



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN NYERI KEPALA  
PRIMER PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS  
KEDOKTERAN UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2020**

**SKRIPSI  
ZAIN MALIKI  
1710211054**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
TAHUN 2020**



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN NYERI KEPALA  
PRIMER PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS  
KEDOKTERAN UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

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

**ZAIN MALIKI**

**1710211054**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN  
JAKARTA FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
2020**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Zain Maliki  
NRP : 1710211054  
Tanggal : 10 Februari 2021

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

Jakarta, 10 Februari 2021

Yang Menyatakan,



Zain Maliki

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Zain Maliki  
NRP : 1710211034  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Sarjana Kedokteran

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:

**"HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN NYERI KEPALA PRIMER PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2020"**. 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.

Dibuat di : Jakarta  
Pada Tanggal : 10 Februari 2021  
Yang menyatakan,



Zain Maliki

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Zain Maliki

NRP : 1710211054

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa  
Preklinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta Tahun 2020

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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. Riezky Valentina Sp.S

Ketua Penguji

dr. Mila Citrawati, M.Biomed

Pembimbing

Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I

Dekan Fakultas Kedokteran

dr. Mila Citrawati, M.Biomed

Ketua Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 01 Februari 2021

# **HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN NYERI KEPALA PRIMER PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2020**

**Zain Maliki**

## **Abstrak**

Gangguan kualitas tidur dan nyeri kepala primer adalah dua penyakit yang sering ditemukan pada usia akil balig. Secara teori berhubungan secara timbal balik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa prelinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tahun 2020. Sampel penelitian yang digunakan adalah mahasiswa prelinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 90 orang dengan usia 17-23 tahun dan menggunakan metode pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk variabel kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sedangkan variabel nyeri kepala primer menggunakan kuesioner HO K-H dan Ong BK-C. Penelitian ini menggunakan uji analisis bivariat dengan metode *cross-sectional* dengan hasil menunjukkan nilai signifikansi = 0,370 ( $p > 0,05$ ). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa prelinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tahun 2020.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Nyeri Kepala Primer, Mahasiswa Kedokteran

# **THE RELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND PRIMARY HEADACHE AMONG PRECLINIC MEDICAL STUDENTS UPN VETERAN JAKARTA, 2020**

**Zain Maliki**

## **Abstract**

Sleep disorder and primary headache are common diseases among teenagers and both relate reciprocally. This research was aimed to determine the relation between sleep quality and primary headache among preclinic medical students in UPN Veteran Jakarta, 2020. The sample of this research were 90 of students aged 17-23 years old. This research was an analytic observational research using cross sectional design. This research used purposive sampling method to determine the number of sample inquired. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to analyse the sleep quality and HO K-H dan Ong BK-C questionnaire was used to analyse the primary headache. Bivariate analysis using cross-sectional was conducted in this research. The significance value of this research is 0,370 ( $p>0,05$ ). It was concluded that there was no relation between sleep quality and primary headache among preclinic medical students UPN Veteran Jakarta, 2020.

**Keywords:** Sleep Quality, Primary Headache, Medical Students

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat dan karunia-Nya, serta segala nikmat rezeki yang tak terkira yang telah diberikan oleh-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nyeri Kepala Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta Tahun 2020”.

Dalam proses menyelesaikan skripsi ini, banyak pihak yang telah terlibat dan membantu dalam berbagai hal, sehingga penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang selalu menjadi tempat untuk mencurahkan keluh kesah dari awal perkuliahan hingga selesainya pengerjaan skripsi ini. Tanpa bantuan dan doa kepada-Nya, penulis tidak akan diberi kemudahan hingga saat ini.
2. Kedua orang tua, bapak Ir. Parlaungan Dalimunthe dan ibu Saleha Lubis, yang telah memberikan dukungan dan kekuatan dari segala aspek yang tidak ada hentinya kepada penulis.
3. dr. Mila Citrawati, M. Biomed selaku Kepala Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta serta selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dari awal pemilihan judul hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, memberikan saran, masukan, semangat dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Dr. Riezky Valentina, Sp.S selaku dosen penguji pada sidang proposal dan sidang skripsi yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis dalam menyempurnakan penelitian ini.
5. Seluruh mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UPNVJ Tahun 2020 selaku subjek penelitian yang telah bersedia mengikuti penelitian ini dari awal hingga akhir.
6. Sahabat yang senantiasa memberikan dukungan moral kepada penulis dalam rangka menyelesaikan penelitian ini: Jimmy & Fatih.



7. Teman-teman di bangku perkuliahan: Buana, Simon, Amzad, Hanif, Kemas, Diana, Nabila, Fia.
8. Pihak-pihak lain yang sangat baik bagi penulis dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan yang diberikan demi terselesainya penulisan skripsi penulis.

Penulis berharap semoga Allah SWT membalas semua kebaikan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penulisan skripsi ini hingga selesai. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga penulis perlu masukan, kritik, dan saran yang membangun untuk perbaikan selanjutnya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Jakarta, 27 Desember 2020

Penulis

Zain Maliki

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penelitian.....	2
I.3.1 Tujuan Umum.....	2
I.3.2 Tujuan Khusus.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	3
I.4.1 Manfaat Teoritis.....	3
I.4.2 Manfaat Praktis.....	3
I.5 Risiko Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Landasan Teori.....	5
II.1.1 Nyeri Kepala Primer.....	5
II.1.2 Patofisiologi Nyeri Kepala Primer.....	6

II.1.3 Siklus Tidur.....	8
II.1.4 Regulasi Tidur.....	9
II.1.5 Ritme Sirkadian.....	9
II.1.6 Penurunan Kualitas Tidur Pada Remaja.....	10
II.1.7 Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Nyeri Kepala.....	11
II.1.8 Penelitian Terkait.....	12
II.1.9 Kerangka Teori.....	13
II.1.10 Kerangka Konsep.....	14
II.1.11 Hipotesis.....	11
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	15
III.1 Jenis Penelitian.....	15
III.2 Pelaksanaan Penelitian.....	15
III.3 Populasi Penelitian.....	15
III.4 Sampel Penelitian.....	15
III.4.1 Kriteria Sampel Penelitian.....	15
III.4.2 Besar Sampel.....	16
III.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	16
III.5 Identifikasi Variabel.....	17
III.6 Definisi Operasional Variabel.....	17
III.7 Instrumen Penelitian.....	17
III.8 Protokol Penelitian.....	18
III.9 Analisis Data.....	19
III.10 Rancangan Penelitian.....	20
III.11 Alur Penelitian.....	21
III.12 Etika Penelitian .....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
IV.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	23

IV.1.1 Hasil Analisis Univariat.....	23
IV.1.1.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	23
IV.1.1.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	23
IV.1.1.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur.....	24
IV.1.1.4 Distribusi Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur.....	24
IV.1.1.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Kepala Primer.....	24
IV.1.1.6 Distribusi Jenis Kelamin Dengan Nyeri Kepala Primer.....	25
IV.1.2 Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Nyeri Kepala Primer.....	25
IV.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	25
IV.2.1 Pembahasan Analisis Data Univariat.....	25
IV.2.2 Pembahasan Analisis Data Bivaria.....	27
BAB V PENUTUP.....	30
V.1 Kesimpulan.....	30
V.2 Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA.....	31
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	34
LAMPIRAN.....	35

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tabel Penelitian Terkait.....	12
Tabel 2 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	23
Tabel 3 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	23
Tabel 4 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur.....	24
Tabel 5 Tabel Distribusi Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur.....	24
Tabel 6 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Kepala Primer.....	24
Tabel 7 Tabel Distribusi Jenis Kelamin Dengan Nyeri Kepala Primer.....	25
Tabel 8 Tabel Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Nyeri Kepala Primer.....	25

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Ilustrasi Sistem Neurotransmitter Dan Neuropeptide Yang Memengaruhi Sistem Trigemiovaskular.....	7
Gambar 2 Ilustrasi Sistem Neurotransmitter Dan Neuropeptide Yang Memengaruhi Sistem Trigemiovaskular.....	8
Gambar 3 Kerangka Teori.....	13
Gambar 4 Kerangka Konsep.....	14
Gambar 5 Formula Rumus Slovin.....	16
Gambar 6 Rancangan Penelitian.....	20
Gambar 7 Alur Penelitian.....	21

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Sebagai Responden
- Lampiran 3 Kuesioner Kriteria Responden
- Lampiran 4 Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 5 Kuesioner Nyeri Kepala Primer
- Lampiran 6 Master Tabel
- Lampiran 7 Hasil SPSS
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Etik Penelitian
- Lampiran 9 Surat Persetujuan Proposal Penelitian
- Lampiran 10 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Surat Permohonan Izin Penelitian