

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk menunjang kehidupan yang sehat. Kurang tidur memiliki hubungan yang kuat dengan kondisi medis serius seperti diabetes melitus dan resistensi insulin, hipertensi, obesitas, sleep apnea, depresi dan kecemasan.^{1,2} Kurang tidur menyebabkan depresi, agitasi, apatis, dan prestasi akademik yang buruk pada siswa³. Durasi dan kualitas tidur memainkan peran penting dalam kesehatan mental & fisik. Usia remaja adalah kondisi dimana seseorang mulai memiliki rasa untuk mandiri, tanggungjawab akademik dan aktivitas sosial yang meningkat sehingga menyebabkan pengurangan durasi tidur. Selain itu, terjadi pula perubahan biologis yang mempengaruhi durasi tidur remaja.^{4,5}

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berusia 10-18 tahun dan dewasa muda sebagai mereka yang berusia 18-24 tahun. Pada rentang usia ini terjadi perkembangan dan pematangan. Selama periode perkembangan dan pematangan ini, ada sejumlah perubahan yang terjadi, dengan pematangan otak terus berlanjut sepanjang periode ini⁶. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika biologi dan pola tidur berbeda dalam rentang usia ini.

Kualitas tidur yang buruk sering dikaitkan dengan nyeri kepala primer. Kualitas tidur yang buruk dapat secara langsung meningkatkan dampak yang berkaitan dengan nyeri kepala pada pasien dengan migren dan nyeri kepala tipe tegang (tension- type headache) dan juga secara tidak langsung meningkatkan frekuensi dan keparahan pada pasien dengan migren⁷. Orang yang kurang tidur memiliki persentase lebih tinggi untuk mengalami migren baik dengan aura maupun tanpa aura⁸. Nyeri kepala dapat timbul karena pola tidur yang tidak

sehat, sedangkan gangguan tidur bisa terjadi karena nyeri kepala. Kedua hal diatas memiliki hubungan resiprokal ⁹.

Nyeri kepala primer adalah suatu nyeri kepala tanpa disertai adanya penyebab struktural organik. Berdasarkan klasifikasi Internasional Nyeri Kepala Edisi 3 dari IHS (International Headache Society), nyeri kepala primer terdiri atas migren dengan subtype migren dengan aura dan migren tanpa aura, nyeri kepala tegang otot (tension- type headache), sefalgia trigeminal-autonomik dan nyeri kepala primer yang lain.¹⁰ Prevalensi nyeri kepala secara global yang paling umum ialah Tension Type Headache (nyeri kepala tipe tegang) dengan prevalensi 40% dan Migrain dengan prevalensi 10%.¹¹

Tidur memiliki peran penting dalam kesehatan remaja dan dewasa muda, baik dalam jangka pendek maupun Panjang.¹² Tidur yang tidak adekuat merupakan masalah kompleks yang dialami oleh mahasiswa. Tidur yang tidak adekuat meliputi durasi tidur yang kurang, kualitas dan konsistensi tidur yang rendah.⁴ Berdasarkan konsensus Amerika mengenai kecukupan tidur pada orang dewasa, waktu tidur yang adekuat untuk usia 18-40 tahun adalah sekitar 7-9 jam tiap malamnya untuk mendapatkan fungsi kesehatan secara menyeluruh.¹³

Sebuah penelitian yang menilai hubungan antara insufisiensi tidur dengan nyeri kepala primer pada remaja melaporkan 65,7% remaja dengan nyeri kepala primer tidak tidur sesuai dengan kebutuhan tidur seharusnya.¹⁴ Penelitian lain mengenai hubungan kualitas tidur dengan migrain pada dewasa muda dengan jumlah sampel 60 orang didapati kualitas tidur rata-rata adalah buruk dengan prevalensi 86,7%. Sebanyak 20 orang dewasa muda memiliki keluhan migrain. Hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan migrain pada dewasa muda ($p = 0,249$).¹⁵ Lain dengan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan frekuensi migrain, hasil penelitian menunjukan frekuensi migrain yang tinggi memiliki hubungan dengan kualitas tidur yang buruk ($p < 0,05$).⁸ Penelitian lain juga menunjukkan

bahwa depresi dan kualitas tidur yang buruk meningkatkan risiko terjadinya nyeri kepala tipe tegang ($p = 0,024$).¹⁶

Penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tension type headache yang menggunakan sampel 30 orang mahasiswa kedokteran menunjukkan kualitas tidur buruk (78,8%), nyeri kepala tegang otot tipe jarang (75,7%). Terdapat hubungan tidak bermakna antara kualitas tidur dengan nyeri kepala tegang otot. Kesimpulan penelitian ini adalah didapatkan distribusi frekuensi kualitas tidur buruk pada mahasiswa yang mengalami nyeri kepala tegang otot.⁴⁵

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi dan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2018-2020. Tingginya prevalensi nyeri kepala dan gangguan tidur pada mahasiswa serta kurangnya penelitian yang memberikan informasi mengenai hubungan durasi dan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer melatarbelakangi dilakukannya penelitian ini.

1.2 Perumusan masalah

Penelitian mengenai gangguan tidur sudah banyak dilakukan dan sudah sering dihubungkan dengan nyeri kepala, namun masih belum jelas hubungannya dengan nyeri kepala primer, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan durasi dan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH Angkatan 2018-2020.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- 1) Apakah terdapat hubungan durasi tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa FK UPH Angkatan 2018-2020?
- 2) Apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa FK UPH Angkatan 2018-2020?

1.4 Tujuan

- 1) Mengetahui hubungan durasi tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa FK UPH angkatan 2018-2020
- 2) Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa FK UPH Angkatan 2018-2020

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat akademik

Mendapatkan pengetahuan mengenai hubungan durasi dan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa FK UPH angkatan 2018-2020

1.5.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian dapat menjadi pengetahuan tambahan bagi masyarakat, khususnya mahasiswa FK UPH angkatan 2018-2020 mengenai pentingnya durasi dan kualitas tidur serta hubungannya dengan nyeri kepala primer sehingga dapat mengupayakan durasi tidur yang cukup dan kualitas tidur yang baik.