

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

*Tension-Type Headache* (TTH) merupakan jenis nyeri kepala primer terbanyak yang dialami oleh pasien. Prevalensi dari penyakit ini berkisar 20 sampai 87% (Muthmainnina & Kurniawan, 2022). Sebuah penelitian melaporkan prevalensi nyeri kepala di dunia mencapai 52% dengan 26% di antaranya merupakan TTH (Stovner *et al.*, 2022). *International Association for the Study of Pain* (IASP) menyatakan bahwa TTH episodik dialami oleh hampir 80%, sedangkan TTH kronik dialami oleh hampir 3% pada semua orang semasa hidupnya. (Mahendra & Murlina, 2021). Prevalensi TTH di Indonesia dapat dikatakan cukup tinggi. Salah satu buktinya adalah hasil penelitian yang menunjukkan persentase penderita TTH mencapai 93 pasien (74,4%) di Rumah Sakit Tanjung Priok pada periode Januari-Desember 2023 (Yudawijaya *et al.*, 2024). Sebuah penelitian di Rumah Sakit Universitas Udayana melaporkan dari 89 partisipan yang memenuhi kriteria sampel penelitian, terdapat 41 partisipan (46,1%) yang mengalami TTH (Savitri *et al.*, 2023).

TTH dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari seperti pekerjaan, pekerjaan rumah tangga, perkuliahan, dan berbagai kegiatan sosial. TTH juga sangat berdampak bagi kualitas hidup seseorang. Buruknya kualitas hidup akan berdampak terhadap keterbatasan aktivitas maupun pekerjaan sehari-hari. Selain itu, TTH juga berpengaruh terhadap kondisi sosial ekonomi seseorang. Seseorang yang mengalami TTH cenderung tidak dapat mengikuti proses pembelajaran

dengan efektif sehingga pendidikannya terganggu. Bahkan TTH juga dapat berpengaruh terhadap kondisi emosional seseorang (Apriyanti *et al.*, 2023).

TTH memiliki berbagai faktor risiko, salah satunya yakni kualitas tidur yang buruk. Buruknya kualitas tidur dan nyeri kepala acapkali bersifat komorbid karena memiliki patofisiologi dasar yang sama, baik dari sisi anatomi maupun neurokimianya (Bierhals *et al.*, 2023). Individu dengan kualitas tidur buruk dikaitkan dengan beban nyeri, frekuensi, tingkat keparahan, serta dampak nyeri yang lebih parah sehingga selanjutnya dapat memengaruhi kualitas hidupnya (Duan *et al.*, 2022).

Kualitas tidur merupakan keadaan yang dirasakan atau dialami seseorang pada saat tidur untuk menciptakan kesegaran, kebugaran, serta kenyamanan saat terbangun (Zaiyati *et al.*, 2023). Prevalensi kualitas tidur yang buruk di dunia berkisar antara 5-15%. Kondisi ini berpotensi berkembang menjadi insomnia kronik pada sekitar 31-75% individu (Mulyana *et al.*, 2022). Penelitian yang dilakukan di Indonesia melaporkan bahwa dari 22.024 responden, sebanyak 9.454 responden (42,8%) mengalami kualitas tidur buruk (Alfian *et al.*, 2024). Penelitian di 3 SMA di Denpasar menyatakan 64,7% siswa mengalami gangguan serupa (Dewi *et al.*, 2024). Gangguan kualitas tidur dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk gangguan kesehatan, peningkatan risiko terjadinya kecelakaan, penurunan kemampuan memori dan konsentrasi, peningkatan risiko obesitas, serta munculnya masalah kesehatan mental (Irfan *et al.*, 2020).

Salah satu kelompok yang rawan mengalami gangguan tidur yakni mahasiswa kedokteran. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai hal. Padat dan lamanya jadwal perkuliahan serta tingginya intensitas belajar menyebabkan tidur

tidak lagi menjadi suatu prioritas. Banyak dari mahasiswa kedokteran yang rela mengurangi waktu tidurnya agar memperoleh lebih banyak waktu belajar, terutama pada hari-hari menjelang ujian (Siregar, 2022). Suatu penelitian di India menyatakan bahwa kualitas tidur yang baik pada mahasiswa program studi lain mencapai 60,8%, sedangkan mahasiswa kedokteran hanya sebesar 47,1% (Gorintha *et al.*, 2022). Penelitian pada mahasiswa kedokteran di Tiongkok menunjukkan angka kejadian insomnia mencapai 30,9% (Guo *et al.*, 2021). Sementara itu, studi serupa di Indonesia yakni pada mahasiswa kedokteran Universitas Islam Sultan Agung menunjukkan angka prevalensi insomnia ringan sebesar 59,5% serta insomnia sedang sebesar 20,2% (Chandradewi *et al.*, 2023).

Kualitas tidur yang baik menjadi elemen krusial dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan individu. Tidur berperan penting dalam proses pemulihan fisik maupun mental, serta memengaruhi berbagai fungsi emosional dan kognitif (Fresia *et al.*, 2023). Gangguan kualitas tidur dapat menurunkan produksi melatonin dan meningkatkan sensitivitas terhadap rangsangan nyeri sehingga menyebabkan peningkatan risiko terjadinya TTH (Putri *et al.*, 2020). TTH berkaitan dengan kualitas tidur buruk yang nantinya dapat menjadi pemicu munculnya rasa kantuk berlebihan pada siang hari (*excessive daytime sleepiness*) dan sindrom kelelahan (Budianto *et al.*, 2021).

Sebuah penelitian terhadap mahasiswa di Malaysia melaporkan sebanyak 108 orang (54,3%) dengan kualitas tidur buruk mengalami TTH dan menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik (Selvakumar & Zhui, 2023). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Nusa Cendana mendapatkan hasil nyeri kepala primer diderita oleh 69,9% sampel, dengan 39,2%

mengalami TTH. Dari keseluruhan responden yang mengalami nyeri kepala primer, sebanyak 56,8% responden memiliki kualitas tidur yang buruk, dan analisis statistik memperlihatkan adanya keterkaitan yang bermakna antara kedua variabel tersebut (Landa *et al.*, 2023). Namun, penelitian di kalangan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo dengan sampel sebanyak 93 orang melaporkan bahwa kualitas tidur tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian TTH (Rasyid *et al.*, 2023).

Terkait perbedaan temuan mengenai hubungan kualitas tidur dan TTH serta maraknya kualitas tidur yang buruk dan TTH pada mahasiswa kedokteran, maka diperlukan penelitian yang bertujuan guna melihat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian TTH pada mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Program studi kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha memiliki beban *lecture*, tugas, *clinical skill lab*, tutorial, serta ujian yang cukup padat. Urgensi penelitian ini diperkuat oleh belum adanya studi yang secara spesifik mengevaluasi hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Oleh karena itu, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel tersebut serta bagaimana mekanisme kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan terjadinya TTH pada mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji “Hubungan kualitas tidur dengan kejadian *tension-type headache* pada mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”. Peneliti berharap melalui penelitian ini masyarakat dapat mencegah resiko terjadinya TTH dengan memiliki kualitas tidur yang baik. Melalui penelitian ini diharapkan urgensi menjaga kualitas tidur yang

optimal dapat tergambar dengan menunjukkan signifikansi hubungan kualitas tidur dengan kejadian TTH. Selain itu, hasil temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para tenaga kesehatan dalam melaksanakan upaya preventif yang efektif untuk mencegah terjadinya TTH.

## **1.2 Rumusan Masalah**

1.2.1 Bagaimana prevalensi kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?

1.2.2 Bagaimana prevalensi kejadian *tension-type headache* pada mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?

1.2.3 Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *tension-type headache* pada mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?

## **1.3 Tujuan**

1.3.1 Mengetahui prevalensi kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.3.2 Mengetahui prevalensi kejadian *tension-type headache* pada mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.3.3 Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *tension-type headache* pada mahasiswa kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pemahaman peneliti mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *tension-type headache*. Penelitian ini juga diharapkan dapat membuat peneliti

menerapkan pengetahuan yang diperoleh dari mata kuliah terkait serta mengembangkan keterampilan dalam bidang metodologi dan penelitian.

#### **1.4.2 Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas wawasan masyarakat mengenai keterkaitan antara kualitas tidur dengan kejadian *tension-type headache*. Melalui penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mencegah risiko terjadinya *tension-type headache* dengan senantiasa menjaga kualitas tidur yang baik, serta terdorong untuk segera mencari pertolongan medis di fasilitas kesehatan apabila muncul keluhan yang mengarah pada gangguan tersebut.

#### **1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah, khususnya terkait kualitas tidur dan *tension-type headache* serta dapat dimanfaatkan sebagai referensi tambahan bagi peneliti berikutnya yang hendak melaksanakan studi sejenis.