

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
Skripsi, Desember 2025**

ARI ANITA KRISTIANI LOI, No. NRP 2210211028

HUBUNGAN PENGGUNAAN *GADGET* DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP NYERI KEPALA PRIMER (*MIGRAIN* DAN *TENSION-TYPE HEADACHE*) PADA TENAGA KEPENDIDIKAN FAKULTAS KEDOKTERAN, ILMU KOMPUTER DAN HUKUM UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2025

RINCIAN HALAMAN (88 halaman, 10 tabel, 3 bagan, 6 lampiran)

ABSTRAK

Introduksi: Nyeri kepala primer merupakan keluhan neurologis yang paling sering ditemukan pada populasi dewasa dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kualitas tidur dan penggunaan gadget. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi analitik observasional dengan desain cross-sectional. Sampel berjumlah 34 dipilih melalui total sampling. Analisis menggunakan *Chi-square/Fisher Exact Test*. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan gadget kategori sedang (94,2%) dan Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik (52,9%). Migrain dialami oleh 64,7% responden, sedangkan *tension-type headache* dialami oleh 94,1% responden. Tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan gadget dengan kejadian migrain ($p = 0,353$) maupun *tension-type headache* ($p = 0,059$). Selain itu, kualitas tidur tidak berhubungan signifikan dengan kejadian migrain ($p = 0,236$) maupun *tension-type headache* ($p = 1,000$). **Kesimpulan:** Penggunaan gadget dan kualitas tidur tidak berhubungan signifikan dengan kejadian nyeri kepala primer pada tenaga kependidikan.

Daftar Pustaka : 47

Kata Kunci : Penggunaan gadget, kualitas tidur, migrain, *tension-type headache*, nyeri kepala primer

FACULTY OF MEDICINE
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
Undergraduate Thesis, December 2025

ARI ANITA KRISTIANI LOI, No NRP 2210211028
THE RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USE AND SLEEP QUALITY WITH
PRIMARY HEADACHE (MIGRAINE AND TENSION-TYPE HEADACHE)
AMONG EDUCATIONAL STAFF OF THE FACULTY OF MEDICINE,
FACULTY OF COMPUTER SCIENCE, AND FACULTY OF LAW AT UPN
“VETERAN” JAKARTA IN 2025

DETAILS OF CONTENTS (88 pages, 10 tables, 3 charts, 6 appendices)

ABSTRACT

Introduction: Primary headache is one of the most common neurological complaints in the adult population and may be influenced by several factors, including sleep quality and gadget use. **Methods:** This research was an analytical observational study with a cross-sectional design. A total of 34 selected using a total sampling technique. Data were analyzed using the Chi-square/Fisher’s Exact Test. **Results:** Most respondents had moderate levels of gadget use (94.2%) and good sleep quality (52.9%). Migraines were experienced by 64.7% of respondents, while tension-type headache occurred in 94.1% of respondents. There was no significant association between gadget use and migraine ($p = 0.353$) or tension-type headache ($p = 0.059$). Likewise, sleep quality showed no significant association with migraine ($p = 0.236$) or tension-type headache ($p = 1.000$). **Conclusion:** Gadget use and sleep quality do not have significant associations with the incidence of primary headaches among educational staff.

Bibliography: 47

Keywords : *Gadget use, sleep quality, migraine, tension-type headache, primary headache*