

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Nyeri kepala merupakan gangguan tersering yang dikeluhkan saat mengunjungi dokter, baik dokter umum maupun spesialis neurologi (Hidayati, 2016). Berdasarkan (Grosberg, Friedman and Solomon, 2013), nyeri kepala dianggap sebagai salah satu gejala yang paling banyak dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tentu saja dapat mengganggu aktivitas harian seseorang. Menurut kriteria *International Headache Society* (IHS) yang diadopsi oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI), klasifikasi nyeri kepala dibedakan menjadi primer dan sekunder. Nyeri kepala primer merupakan gangguan nyeri kepala yang tidak didasari oleh penyakit lainnya. Sedangkan nyeri kepala sekunder memiliki penyebab yang mendasarinya (Solomon and Lipton, 2013).

Prevalensi nyeri kepala pada orang dewasa adalah sekitar 50%. Pada tahun 2015, orang dewasa dengan rentang usia 18-65 tahun, setengah hingga tiga perempatnya mengalami nyeri kepala, dan di antaranya, 30% atau lebih mengalami migrain (WHO, 2016). Dalam penelitian Tandaju, *et al* 2016 di Universitas Sam Ratulangi Manado didapatkan faktor pencetus terbesar dari nyeri kepala primer adalah stres yaitu mencapai 149 orang (84,6%) dari keseluruhan responden yang berjumlah 176 mahasiswa.

Stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan (Watode, Kishore and Kohli, 2015). Seseorang mengalami stres saat tubuh tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang terus berubah, hal ini memiliki efek baik pada fisik maupun emosional yang dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif. Sebagai pengaruh positif, stres dapat memacu seseorang untuk bertindak. Sedangkan sebagai pengaruh negatif, stres dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri, penolakan, penyesalan, dan depresi yang selanjutnya dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti nyeri

kepala, gangguan pencernaan, insomnia, ulser, peningkatan tekanan darah, penyakit jantung, dan stroke (Behere, Yadav and Behere, 2011).

Berdasarkan penelitian (Watode, Kishore and Kohli, 2015), akademik (70%) adalah faktor pemicu stres terbesar pada remaja usia sekolah dibandingkan faktor pemicu lain seperti faktor orang tua (11,8%), faktor guru (6,3%), faktor teman (3,0%), dan faktor lainnya (49,7%). Lamanya studi dan beban harapan orang tua dengan profesi serupa menimbulkan tingkat stres yang besar pada mahasiswa kedokteran dan teknik (Behere, Yadav and Behere, 2011). Tingkat keparahan dari stres yang dialami mahasiswa kedokteran bergantung pada peraturan Universitas, kurikulum akademik, dan sistem ujian (Shah *et al.*, 2010). Di antara hipotesis yang telah diuji, stres telah dikonseptualisasikan sebagai faktor etiologis yang berkontribusi pada onset pertama dari nyeri kepala primer khususnya *Tension Type Headache* (TTH). Stres dapat meningkatkan frekuensi serangan nyeri kepala/migrain, keparahan, atau durasi pada individu dengan nyeri kepala yang sudah dialami sebelumnya (Buse and Lipton, 2015).

Selain stres, nyeri kepala juga dapat diakibatkan oleh penggunaan *gadget* yang terlalu lama. Semakin meningkatnya perkembangan zaman, teknologi juga semakin maju. Salah satu teknologi yang sangat mudah digunakan dan dibutuhkan oleh hampir seluruh masyarakat dunia adalah *gadget* seperti *smartphone*, tablet, komputer atau *laptop*. Kemajuan teknologi ini seolah-olah memaksa masyarakat dunia untuk selalu menggunakan *gadget* dalam kesehariannya, tidak terkecuali di Indonesia sendiri. Peningkatan jumlah penduduk di Indonesia juga menjadikan pengguna *gadget* kian meningkat.

Seperti pada data yang dikemukakan oleh (Sutarsih *et al.*, 2018) yang menyatakan bahwa dalam lima tahun terakhir, pengguna Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) di Indonesia telah berkembang sangat pesat. Presentase pengguna telepon seluler pada 2018 telah mencapai 62,41%. Bukan hanya telepon seluler, presentase kepemilikan komputer dan akses internet dalam rumah tangga juga turut meningkat. Ada sekitar 20,05% untuk kepemilikan komputer, dan 66,22% untuk kepemilikan internet dalam rumah tangga. Selain kepemilikan akses internet, penggunaannya juga meningkat secara signifikan jika dilihat berdasarkan

data dari tahun 2014 sampai tahun 2018, dimana pada tahun 2014 persentasenya adalah sekitar 17,40% sedangkan pada tahun 2018 telah mencapai angka 39,90%.

Di satu sisi, penggunaan *gadget* tersebut memang dapat memberikan berbagai kemudahan, terutama dalam hal komunikasi dan informasi. Namun di sisi lain, penggunaan *gadget* dengan durasi yang terlalu lama juga dapat menimbulkan beberapa resiko kesehatan, salah satunya yaitu nyeri kepala primer (Milde-Busch *et al.*, 2010). Nyeri kepala primer sendiri meliputi migrain, TTH, dan *trigeminal autonomic cephalgias* (TACs) (Benoliel and Eliav, 2013).

Selama masa pandemi ini, mahasiswa FK UPNVJ Tahun 2020 diharuskan untuk melakukan Perkuliahan Jarak Jauh (PJJ) secara daring. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa untuk terus-menerus menggunakan *gadget* seperti *smartphone* dan komputer atau *laptop* untuk menunjang perkuliahannya. Waktu perkuliahan biasanya berlangsung dari pukul 08.00 WIB sampai pukul 15.00 WIB atau sekitar 8 jam/hari selama 5 hari dalam seminggu. Waktu tersebut belum mengindikasikan lama penggunaan *gadget* pada mahasiswa FK UPNVJ Tahun 2020, karena selesai jam perkuliahan biasanya mahasiswa juga masih menggunakan *gadget* untuk mengerjakan tugas, berinteraksi menggunakan sosial media, atau hanya untuk sekedar mencari hiburan. Selama PJJ juga, tugas ikut bertambah seperti kuis dan rangkuman. Sedangkan pada mahasiswa tingkat akhir sendiri, juga dibebankan dengan masalah skripsi yang mengalami berbagai macam kendala akibat masa pandemi ini. Beberapa hal tersebut dapat menjadi beban akademik dan stresor bagi mahasiswa FK UPNVJ Tahun 2020 selama masa pandemi. Pada penelitian (Livana, Mubin Mohammad Fatkhul & Basthomi, 2020) disebutkan bahwa 70% mahasiswa mengalami stres selama pandemi COVID-19 terutama diakibatkan oleh tugas pembelajaran yang banyak dan 57,8% karena bosan di rumah saja.

Lamanya penggunaan *gadget* dan beban akademik yang tinggi pada mahasiswa FK UPNVJ Tahun 2020 meningkatkan ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini.

I.2 Perumusan Masalah

Selama masa PJJ, hampir seluruh mahasiswa FK UPNVJ Tahun 2020 merasakan bertambahnya beban tugas yang didapat, mulai dari merangkum, mengisi kuis, dan lain-lain. Selain itu, hal tersebut juga secara tidak langsung menuntut mahasiswa untuk menggunakan *gadget* secara terus-menerus demi menunjang perkuliahan, baik *smartphone*, tablet, pc, maupun *laptop*. Besarnya risiko dari stres akademik dan penggunaan *gadget* terhadap berbagai risiko kesehatan, salah satunya yaitu nyeri kepala primer membuat peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat Pengaruh Stres Akademik Dan Penggunaan *Gadget* Dengan Kejadian Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Kedokteran?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Stres Akademik Dan Penggunaan *Gadget* Dengan Kejadian Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Kedokteran.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020.
- b. Mengetahui gambaran penggunaan *gadget* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020.
- c. Mengetahui angka kejadian dan gambaran nyeri kepala primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020.
- d. Menganalisis hubungan antara stres akademik dengan kejadian nyeri kepala primer pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020.

- e. Menganalisis hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kejadian nyeri kepala primer pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020.
- f. Mengetahui variabel yang paling berhubungan dengan kejadian nyeri kepala primer pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan bukti ilmiah dan informasi yang relevan mengenai hubungan stres akademik dan penggunaan *gadget* dengan kejadian nyeri kepala primer pada mahasiswa fakultas kedokteran.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi responden penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan mengingatkan responden tentang pentingnya mengontrol stres terutama dalam akademik dan membatasi penggunaan *gadget* untuk mengurangi risiko terhadap kejadian nyeri kepala primer.

- b. Manfaat bagi masyarakat umum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

- c. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peneliti khususnya mengenai hubungan stres akademik dan penggunaan *gadget* dengan kejadian nyeri kepala primer serta dapat meningkatkan keterampilan peneliti dalam berkomunikasi dan memahami langkah-langkah melakukan penelitian.

- d. Manfaat bagi program studi

Hasil penelitian diharapkan mampu menambah referensi penelitian ilmiah serta memperkaya kepustakaan dalam bidang Neurologi dan Fisiologi sehingga dapat dijadikan bahan pembelajaran bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran lainnya.