

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

Oleh

Joycelyn Tan, NIM 2218011036

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Tension-Type Headache (TTH) merupakan bentuk nyeri kepala primer yang paling umum ditemukan secara global. Kondisi ini dapat memberikan dampak negatif terhadap fungsi kognitif, kondisi emosional, serta tingkat produktivitas individu. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam terjadinya TTH adalah kualitas tidur. Mahasiswa kedokteran termasuk kelompok populasi yang rentan mengalami gangguan tidur, yang umumnya disebabkan oleh tingginya beban akademik. Prevalensi TTH dan gangguan tidur, baik secara global maupun di Indonesia, masih tergolong cukup tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian TTH pada mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Metode yang digunakan yakni penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 42 orang dengan teknik *proportional stratified random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan nilai $p=0,046$ dan $r= 0,309$. Hal ini menunjukkan terdapat adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian TTH pada mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha dengan kekuatan korelasi rendah.

Kata kunci: Kualitas tidur, mahasiswa kedokteran, *tension-type headache*

**RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND THE INCIDENCE
OF TENSION-TYPE HEADACHE IN MEDICAL STUDENTS
AT GANESHA EDUCATION UNIVERSITY**

By

Joycelyn Tan, NIM 2218011036

Medical Study Program

ABSTRACT

Tension-type headache (TTH) is the most common form of primary headache found globally. This condition can have a negative impact on cognitive function, emotional state, and individual productivity levels. One factor that is thought to play a role in the occurrence of TTH is sleep quality. Medical students are a population group that is prone to sleep disorders, which are generally caused by high academic workload. The prevalence of TTH and sleep disorders, both globally and in Indonesia, is still quite high. This study aims to determine the relationship between sleep quality and the incidence of TTH in medical students at Ganesha University of Education. The method used was an observational analytical study with a cross-sectional approach. The sample in this study consisted of 42 people using proportional stratified random sampling who met the inclusion and exclusion criteria. The results of the Spearman's rank test showed a p-value of 0.046 and an r-value of 0.309. This indicates a significant relationship between sleep quality and the incidence of TTH among medical students at Ganesha University of Education, with a low correlation strength.

Keywords: Sleep quality, medical students, tension-type headache