

# Pengelolaan emosi marah untuk mengurangi gejala nyeri kepala pada penderita TTH (Tension Type Headache) = Anger management to reduce headache symptoms in tension type headache sufferers / Felicia Ilona

Felicia Ilona, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20446026&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengelolaan marah dengan pendekatan kognitif perilaku pada penderita nyeri kepala tegang Tension Type Headache . Ditemukan bahwa penderita nyeri kepala tegang memiliki kecenderungan menahan emosi marah secara berlebihan. Selain itu, ditemukan bahwa para penderita nyeri kepala tegang berpotensi mengalami penurunan produktivitas dan waktu untuk bekerja. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi- eksperimental dalam bentuk within-subject design, dengan satu kelompok partisipan yang terdiri dari 6 subyek. Masing-masing partisipan mengikuti sesi sebanyak lima kali, disertai satu kali pra-sesi dan satu kali sesi post test. Selanjutnya, analisis dilakukan dengan cara membandingkan data kuantitatif dan kualitatif dari hasil pre-test dan post-test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi marah dengan pendekatan kognitif dapat mengurangi gejala nyeri kepala pada penderita Tension Type Headache. Seluruh partisipan menunjukkan pengurangan perilaku menahan marah Anger Expression-In dalam STAXI-2 dan penurunan gejala nyeri kepala secara frekuensi, durasi dan intensitas.

<hr />

### **ABSTRACT**

The purpose of this research is to the effect of anger management by using cognitive behavioral approach in Tension Type Headache TTH sufferers. Tension Type Headache sufferers tend to suppress their anger exceedingly. Tension Type Headache also can decreased productivity and amount of time to work the individual who has Tension Type Headache. This research is a form of quasi experiment, one group consists of six participants. Each participants attended five sessions, followed by one pre session and one post test session. After that, the analysis will be done by comparing quantitative and qualitative data from the result of the pre test and post test session. Results suggest that anger management by using cognitive behavioral approach reduced symptoms in Tension Type Headache sufferers. All participant reduced their Anger Expression In STAXI 2 and reported a decreasing in the frequency, intensity and duration of their headaches.