

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri kepala merupakan gangguan yang paling sering ditemukan dalam dunia kedokteran dan persyarafan.¹ Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), sekitar 50-75% penduduk dunia yang berusia 18-65 tahun pernah mengalami nyeri kepala dalam setahun terakhir.² *Tension-type Headache* (TTH) merupakan nyeri kepala yang paling umum ditemukan pada populasi dunia.^{1,3,4}

Beberapa studi mengenai produktivitas dan kualitas hidup individu dengan TTH menunjukkan bahwa TTH berdampak negatif baik secara fungsional, seperti tingginya angka ketidakhadiran dalam bekerja, berkurangnya efektivitas dalam bekerja maupun psikososial, seperti terdapat kecenderungan menarik diri dari kegiatan sosial.⁵ Penyebab dari TTH masih belum diketahui secara pasti, namun terdapat beberapa faktor psikis dan fisik yang dapat memicu terjadinya TTH.⁵ Secara psikis, TTH dapat timbul akibat reaksi tubuh terhadap stres, kecemasan, depresi dan konflik emosional.⁶ Sedangkan faktor fisik seperti kontraksi berkepanjangan otot-otot kepala dan leher akibat posisi kepala yang menetap dalam jangka waktu yang lama, kesalahan dalam posisi tidur, kelelahan, dan gangguan tidur dapat menyebabkan terjadinya TTH.⁷

Pada umumnya gangguan tidur dialami oleh mahasiswa kedokteran.⁸ Hal ini dapat disebabkan oleh beban akademik dan kebutuhan waktu belajar lebih yang memicu buruknya kualitas tidur.⁸ Penelitian pada 244 mahasiswa kedokteran di Iran menunjukkan 40.6% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk yang berpengaruh terhadap performa akademik mahasiswa tersebut.⁹ Berbagai studi yang dilakukan di beberapa negara menunjukkan prevalensi gangguan tidur, seperti berkurangnya waktu tidur, kualitas tidur yang terganggu, dan *excessive daytime sleepiness* (EDS) yang lebih tinggi pada

mahasiswa kedokteran dibandingkan populasi umum atau mahasiswa non-kedokteran.^{8,10}

Berdasarkan uraian di atas, tingginya prevalensi gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran dapat menjadi faktor pencetus terjadinya TTH mahasiswa kedokteran dan berdampak negatif baik pada performa akademik maupun kehidupan psikososial mahasiswa kedokteran. Penelitian untuk mengevaluasi pengaruh kualitas tidur terhadap terjadinya TTH pada mahasiswa kedokteran Universitas Pelita Harapan perlu dilakukan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup, termasuk performa akademik mahasiswa kedokteran.

1.2 Rumusan Masalah

Pada umumnya, mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk karena beban akademik dan kebutuhan waktu belajar yang lebih besar dibandingkan populasi umum atau mahasiswa non-kedokteran. Kualitas tidur yang buruk tersebut dapat menjadi faktor pencetus terjadinya TTH pada mahasiswa kedokteran dan hal tersebut menyebabkan buruknya performa akademik dan kehidupan psikososial. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menilai pengaruh kualitas tidur terhadap terjadinya TTH pada mahasiswa kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- 1.3.1** Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan terjadinya *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH angkatan 2017?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

1.4.1.1 Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan terjadinya *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH angkatan 2017.

1.4.2 Tujuan Khusus

1.4.2.1 Untuk mengetahui prevalensi terjadinya *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH angkatan 2017.

1.4.2.2 Untuk mengetahui kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH angkatan 2017.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

1.5.1.1 Meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan kualitas tidur dengan *Tension-Type Headache* (TTH).

1.5.1.2 Meningkatkan hasil penelitian sebagai data penunjang untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Memberikan informasi dan pengetahuan masyarakat terutama mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH mengenai pentingnya memiliki kualitas tidur yang baik untuk menghindari terjadinya *Tension-Type Headache* (TTH)