

## ABSTRAK

**Latar Belakang** : Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering terjadi di Indonesia. Perbedaan Insomnia dengan gangguan tidur lainnya dapat dilihat dari ciri Insomnia yang meliputi gangguan pada kualitas tidur (kualitas buruk atau merasa tidak puas setelah tidur) dan kuantitas tidur (sulit mempertahankan tidur atau bangun terlalu dini). Insomnia dapat membawa banyak dampak terhadap kualitas hidup, salah satunya nyeri kepala. Nyeri kepala merupakan salah satu keluhan yang memiliki prevalensi global tinggi dan dapat menyerang manusia di segala jenis kalangan. *Tension type headache* (TTH) merupakan salah satu jenis nyeri kepala primer yang paling sering terjadi. Berdasarkan penelitian sebelumnya, insomnia masuk ke dalam salah satu faktor pencetus dari TTH. Kebutuhan waktu belajar Mahasiswa/i kedokteran yang lebih banyak cenderung menyebabkan mahasiswa memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang buruk dikarenakan beban akademik. Sehingga hal ini berkontribusi dalam kejadian *tension type headache*.

**Tujuan Penelitian** : Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan derajat keparahan insomnia dengan kejadian *tension type headache* pada mahasiswa/i FK UPH.

**Metode Penelitian** : Penelitian ini akan dilakukan dengan desain penelitian potong lintang. Penelitian ini akan menggunakan sampel sebesar 56 responden yang merupakan mahasiswa/i FK UPH kelompok usia 17 – 25 tahun dan sampel akan diambil melalui metode pengisian kuesioner ISI (*Insomnia Severity Index*) dan kuesioner ICHD-3 untuk *tension type headache*.

**Hasil Analisa Data** : Pada penelitian ini menunjukkan hasil  $p$  value 0,005 ( $<0,05$ ) yang mana hasil tersebut menunjukkan hasil yang signifikan antara derajat keparahan insomnia sedang - berat terhadap TTH dibandingkan insomnia ringan. *Odds ratio* 6,6 dengan CI 1,766 – 24,669 yang mana angka tersebut menunjukkan bahwa insomnia memberikan risiko 6,6 lebih besar untuk mengalami *tension type headache*. Faktor perancu pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan pada jenis kelamin perempuan dengan  $p$  value 0.006 dan *Odds*

*ratio* 20,000 (CI 1.954 – 204.728) sedangkan pada perancu lainnya tidak adanya hubungan yang signifikan dalam hubungan insomnia dan TTH ( $>0,05$ ).

**Kesimpulan** : Hubungan yang signifikan ditemukan pada insomnia sedang – berat dengan kejadian TTH jika dibandingkan dengan insomnia ringan. Perancu jenis kelamin perempuan ditemukan signifikan dalam hubungan insomnia dan TTH.

**Kata Kunci** : Tension type headache, insomnia, *insomnia severity indeks*, ICHD-3, mahasiswa/i fakultas kedokteran.



## ABSTRACT

**Background** : Insomnia is a sleep disorder than often occurs in Indonesia. The difference between insomnia and other sleep disorder can be seen from the characteristics of insomnia which include disturbances in sleep quality (poor quality or feeling unsatisfied after sleep) and in sleep quantity (difficulty staying asleep or waking up too early). Insomnia have many impacts on quality of life, one of which is headache. Headache is one of the symptoms that has a high global prevalence and affect all humans. Tension type headaches (TTH) is one of the most common type of primary headaches. Based on previous research, insomnia is one of risk factor for tension type headaches (TTH). Medical students tend to have poor quality and quantity of sleep due to the academic burden. This factor contributes to the incidence of tension type headache.

**Objective** : to find out the association between degrees of insomnia and the incidence of tension type headache in Faculty of Medicine Universitas Pelita Harapan.

**Method** : This research uses a cross sectional. 56 samples will be taken from students of UPH Faculty of Medicine (17 – 25 years) and the samples will be taken through filling out the ISI (Insomnia Severity Index) questionnaire and the ICHD- 3 questionnaire for tension type headache.

**Data Analysis Result** : This study shows result of p value 0,006 ( $<0,05$ ), which concluded there is significant relationship between insomnia (moderate – severe) to TTH compared to insomnia (mild). Odds ratio 6,6 with CI 1.766 – 24.669, it means insomnia (moderate – severe) 6,6 times greater risk of having TTH. The cofounding factors in this study indicated a significant relationship between female with p value 0,006 and OR 20,000 (CI 1,954 – 204,728), while other cofoundings shows no significant result between insomnia and TTH ( $>0,05$ ).

**Conclusion** : a significant result was found for moderate – severe insomnia with the incidence of TTH compared to mild insomnia. Cofounding factor (female) found to be significant in the relationship between insomnia and TTH.

**Key word** : *Tension type headache, insomnia, insomnia severity indeks, ICHD-3, UPH faculty of medicine students.*

