



**PENGARUH GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN
MIGRAIN PADA MAHASISWA TINGKAT 3 DAN 4
FK UPN "VETERAN" JAKARTA
TAHUN AJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

**RINALDI AKBAR MAULANA
1310211191**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2017**



**PENGARUH GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN
MIGRAIN PADA MAHASISWA TINGKAT 3 DAN 4
FK UPN "VETERAN" JAKARTA
TAHUN AJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

**RINALDI AKBAR MAULANA
1310211191**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Rinaldi Akbar Maulana

NRP : 1310211191

Tanggal : 18 Agustus 2017

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

Jakarta, 18 Agustus 2017

Yang Menyatakan,



Rinaldi Akbar Maulana

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Rinaldi Akbar Maulana
NRP : 1310211191
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Umum

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

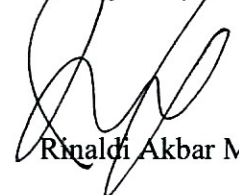
"PENGARUH GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN MIGRAIN PADA MAHASISWA TINGKAT 3 DAN 4 FK UPN "VETERAN" JAKARTA TAHUN AJARAN 2016/2017".

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 (*data base*), 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.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 18 Agustus 2017

Yang menyatakan,


Rinaldi Akbar Maulana

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Rinaldi Akbar Maulana
NRP : 1310211191
Program Studi : Kedokteran Umum
Judul Skripsi : Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Migrain pada Mahasiswa Tingkat 3 dan 4 FK UPN "Veteran" Jakarta Tahun Ajaran 2016/2017

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



Nurfitri Bustamam, Ssi, Mkes, MPdKed

Ketua Penguji



Dr. dr. Sitti Airiza Jenie, Sp.S (K)

Pembimbing I



dr. Mariono Reksoprodjo, Sp. OG, Sp. KP (K)

Dekan



dr. Pritha Maya Savitri, Sp.KP

Pembimbing II



dr. Niniek Hardini, Sp.PA

Ka. PSSK

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 18 Agustus 2017

PENGARUH GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN MIGRAIN PADA MAHASISWA TINGKAT 3 DAN 4 FK UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN AJARAN 2016/2017

Rinaldi Akbar Maulana

Abstrak

Migrain merupakan sakit kepala kronis yang dapat mengganggu kualitas hidup. Migrain digambarkan sebagai gangguan nyeri kepala berulang yang berlangsung selama 4-72 jam dengan karakteristik yang khas: berlokasi unilateral, nyeri berdenyut (*pulsating*), intensitas sedang dan berat, diperberat oleh aktivitas fisik rutin dan berhubungan dengan mual dan/atau fotofobia serta fonofobia. Diperkirakan prevalensinya di dunia mencapai 10% wanita lebih banyak daripada pria. Belakangan ini penderita migrain di Indonesia cenderung meningkat pada semua kalangan tak terkecuali pada para mahasiswa. Hal ini sangat berhubungan dengan gaya hidup yang tidak sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh gaya hidup terhadap kejadian migrain pada mahasiswa tingkat 3 dan 4 FK UPN “Veteran” Jakarta tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Potong Lintang*. Data penelitian menggunakan data primer. Sampel penelitian ini sebanyak 40 responden yang merupakan mahasiswa tingkat 3 dan 4 FK UPN “Veteran” Jakarta tahun ajaran 2016/2017 dengan metode pengambilan sampel *Non probability sampling* menggunakan teknik *purposive random sampling*. Hasil analisis menggunakan uji statistik *Chi Square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas olahraga dengan kejadian migraine ($p=0,018$). Ada hubungan yang bermakna antara pola tidur dengan kejadian migrain ($p=0,038$) dan ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian migrain ($p=0,046$). Kesimpulan penelitian ini adalah kejadian migrain dipengaruhi oleh gaya hidup (aktivitas olahraga, pola tidur dan pola makan).

Kata Kunci: Gaya Hidup, Migrain, Aktivitas Olahraga, Pola Tidur, Pola Makan

THE INFLUENCE OF LIFESTYLE TO MIGRAINE INCIDENCE ON 3rd and 4th YEAR MEDICAL STUDENTS OF UPN “VETERAN” JAKARTA 2016/2017

Rinaldi Akbar Maulana

Abstract

Migraine is a chronic headache which may distract the quality of life. Migraine is described as a repeating pain in the head that lasts for 4-72 hours with its unique characteristics: unilaterally located, pulsating pain, moderate and heavy intensity, worsened by routine physical activities and related to nausea and/or photophobia and phonophobia. The prevalence in the world is estimated to reach 10% more women to men. Recently, the migraine sufferer in Indonesia tends to increase in every circle, including students. This is significantly correlated with the unhealthy lifestyle. The purpose of this research is to understand the influence of lifestyle to the migraine incidence on 3rd and 4th year medical students in UPN “Veteran” Jakarta in academic year of 2016/2017. This research uses Cross Sectional research design. The data of this research is primary data. The samples are 40 respondents who are 3rd and 4th year medical students in UPN “Veteran” Jakarta 2016/2017 non-probability sampling method by using purposive random sampling technique. The result of the analysis which used Chi-Square statistical test shows that there is a significant correlation between the sport activities with the migraine incidence ($p=0,018$), there is a significant relation between the sleeping pattern with the migraine incidence ($p=0,038$), and there is a significant relation between the diet with the migraine incidence ($p=0,046$). Conclusion of this study is migraine incidence was associated by lifestyle (sport activities, sleeping pattern and diet).

Keywords: Lifestyle, Migraine, Sport Activities, Sleeping Pattern, Diets

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Semesta Alam, tiada daya dan upaya selain dari izin-Nya, serta berkat rahmat dan nikmat yang diberikan oleh-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya penulis ucapkan kepada Bapak Prof. Dr. Ir. Eddy Sumarno Siradj, M.Sc, Eng selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, dr. Mariono Reksoprodjo, Sp.OG, Sp.KP (K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta, dr. Niniek Hardini, Sp.PA selaku Ka. PSSK Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta, serta Dr. dr. Sitti Airiza Jenie, Sp.S (K) selaku dosen pembimbing I dan dr. Pritha Maya Savitri, Sp.KP selaku dosen pembimbing II yang telah banyak menyumbangkan ilmu, tenaga, dan menyediakan banyak waktu bagi penulis untuk berkonsultasi mengenai hal-hal yang bersangkutan dalam proses penulisan skripsi ini. Terima kasih kepada Ibu Nurfitri Bustamam, Ssi, Mkes, MPdKed selaku penguji utama sidang skripsi ini.

Tidak lupa ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah banyak memberikan dukungan, terutama kepada Ibunda Nuryani, Ayahanda Suryadi S.Kep, serta Kakak Yandhia Surya Pranatha yang telah memberikan kebaikan dan semangat yang tidak ada habisnya kepada penulis. Terutama doa yang selalu dipanjatkan untuk keberhasilan dan kesuksesan penulis.

Kepada sahabat tersayang Aji, Aduy, Adam, Cupen, Dendy, Haffiz, Ibnu, Rachmat, Robi, Salim dari Jati Squad yang memberikan semangat dan keceriaan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Annisa, Ghina, Helsa, Tarida selaku keluarga mungil yang selalu memberikan semangat dan juga kepada Bella Cindy Delila, Retno Putri Setiawan yang selama ini menjadi partner dalam menyusun skripsi, serta teman-teman Saintot Squad dan seluruh rekan sejawat angkatan 2013 FK upn “Veteran” Jakarta yang telah memberikan semangat, keceriaan, motivasi, dan persahabatan.

Jakarta, 18 Agustus 2017
Penulis

Rinaldi Akbar Maulana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	2
I.3 Tujuan Penelitian	2
I.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Sistem Saraf	5
II.2 Migrain	8
II.3 Aktivitas Olahraga	21
II.4 Pola Tidur	24
II.5 Pola Makan	26
II.6 Kerangka Teori	30
II.7 Kerangka Konsep	31
II.8 Hipotesis Penelitian	31
II.9 Penelitian yang Relevan	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
III.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	33
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	33
III.3 Subjek Penelitian	33
III.4 Teknik Sampling	36
III.5 Identifikasi Variabel Penelitian	36
III.6 Definisi Operasional	37
III.7 Instrumen Penelitian	38
III.8 Cara Pengumpulan Data	40
III.9 Pengolahan dan Teknik Analisis Data	41
III.10 Prosedur Penelitian	41
III.11 Protokol Penelitian	42

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
IV.1 Gambaran Tempat Penelitian	43
IV.2 Hasil Analisis Univariat	45
IV.3 Hasil Analisis Bivariat	48
IV.4 Pembahasan	50
IV.5 Keterbatasan Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
V.1 Kesimpulan	55
V.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kriteria Diagnosis Migrain Tanpa Aura IHS	18
Tabel 2	Kriteria Diagnosis Migrain Dengan Aura IHS.....	18
Tabel 3	Jenis Kimiawi Dan Makanan Pencetus Migrain	27
Tabel 4	Diet Pencetus Dan Alternatif Yang Aman Untuk Migrain	28
Tabel 5	Penelitian yang Relevan	32
Tabel 6	Hasil Penelitian Sebelumnya Hubungan Migrain dengan Parasomnia	34
Tabel 7	Hasil Penelitian Sebelumnya Hubungan Migrain dengan.....	35
Tabel 8	Definisi Operasional Penelitian	37
Tabel 9	Distribusi Usia Responden	45
Tabel 10	Kejadian Migrain.....	46
Tabel 11	Aktivitas Olahraga	46
Tabel 12	Pola Tidur	47
Tabel 13	Pola Makan	47
Tabel 14	Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Migrain pada Mahasiswa Tingkat 3 dan 4 FK UPN "Veteran" Jakarta Tahun Ajaran 2016/2017	48
Tabel 15	Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Migrain pada Mahasiswa Tingkat 3 dan 4 FK UPN "Veteran" Jakarta Tahun Ajaran 2016/2017	49
Tabel 16	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Migrain pada Mahasiswa Tingkat 3 dan 4 FK UPN "Veteran" Jakarta Tahun Ajaran 2016/2017	50

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori	30
Bagan 2 Kerangka Konsep	31
Bagan 3 Protokol Penelitian	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Organisasi Sistem Saraf	5
--	---

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Proposal Pra Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian kepada Kepala PSSK
- Lampiran 3 *Ethical Clearence* dari Komisi Etik FK UPN "Veteran" Jakarta
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan dan Persetujuan Tentang Penelitian
- Lampiran 5 Formulir Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 6 Kuesioner Migrain
- Lampiran 7 Kuesioner Aktivitas Olahraga
- Lampiran 8 Kuesioner Pola Tidur
- Lampiran 9 Kuesioner Pola Makan
- Lampiran 10 Uji Validitas dan Uji Reabilitas
- Lampiran 11 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 12 Dokumentasi Pengambilan Data