

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan cinta kasih yang diberikan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN WAKTU PENGGUNAAN GAWAI DENGAN TERJADINYA NYERI KEPALA TIPE TEGANG PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN” ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi pada Tugas Akhir ini:

1. dr. Margaret Merlyn Tjiang, Sp. PD selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
2. Staf administrasi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang membantu dalam perizinan dan pembuatan surat yang diperlukan untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
3. Dosen penguji yang telah memberikan masukan selama pelaksanaan sidang skripsi.
4. Orang tua tercinta, Iwan Darmawan & Helen Liwa, serta seluruh anggota keluarga yang selalu mendoakan serta memberikan dukungan dan semangat

kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

5. I Gusti Ayu Nadine Hirania, Mary Christina Elsa, Handriani Almira Godjali, Claudya Hadilianti, Charista Lydia Budiputri, David Adinugraha Wijaya, Jody Arellano Pohe, Joey Sidarta, Ivanna Ingrid Aliman, Kinley Dhinata, Christine Tan, dan semua teman-teman yang telah memberikan dukungan dan bantuan hingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan oleh penulis.
6. Semua responden yang telah bersedia untuk ikut serta dalam penelitian ini sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan oleh penulis.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kesalahan dalam pembuatan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran daripembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga semua tulisan yang termuatdalam Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Jakarta, 4 April 2021



Jeremy Evans Darmawan

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA</b> .....	ii
<b>UNIVERSITAS PELITA HARAPAN FAKULTAS</b> .....	iv
<b>UNIVERSITAS PELITA HARAPAN FAKULTAS</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xv
<b>BAB I</b> .....	1
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	1
<b>1.2 Perumusan Masalah</b> .....	2
<b>1.3 Pertanyaan Penelitian</b> .....	3
<b>1.4 Tujuan Penelitian</b> .....	3
<b>1.5 Manfaat Penelitian</b> .....	4
<b>1.5.1 Manfaat Akademis</b> .....	4
<b>1.5.2 Manfaat Praktis</b> .....	4
<b>BAB II</b> .....	5
<b>2.1 Nyeri Kepala</b> .....	5
<b>2.2 Klasifikasi Nyeri Kepala</b> .....	5
<b>2.3 Nyeri Kepala Tipe Tegang (NKTT)</b> .....	6
<b>2.3.1 Definisi</b> .....	6
<b>2.3.2 Epidemiologi</b> .....	6
<b>2.3.3 Etiologi</b> .....	7
<b>2.3.4 Klasifikasi</b> .....	8
<b>2.3.5 Patofisiologi</b> .....	12
<b>2.3.6 Faktor Resiko</b> .....	13
<b>2.3.7 Tatalaksana</b> .....	13
<b>2.4 Gawai</b> .....	14

<b>2.5 Hubungan antara Waktu Penggunaan <i>Gawai</i> dengan NKTT dari Penelitian Sebelumnya.....</b>	<b>15</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>17</b>
<b>3.1 Kerangka Teori .....</b>	<b>17</b>
<b>3.2 Kerangka Konsep.....</b>	<b>18</b>
<b>3.3 Hipotesis .....</b>	<b>18</b>
<b>3.4 Variabel.....</b>	<b>18</b>
<b>3.4.1 Variabel Bebas.....</b>	<b>18</b>
<b>3.4.2 Variabel Terikat .....</b>	<b>18</b>
<b>3.4.3 Variabel Perancu.....</b>	<b>19</b>
<b>3.5 Definisi Operasional.....</b>	<b>19</b>
<b>3.5.1 Jenis Kelamin .....</b>	<b>19</b>
<b>3.5.2 Usia .....</b>	<b>19</b>
<b>3.5.3 Waktu Penggunaan <i>Gawai</i>.....</b>	<b>19</b>
<b>3.5.4 Nyeri Kepala Tipe Tegang .....</b>	<b>20</b>
<b>3.5.5 Konsumsi Kafein .....</b>	<b>20</b>
<b>3.5.6 Konsumsi Alkohol.....</b>	<b>20</b>
<b>3.5.7 Menstruasi.....</b>	<b>21</b>
<b>3.5.8 Riwayat Trauma Kepala .....</b>	<b>21</b>
<b>3.5.9 Gangguan Tidur.....</b>	<b>21</b>
<b>3.5.10 Gangguan Jiwa.....</b>	<b>22</b>
<b>3.5.11 Rokok .....</b>	<b>22</b>
<b>3.5.12 Anemia .....</b>	<b>22</b>
<b>BAB IV.....</b>	<b>23</b>
<b>4.1 Desain Penelitian .....</b>	<b>23</b>
<b>4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>23</b>
<b>4.2.1 Lokasi Penelitian .....</b>	<b>23</b>
<b>4.2.2 Waktu Penelitian.....</b>	<b>23</b>
<b>4.3 Bahan dan Cara Penelitian .....</b>	<b>23</b>
<b>4.3.1 Bahan Penelitian .....</b>	<b>23</b>
<b>4.3.2 Cara Penelitian.....</b>	<b>23</b>
<b>4.4 Populasi Penelitian.....</b>	<b>24</b>
<b>4.4.1 Populasi Target .....</b>	<b>24</b>
<b>4.4.2 Populasi Terbatas.....</b>	<b>24</b>

4.4.3	Sampel Penelitian .....	24
4.5	Cara Pengambilan Sampel .....	24
4.6	Cara Perhitungan Jumlah Sampel .....	25
4.7	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	26
4.7.1	Kriteria Inklusi.....	26
4.7.2	Kriteria Eksklusi .....	26
4.8	Alur Penelitian.....	27
4.9	Pengolahan Data .....	27
4.10	Uji Statistik .....	28
<b>BAB V</b>	.....	29
5.1	Karakteristik Subjek Penelitian .....	29
5.2	Deskripsi Aktivitas yang Dilakukan dengan Gawai .....	30
5.3	Waktu Penggunaan Gawai dan Nyeri Kepala Tipe Tegang .....	31
5.4	Pembahasan .....	32
5.5	Limitasi Penelitian .....	35
<b>BAB VI</b>	.....	37
6.1	Kesimpulan .....	37
6.2	Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	38
<b>LAMPIRAN</b>	.....	46

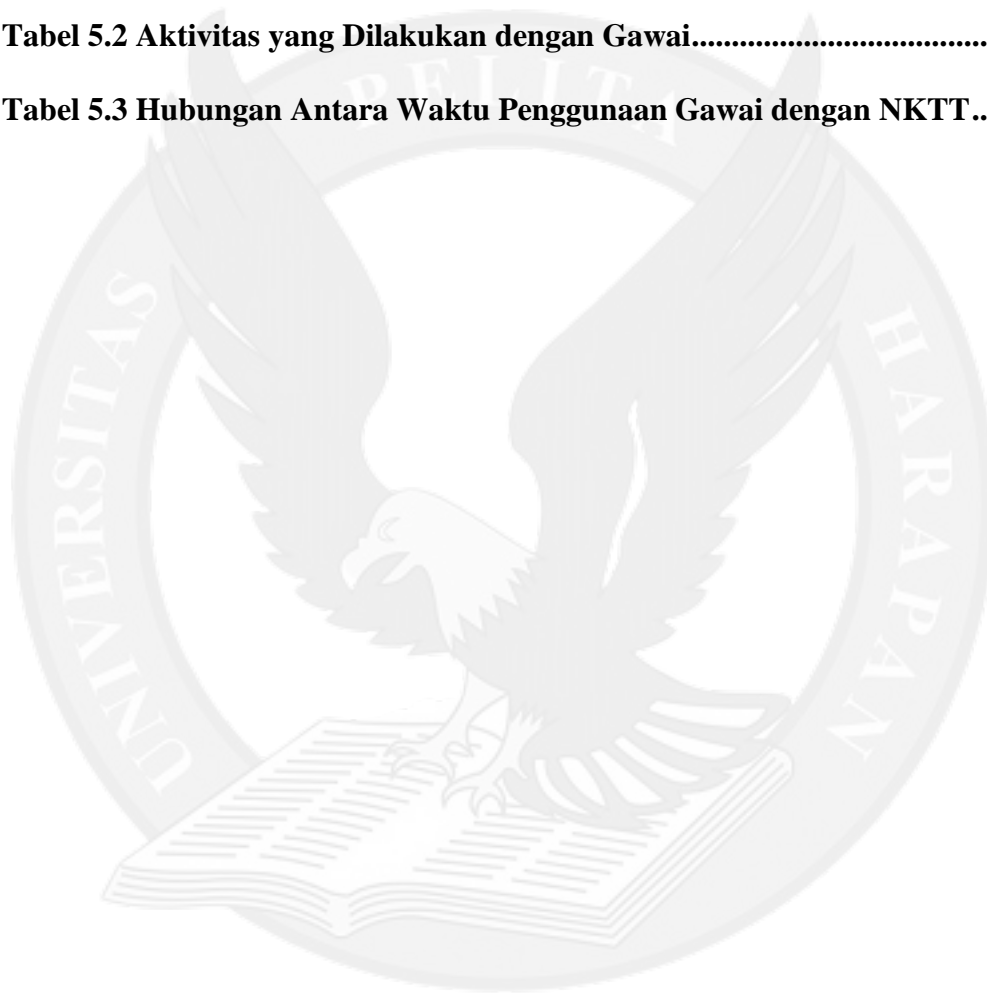
## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan 3.1 – Kerangka Teori .....</b>	<b>13</b>
<b>Bagan 3.2 – Kerangka Konsep.....</b>	<b>14</b>
<b>Bagan 4.1 – Alur Penelitian.....</b>	<b>21</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4.1 Tabel <i>Dummy</i> .....</b>	<b>19</b>
<b>Tabel 5.1 Karakteristik Subjek Penelitian .....</b>	<b>19</b>
<b>Tabel 5.2 Aktivitas yang Dilakukan dengan Gawai.....</b>	<b>19</b>
<b>Tabel 5.3 Hubungan Antara Waktu Penggunaan Gawai dengan NKTT .....</b>	<b>19</b>



## DAFTAR SINGKATAN

FHP	= <i>Forward Head Posture</i>
KOMINFO	= Kementrian Komunikasi dan Informatika
TTH	= <i>Tension-Type Headache</i>
UPH	= Universitas Pelita Harapan
NKTT	= Nyeri Kepala Tipe Tegang
ICHD-3	= <i>The International Classification of Headache Disorders, 3<sup>rd</sup> edition</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>
FK	= Fakultas Kedokteran