menurut beberapa ahli, arah gerak yang digunakan dalam *massage* adalah centripetal sesuai dengan aliran vena, dalam *massage* dianjurkan untuk melakukan gerakan dari bawah ke atas searah dengan letak serabut-serabut otot.

b. Tekanan

Tekanan dapat diberikan sesuai dengan besar kecilnya otot yang dimiliki dan sesuai dengan keadaan tubuh pasien. Pijatan biasanya dimulai dengan tekanan yang lunak kemudian diberikan tekanan yang lebih kuat.

c. Frekuensi

Frekuensi dalam pemberian *massage* disesuaikan dengan kondisi pasien. *Massage* dapat diberikan dalam dua atau tiga kali dalam seminggu bahkan *massage* juga dapat diberikan setiap hari.

7. Titik *Massage* Pada *Migrain*

Titik-titik yang digunakan dalam mengatasi nyeri kepala atau *migrain* adalah sebagai berikut:

- a. Gb 20 (Fung ce)



Titik Gb 20

Gambar 5 Titik Gb 20 (Fung Ce)

- b. Bl 10 (Tien Cu)



Titik Bl 10

Gambar 6 Titik Bl 10 (Tien Cu)

- c. Te 15 (Tien Liao)



Titik Te 15

Gambar 7 Titik te 15 (Tien Liao)

- d. Li 4 (He Ku)



Titik Li 4

Gambar 8 Titik Li 4 (He Ku)

e. Gv 20 (Pai Hui)



Gambar 9 Titik Gv 20 (Pai Hu)

C. Hubungan *Segment Massage* dengan Nyeri Kepala pada *Migrain*

Migrain merupakan suatu bentuk sakit kepala yang cukup berat yang banyak diderita oleh banyak anggota masyarakat di Indonesia, selain di Indonesia penyakit ini juga banyak menyerang orang di negara-negara lainnya. *Migrain* adalah sebuah syndrome neurologis tubuh yang mengakibatkan persepsi tubuh berubah. Pada penderita *migrain* ini biasanya akan mengalami pusing di sisi kanan atau di sisi kiri kepala. Penyakit *migrain* tidak hanya berhubungan dengan otak saja melainkan juga hal-hal yang ada di sekitarnya, selaput otak, tekanan otak bahkan otot-otot yang ada di sekitarnya.

Gejala penyakit *migrain* bervariasi yaitu pada penderita *migrain* klasik penderita akan mengalami gangguan visual yang disebut dengan aura, disini penderita akan melihat bintik gelap, tidak bisa melihat obyek dengan jelas, garis-garis bergelombang dan juga bisa mengalami rasa kebas pada tangan Pundak serta pada wajah.

Migrain dapat terkontrol dengan beberapa jenis penatalaksanaan yaitu, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis harus diberikan secara hati-hati dengan dosis yang telah dianjurkan, agar efek yang

diharapkan dapat tercapai dan efek samping dari farmakologis ini dapat diminimalkan. Penatalaksanaan *migrain* secara non farmakologis ini dapat dilaksanakan dengan melakukan *massage*.

Massage merupakan metode penyembuhan atau terapi Kesehatan tradisional yang dilakukan dengan cara memijat tubuh dengan cara terstruktur, tidak terstruktur, menetap, atau berpindah tempat dengan memberi tekanan dan gerakan.(Martha dkk., 2022)

Massage memberikan efek pada system syaraf parasimpatis yang mungkin terjadinya relaksasi. Kondisi relaksasi ini memungkinkan sirkulasi darah menjadi lancar dalam pengiriman oksigen dan produk metabolisme ke system syaraf pusat. Gerakan pada *massage* ini mampu memberikan pengaruh pada peningkatan aliran darah vena yang dapat menurunkan tekanan vena dan memberikan bantuan dalam aliran balik vena (Kurniawan Djoar dkk,2022)

Melakukan *segment massage* mampu mengurangi nyeri kepala yang dikeluhkan. Gerakan memijat sebenarnya adalah rangsangan tekan pada permukaan kulit yang dimaksudkan untuk meregang jaringan otot dibawahnya agar kembali lunak dan rileks. Kondisi inilah yang memungkinkan terjadinya penurunan nyeri kepala atau *migraine* pada lansia (Eni astuti, dkk,2014)