

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