

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KEJADIAN *TENSION-TYPE HEADACHE* PADA
MAHASISWA KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



**OLEH
JOYCELYN TAN
NIM 2218011036**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KEJADIAN *TENSION-TYPE HEADACHE* PADA
MAHASISWA KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Kedokteran**

**Oleh
Joycelyn Tan
NIM 2218011036**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

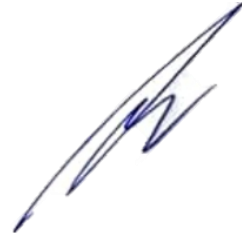
2025

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**



dr. I. P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198208112008121005



Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198410152009121005

Skripsi oleh Joycelyn Tan dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian *Tension-Type Headache* pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha” ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Kamis

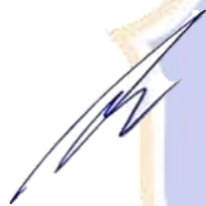
Pada tanggal : 18 Desember 2025

Dewan Penguji



dr. I. P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198208112008121005

(Ketua)



Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198410152009121005

(Anggota)



Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198209302009121003

(Anggota)



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada :
Hari : Kamis
Tanggal : 18 Desember 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,



dr. I. P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198208112008121005

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198410152009121005

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian *Tension-Type Headache* pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 18 Desember 2025
Yang Membuat Pernyataan



Joycelyn Tan
NIM. 2218011036

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian *Tension-Type Headache* pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi dan fasilitas dalam penulisan skripsi ini.
2. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi dan fasilitas dalam penulisan skripsi ini.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi serta petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. dr. I. P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Staf dosen di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan arahan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepala perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.

8. Bapak Tanto Handoyo dan Ibu Sian Nie selaku orang tua yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Keluarga, teman-teman, dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 18 Desember 2025

Penulis



DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA	i
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Tidur	7
2.1.2 Kualitas Tidur	13
2.1.3 <i>Tension-Type Headache</i>	18
2.2 Penelitian yang Relevan.....	32
2.3 Kerangka Konsep	36
2.4 Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.2 Desain Penelitian	37
3.3 Populasi dan Sampel.....	37
3.3.1 Populasi Penelitian	37
3.3.2 Sampel Penelitian.....	38
3.4 Variabel Penelitian	40
3.4.1 Variabel Bebas	41
3.4.2 Variabel Terikat	41
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	41
3.6 Alat dan Bahan Penelitian.....	42
3.7 Prosedur Pengambilan Data	43

3.8 Analisis Data	44
3.8.1 Analisis Univariat	44
3.8.2 Analisis Bivariat	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
4.1 Deskripsi Data	45
4.2 Karakteristik Responden	46
4.3 Distribusi Berdasarkan Karakteristik Responden	48
4.4 Uji Normalitas	51
4.5 Uji Hipotesis	51
BAB V PEMBAHASAN	53
5.1 Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha	53
5.2 Kejadian <i>Tension-Type Headache</i> pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha	55
5.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Tension-Type Headache</i> pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha	57
5.4 Keterbatasan Penelitian	59
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	61
6.1 Kesimpulan	61
6.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Perbandingan Tidur NREM dan REM.....	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	41
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	46
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur.....	47
Tabel 4.4 Analisis Univariat Kualitas Tidur.....	47
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian <i>Tension-Type Headache</i>	47
Tabel 4.6 Analisis Univariat <i>Tension-Type Headache</i>	48
Tabel 4.7 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4.8 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Usia.....	49
Tabel 4.9 Distribusi Kejadian <i>Tension-Type Headache</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4.10 Distribusi Kejadian <i>Tension-Type Headache</i> Berdasarkan Usia...	50
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas.....	51
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Patofisiologi TTH Kronis.....	24
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	36
Gambar 3.1 Prosedur Pengambilan Data.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Penelitian.....	76
Lampiran 2. Surat Keterangan Pembebasan Etik.....	77
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	78
Lampiran 4. Profil Responden.....	79
Lampiran 5. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	80
Lampiran 6. Algoritma <i>Scoring</i> Kuesioner PSQI.....	82
Lampiran 7. Kuesioner <i>Headache Screening Questionnaire</i> (HSQ).....	84
Lampiran 8. Algoritma <i>Scoring</i> Kuesioner HSQ.....	87
Lampiran 9. Hasil Perhitungan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	88
Lampiran 10. Hasil Perhitungan <i>Headache Screening Questionnaire</i> (HSQ)..	90
Lampiran 11. Analisis Univariat dan Bivariat.....	92
Lampiran 12. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing 1.....	94
Lampiran 13. Daftar Hadir Bimbingan Dosen Pembimbing 1.....	95
Lampiran 14. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing 2.....	96
Lampiran 15. Daftar Hadir Bimbingan Dosen Pembimbing 2.....	97
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	98
Lampiran 17. Riwayat Hidup.....	99