

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Nyeri kepala atau yang biasa di sebut *headache* merupakan suatu rasa nyeri yang tidak nyaman pada daerah kepala yang meliputi daerah wajah dan juga leher¹. Berdasarkan data pada *International Association for Study of Pain*² setengah dari populasi umum yang memiliki riwayat nyeri kepala dan lebih dari 90% penduduk dunia memiliki riwayat nyeri kepala selama hidupnya. Terdapat beberapa nyeri kepala yaitu nyeri kepala migren, tension type headace (TTH) dan nyeri kepala kluster. Menurut *World Health Organization WHO*³ tahun 2016 , dilaporkan bahwa terdapat nyeri kepala migren yang terjadi pada usia 18-26 tahun dan 35-45 tahun. Faktor yang dapat menimbulkan nyeri kepala merupakan depresi, kecemasan dan kehidupan sosial. Menurut Goadsby, Hutchinson, dan Peterlin⁷ , nyeri kepala migren yang dialami dapat terjadi setiap saat, tetapi dirasakan oleh seseorang hanya pada pagi hari. Rasa nyeri dapat berlangsung hingga beberapa jam, namun terdapat beberapa orang yang merasakan nyeri kepala migren terjadi satu hingga dua hari. Frekuensi nyeri kepala migren pun bervariasi. Terdapat seseorang yang mengalami nyeri kepala migren sekali atau dua kali seminggu, sisanya hanya sekali atau dua kali setahun. Faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri kepala migren menurut Paul Jennum adalah gangguan kualitas tidur, hubungan antara kualitas tidur dan nyeri kepala telah diketahui lebih dari satu abad dan sering dilaporkan dalam praktik klinis. Pada penelitian yang dilakukan di Iran pada tahun 2013 terdapat 77,4% yang mengalami nyeri kepala migren dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 52,1%⁸.

Nashori & Diana⁹ mengungkapkan kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang di mana tidur dilakukan oleh seseorang yang dapat menimbulkan kebugaran dan kesegaran pada saat terbangun. Jumlah tidur normal berada pada 6-8 jam dalam 24 jam. Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan berdasarkan faktor kuantitas seperti jam tidur, tetapi ditentukan juga oleh kedalaman tidur individu

(kualitas tidur). Kualitas tidur merupakan kebutuhan manusia yang bersifat fisiologis kondisi dimana adanya penurunan dan hilang persepsi reaksi terhadap lingkungan, tetapi hal tersebut dapat dibangun dengan rangsang yang cukup. Jika terjadi penurunan kualitas tidur dapat menimbulkan rasa kantuk, memberikan tubuh terasa lebih lemas ataupun menjadi sulit berkonsentrasi dalam proses pembelajaran yang dimana itu berkaitan pada akademik mahasiswa¹⁰. Kualitas tidur mahasiswa dapat dipicu dari aktivitas pembelajaran sehari – hari dan stress yang dapat menimbulkan perubahan aktivitas dan fungsi dari hipotalamus hipofisis adrenal yang akan menimbulkan sekresi dari *corticotrophin realizing* , karena adanya sekresi dari *corticotrophin realizing* maka akan menyebabkan *pituitary* aktif dan akan terjadi stimulasi yang memberikan hasil penurunan dari melatonin yang mempengaruhi kualitas tidur menjadi buruk¹¹.

Di India telah di laporkan bahwa mahasiswa kedokteran cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, kualitas tidur yang buruk yang dapat disebabkan dari kurangnya tidur seseorang dan nyeri kepala diduga berhubungan erat. Hal tersebut di dukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rique pada tahun 2013 di Brazil melaporkan bahwa sebanyak 61,5% mahasiswa kedokteran di Brazil mengalami kualitas tidur yang buruk dan yang mengalami migren sebanyak 41,2%¹³ di Lituania pada tahun 2010 sekitar 40%¹⁴ dan di Indonesia pada Universitas Andalas sebanyak 53% dan migren sebanyak 42%.¹⁵ Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk dan nyeri kepala migren.

Menurut caballero pada tahun 2013⁴ nyeri kepala migren memiliki hubungan yang erat kejadian nyeri kepala migren yang terjadi akibat gangguan kualitas tidur dikarenakan disfungsi dari melatonin serta terdapat gangguan ritme sirkadian oleh nucleus suprachiasmatic hypothalamus. Nyeri kepala yang terjadi akibat adanya vasodilatasi pembuluh darah otot – otot di kepala yang dimana disebabkan oleh stimulasi zat zat. Hal tersebut di dukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh Yudha pada tahun 2017⁵ menyatakan bahwa kualitas tidur dapat mempengaruhi terjadinya nyeri kepala migren. Penelitian yang dilakukan sebelumnya untuk menilai kualitas tidur dengan nyeri kepala migren

menggunakan klasifikasi *International Headache Society* (IHS) yang dimana kuesioner tersebut bertujuan untuk mengetahui tiga indikasi dari nyeri kepala.

Penelitian yang dilakukan oleh Wilkensia⁶ memberikan hasil bahwa pada mahasiswa FKIK UIN terdapat nyeri kepala migren dengan data 26,8% (43 orang). Namun pada penelitian sebelumnya alat ukur yang digunakan untuk melihat nyeri kepala migren menggunakan *International Headache Society* (IHS) dimana kuesioner tersebut melihat bukan hanya untuk menilai migren saja karena didalamnya terdapat nyeri kepala lain yang dapat di ukur menggunakan kuesioner *International Headache Society* (IHS). Pada tahun 2014 terdapat kuesioner *Migraine Screen Questionnaire* (MS-Q) yang khusus menilai migren. Dengan demikian perlu dilakukan penelitian untuk melihat hubungan antara kualitas tidur dengan nyeri kepala migren pada mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang dimana menggunakan kuesioner *Migraine Screen Questionnaire* (MS-Q)⁵.

1.2. Rumusan Masalah

Penelitian sebelumnya telah melaporkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan nyeri kepala migren yang diukur menggunakan kuesioner HIS. Namun pada penelitian sebelumnya belum pernah diteliti mengenai hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala migren pada mahasiswa fakultas kedokteran yang diukur menggunakan kuesioner *Migraine Screen Questionnaire* (MS-Q) yang lebih spesifik untuk mengukur migren dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQ-I).

1.3. Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur yang diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQ-I) dan nyeri kepala migren yang diukur menggunakan *Migraine Screen Questionnaire* (MS-Q) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.1 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

- a. Mengetahui tipe kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas pelita harapan
- b. Mengetahui apakah ada nyeri kepala migren pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas pelita harapan

1.4.2 Tujuan Khusus

Mengetahui apakah ada hubungan antara kualitas tidur yang di ukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQ-I)* dengan nyeri kepala migren yang di ukur menggunakan *Migraine Screen Questionnaire (MS-Q)* pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas pelita harapan

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

- a. Mendapatkan data mengenai hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala migren pada mahasiswa kedokteran universitas pelita harapan
- b. Menjadi pengetahuan baru bagi pembaca yang ingin mengetahui hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala migren pada mahasiswa kedokteran universitas pelita harapan

1.5.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan memperluas wawasan mengenai hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala migren pada mahasiswa kedokteran universitas pelita harapan.