

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Nyeri kepala atau sefalgia merupakan gangguan pada sistem saraf pusat manusia yang umum terjadi. Berdasarkan *The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition* (ICHS) nyeri kepala primer terdiri atas beberapa tipe yaitu migrain dengan sub tipe migrain dengan aura dan migrain tanpa aura, nyeri kepala klaster, nyeri kepala tegang otot, sefalgia trigeminal-autonomik dan nyeri kepala primer lainnya (Olesen, 2018). Pada tahun 2012 telah diungkapkan oleh *World Health Organization* (WHO), mayoritas manusia dewasa mengeluhkan sekurang-kurangnya sebuah episode nyeri kepala.

Terdapat beberapa aspek yang memengaruhi dari kejadian nyeri kepala primer. Usia matang dan lanjut usia, tingkat stres, kecemasan, aktivitas fisik, dan keadaan cuaca merupakan faktor risiko dari terjadinya nyeri kepala primer (NKP). Selain itu, usia remaja dan gangguan tidur juga termasuk ke dalam faktor pencetus terjadinya NKP (WHO, 2013).

Tidur adalah proses fisiologis yang dialami oleh setiap manusia. Tidur merupakan keadaan tanpa sadar manusia dimana pemberian rangsang sensorik ataupun rangsangan lainnya masih dapat membangunkan manusia tersebut (Guyton, 2014). Kualitas tidur seseorang merupakan ukuran tentang bagaimana seseorang dapat memulai dan mempertahankan tidur. Lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun saat bangun tidur dapat menggambarkan kualitas tidur seseorang. Buruknya kualitas tidur berhubungan erat dengan kejadian nyeri kepala (Dosi *et al.*, 2013). Waktu tidur yang tepat bagi para remaja adalah 9 hingga 10 jam tiap harinya agar fungsi fisiologik, keadaan psikologis, dan kemampuan berpikir remaja dapat berjalan dengan baik. Gangguan sosial, pekerjaan serta fungsi remaja lainnya dapat diakibatkan oleh buruknya kualitas tidur dan lama waktu tidur pada remaja yang tidak adekuat (M.Moran & Everhart, 2012).

Mahasiswa termasuk ke dalam masa remaja akhir yaitu 17 tahun hingga 25 tahun (Kemenkes RI, 2014). Faktor psikososial pada mahasiswa remaja dapat menjadi aspek yang memengaruhi kehidupan anak usia akil balig misalnya peningkatan kemandirian, kewajiban akademik dan peningkatan kegiatan sosial remaja yang mengurangi kualitas dan lama waktu tidur pada remaja.

Nyeri kepala pada remaja sering terjadi bersama dengan gangguan tidur. Remaja dengan nyeri kepala mengalami perburukan kualitas tidur bila dibandingkan dengan remaja tanpa nyeri kepala (Waty *et al*, 2013). Hal tersebut mendukung hipotesis adanya peran ritme biologis manusia pada nyeri kepala.

Kurangnya lama waktu tidur dan buruknya kualitas tidur menimbulkan rasa kantuk, penurunan kewaspadaan, kemampuan melakukan proses berpikir yang menurun terutama saat melakukan aktivitas kompleks seperti belajar dan mengerjakan tugas perkuliahan. Terdapat penurunan kinerja dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang terlihat pada remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Lama waktu tidur yang tidak adekuat serta perburukan kualitas tidur dalam waktu lama memperburuk kesehatan remaja selain juga terdapat penurunan fungsi kognitif remaja (M.Moran & Everhart, 2012).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta pada tahun 2020. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer dan melakukan kajian ilmiah berkaitan dengan hubungan kualitas tidur terhadap nyeri kepala primer pada mahasiswa.

I.2 Perumusan Masalah

Bagaimana hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tahun 2020?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Zain Maliki, 2021

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

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Pendidikan Dokter

[www.upnvj.ac.id- www.library.upnvj.ac.id- www.repository.upnvj.ac.id]

Mencari adanya hubungan antara kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tahun 2020.

I.3.2 Tujuan Khusus

1. Mencari penyebaran kualitas tidur pada mahasiswa laki-laki dan perempuan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tahun 2020.
2. Mengetahui persebaran nyeri kepala primer pada mahasiswa laki-laki dan perempuan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta.
3. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tahun 2020.
4. Mengetahui distribusi frekuensi nyeri kepala primer mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tahun 2020.
5. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan nyeri kepala primer mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tahun 2020.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kajian ilmiah mengenai hubungan kualitas tidur terhadap nyeri kepala primer pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tahun 2020.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Masyarakat
Sebagai sumber informasi lebih lanjut mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan terjadinya nyeri kepala primer pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tahun 2020.
- b. Bagi FK UPN Veteran Jakarta
Memberikan data dan menambah referensi untuk penelitian.
- c. Bagi Peneliti dan Subjek Penelitian

Memberikan wawasan dan menambah ilmu pengetahuan mengenai nyeri kepala primer dan hubungannya dengan kualitas tidur.

1.5 Risiko Penelitian

Penelitian ini tidak memberikan risiko penelitian yang timbul bagi peneliti dan subjek penelitian.