



**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**

**SKRIPSI**

**ARI ANITA KRISTIANI LOI**

**NRP 2210211028**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”  
JAKARTA FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
TAHUN 2025**



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

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kedokteran

**ARI ANITA KRISTIANI LOI**

**2210211028**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA**  
**TAHUN 2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ari Anita Kristiani Loi

NRP : 2210211028

Tanggal : 06 Januari 2026

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 06 Januari 2026

Yang menyatakan,



Ari Anita Kristiani Loi

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai *civitas* akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ari Anita Kristiani Loi  
NRP : 2210211028  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“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”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 06 Januari 2026

Yang menyatakan,



Ari Anita Kristiani Loi

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Ari Anita Kristiani Loi

NIM : 2210211028

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : 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

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

dr. Aulia Chairani, MKKK  
NIP. 3276015412740001  
Penguji

dr. Sri Wahyuningsih, M.Kes.,  
Sp.KKLP  
NIP. 197305052021212003  
Pembimbing 1

Seftiwan Pratam Djasfar, S.Si.,  
M.Si  
NIP. 199008302024062001  
Pembimbing 2



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, Mkes., M.Pd.I  
NIP. 19700129200031001  
Dekan Fakultas Kedokteran

dr. Agneta Irmahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP,  
Subsp.FOMC  
NIP. 197508222021212007  
Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 5 Desember 2025

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*

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Penggunaan *Gadget* dan Kualitas Tidur terhadap Nyeri Kepala Primer pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kedokteran, Ilmu Komputer, dan Hukum UPN “Veteran” Jakarta. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan terima kasih setinggi-tingginya kepada:

1. Dr.dr. Taufiq F Pasiak, M.Kes, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta;
2. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked, Sp.KKLP, Subsp. FOMC selaku Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta;
3. dr. Sri Wahyuningsih, M.Kes., Sp.KKLP selaku pembimbing utama yang sudah dengan sabar mengajari, membimbing dan memberi masukan selama penyusunan skripsi ini.
4. Seftiwan Pratami Djasfar, S.Si., M.Si selaku pembimbing pendamping atas bimbingan, saran, dan dukungan yang diberikan.
5. Keluarga tercinta yaitu Bapak Arosokhi Loi, Ibu Kariani Laia, dan kakak serta abang saya yang selalu menjadi sumber semangat, doa, dan dukungan dalam setiap langkah penulis.
6. Rekan-rekan dan sahabat seperjuangan yang memberi motivasi dan semangat selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi dan juga tetap menjadi bagian penting dalam hidup penulis.

Penulis sangat menyadari bahwa penulisan proposal skripsi ini jauh dari kata sempurna dan oleh karena itu, penulis mengharapkan dan menerima adanya kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan penelitian ini. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Jakarta, 05 Desember 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR BAGAN.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.3.1 Tujuan Umum.....	3
I.3.2 Tujuan Khusus.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
I.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
I.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Landasan Teori.....	6
II.1.1 Konsep <i>Gadget</i> .....	6
II.1.2 Kualitas Tidur.....	10
II.1.3 Nyeri Kepala.....	12
II.1.4 Hubungan Penggunaan Gadget Dan Kualitas Tidur Terhadap Nyeri Kepala Primer.....	25
II.2 Penelitian Terkait yang Pernah Dilakukan.....	29
II.3 Kerangka Teori.....	31
II.4 Kerangka Konsep.....	32
II.5 Hipotesis.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
III.1 Jenis Penelitian.....	33

III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	33
III.3 Subjek Penelitian .....	33
III.3.2 Sampel Penelitian .....	34
III.4 Kriteria Restriksi.....	34
III.5 Teknik Pengambilan Sampel .....	35
III.6 Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
III.7 Definisi Operasional .....	36
III.8 Instrumen Penelitian .....	37
III.9 Pengolahan Data .....	38
III.10 Analisis Data.....	40
III.11 Rancangan Penelitian.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	42
IV.1 Deskripsi Tempat Penelitian.....	42
IV.2 Hasil Penelitian.....	43
IV.2.1 Analisis Univariat.....	45
IV.2.2 Analisis Bivariat .....	46
IV.3 Pembahasan Hasil.....	49
IV.3.1 Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Nyeri Kepala Primer .....	49
IV.3.2 Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Nyeri Kepala Primer .....	50
IV.3.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Nyeri Kepala Primer.....	51
IV.3.4 Hubungan Kualitas Tidur dengan Nyeri Kepala Primer.....	52
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	53
BAB V PENUTUP .....	54
V.1 Kesimpulan .....	54
V.2 Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	57
RIWAYAT HIDUP.....	62
LAMPIRAN .....	63

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terkait.....	28
Tabel 2. Definisi Operasional.....	36
Tabel 3. Breakdown Responden Penggunaan Gadget Berdasarkan Fakultas.....	43
Tabel 4. Breakdown Responden Kualitas Tidur Berdasarkan Fakultas.....	43
Tabel 5. Breakdown Responden Migrain Berdasarkan Fakultas.....	44
Tabel 6. Breakdown Responden <i>Tension-Type Headache</i> Berdasarkan Fakultas.....	44
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	45
Tabel 8. Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Nyeri Kepala Primer Migrain...	46
Tabel 9. Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Nyeri Kepala Primer <i>Tension-Type Headache</i> .....	47
Tabel 10. Hubungan Kualitas Tidur dengan Nyeri Kepala Primer Migrain.....	47
Tabel 11. Hubungan Kualitas Tidur dengan Nyeri Kepala Primer <i>Tension-Type Headache</i> .....	48

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori.....	31
Bagan 2. Kerangka Konsep .....	32
Bagan 3. Rancangan Penelitian .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Diri dan Kriteria Responden.....	59
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian .....	61
Lampiran 3. Tabel Tambahan/Data Pendukung .....	69
Lampiran 4. <i>Output</i> Analisa Univariat .....	70
Lampiran 5. <i>Output</i> Analisa Bivariat .....	72
Lampiran 6. Dokumentasi .....	78