

ABSTRAK

Lovely Alodia Gunawan

Hubungan Kualitas Tidur Terhadap *Tension-Type Headache* Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2017

Latar Belakang : Nyeri kepala merupakan gangguan nyeri yang paling sering ditemukan di kalangan masyarakat termasuk pada mahasiswa kedokteran. Nyeri kepala yang paling sering terjadi adalah *Tension-Type Headache*. Beberapa studi menunjukkan bahwa salah satu faktor yang paling sering menjadi penyebab TTH adalah gangguan tidur. Beberapa studi yang dilakukan di berbagai negara pada mahasiswa kedokteran menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk yang berujung pada terjadinya gangguan tidur. Tingginya prevalensi gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran dapat menjadi faktor pencetus terjadinya TTH pada mahasiswa kedokteran dan berdampak negatif baik pada performa akademik maupun kehidupan psikososial.

Metodologi : Penelitian ini akan menggunakan metode studi observasi dengan desain studi potong lintang. Pengambilan data akan dilakukan dengan cara wawancara dan pengisian kuesioner oleh responden. Penelitian akan melibatkan 118 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2017. Analisa statistik akan menggunakan SPSS 25.

Hasil : Hasil uji chi square pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan *Tension-Type Headache* dengan nilai P sebesar 0,010 dengan nilai Odd Ratio sebesar 3,556 yang berarti mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk berisiko 3,5 kali lebih besar untuk memiliki *Tension-Type Headache* dibandingkan dengan yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Kesimpulan: Kualitas tidur berhubungan dengan *Tension-Type Headache* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2017.

Kata kunci: kualitas tidur, *Tension-Type Headache*, mahasiswa Fakultas Kedokteran.

ABSTRACT

Lovely Alodia Gunawan

Relation between Sleep Quality and Tension-Type Headache in Medical Students Batch 2017 of Pelita Harapan University

Background : Headache is the most common medical complaint in the community, including medical students. The most common type of headache is Tension-Type Headache (TTH). Several studies have shown that one of the most frequent causes of TTH is sleep disturbance. Several studies conducted in various countries on medical students show that most students have poor sleep quality which results in sleep disturbance. The high prevalence of sleep disturbance in medical students can be a trigger for the occurrence of TTH in medical students and have a negative impact on both academic performance and the psychosocial life.

Method : This study will use an observational study method with a cross-sectional study design. Data collection will be done by interview and filling out the questionnaire by respondents. The research will involve 118 students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan, 2017. The statistical analysis will be done using SPSS 25.

Results: The results of chi square test in this study showed a significant relation between sleep quality and Tension-Type Headache with P value of 0.010 and Odd Ratio Value of 3.556 which means that students who have poor sleep quality have 3.5 times greater risk to have Tension-Type Headache compared to those with good sleep quality.

Conclusion: Sleep quality is associated with Tension-Type Headache in Medical Students Batch 2017 of Pelita Harapan University

Keywords: sleep quality, tension-type headache, medical students.