

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Nyeri kepala adalah suatu kondisi yang pernah dirasakan hampir seluruh manusia di dunia. Nyeri kepala merupakan gejala paling sering dikeluhkan dalam dunia kedokteran dan neurologi. Secara umum, nyeri kepala dibagi menjadi 2 bagian besar yaitu nyeri kepala primer, yang mana tidak terdapat penyebab yang mendasari keluhan dan nyeri kepala sekunder, yaitu nyeri kepala yang disebabkan suatu keadaan sensitisasi atau inflamasi pada struktur yang sensitif terhadap rasa nyeri. Sebanyak 90% pasien pada fasilitas kesehatan primer datang dengan keluhan nyeri kepala primer. Secara epidemiologi, nyeri kepala memiliki angka kejadian mencapai 96% di populasi umum dengan prevalensi perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Prevalensi terjadinya *Tension Type Headache* (TTH) mencapai angka 40% dan migraine sebanyak 10% secara global.¹ Kondisi *tension type headache* relatif bergejala ringan dan tidak membahayakan nyawa, tetapi pada beberapa individu yang sering mengalami TTH dan dengan gejala berat, keadaan ini dapat menurunkan kemampuan fungsional saat bekerja, sekolah dan di rumah. Berdasarkan *Global Campaign Against Headache*, tingkat disabilitas yang diakibatkan oleh TTH lebih besar dibandingkan migraine. Individu dengan TTH seringkali mengalami insomnia. Sebuah studi menyatakan kurangnya waktu tidur dan waktu tidur yang berlebihan dapat menimbulkan TTH dan gangguan tidur berhubungan dengan meningkatnya risiko kejadian *chronic tension type headache* (CTTH).²

Insomnia merupakan salah satu dari banyak gangguan tidur. Apabila ada latensi tidur, sering terbangun di malam hari atau periode terjaga yang lama sebelum tidur dapat dianggap sebagai bukti dari insomnia. Setiap individu memiliki kebutuhan jumlah tidur yang berbeda beda, insomnia ditentukan oleh kualitas tidur dan bagaimana perasaan individu pada saat bangun. Insomnia ditandai dengan kesulitan untuk tertidur atau mempertahankan tidur. Penelitian

serupa mengenai gangguan tidur dengan nyeri kepala *tension type headache* sudah banyak dilakukan dan memunculkan hasil yang berbeda beda. Perbedaan pada penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian ini gangguan tidur didefinisikan berdasarkan kriteria diagnosis dari Insomnia yang meliputi adanya gangguan baik dari kualitas maupun kuantitas tidur.

Penelitian dengan judul *Insomnia in tension type headachea population-based study* yang dilaksanakan di Korea dan melibatkan 2695 responden dengan rentang umur 19-69 tahun, menyatakan prevalensi insomnia pada individu dengan TTH lebih tinggi jika dibandingkan individu yang tidak memiliki keluhan nyeri kepala.² Hasil yang sama juga dihasilkan dalam penelitian lain dengan judul *Relationship between insomnia and headache in community-based middle-aged Hongkong Chinese women* menyatakan bahwa wanita dengan insomnia memiliki risiko 2,3 kali lebih besar untuk mengalami TTH.³

Penelitian-penelitian mengenai hubungan insomnia dengan kejadian *tension type headache* (TTH) juga sudah pernah dilakukan di Indonesia dan menghasilkan hasil yang bervariasi. Pada tahun 2017, penelitian yang dilakukan oleh Andi Amalia dan dilaksanakan di Makassar menyatakan insomnia meningkatkan risiko terjadinya TTH.⁴ Berbeda halnya dengan penelitian oleh Maria Lawrensia, dkk. yang dilaksanakan di departemen rawat jalan Rumah Sakit Kariadi dan Rumah Sakit Tugurejo di Semarang pada tahun 2015, yang mana hasil penelitian menyatakan tidak adanya hubungan derajat keparahan insomnia dengan tipe ataupun frekuensi kejadian *tension-type headache* (TTH).⁵ Penelitian serupa sebelumnya sudah pernah dilaksanakan di Universitas Pelita Harapan yang dilakukan oleh Lovely Alodia Gunawan (2020), yang mana hasil penelitian menyatakan kualitas tidur memiliki hubungan dengan *tension type headache*.⁶ Penelitian serupa sebelumnya pernah dilaksanakan di RS Siloam Karawaci yang dilakukan oleh Christin Adriani dan Pricilla Yani Gunawan, yang mana pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan nyeri kepala primer dan pasien dengan kualitas tidur buruk kemungkinan 154,343

kali lebih besar mengalami nyeri kepala primer.⁷ Meta analysis review studi kualitas tidur dan TTH, menyatakan insomnia berhubungan dengan TTH khususnya pada keadaan chronic tension type headache (CTTH).⁸

Sebuah penelitian yang menyatakan bahwa masa pandemi COVID-19 yang terjadi saat ini memiliki pengaruh terhadap karakteristik dan pola nyeri kepala pada pasien yang mengalami ataupun tidak mengalami infeksi SARS-COV2. Nyeri kepala yang dikeluhkan bersifat bilateral, terjadi selama $\geq 48-72$ jam, tidak berpengaruh terhadap pemakaian analgesik, terjadi kebanyakan pada laki-laki dan biasanya disertai dengan gejala anosmia, ageusia dan gangguan pencernaan. Meningkatnya kejadian nyeri kepala pada individu yang tidak didiagnosis dengan COVID-19 dipengaruhi faktor sekunder seperti adanya rasa takut terhadap kemungkinan tertular COVID-19, pemakaian masker dan lain-lain.⁹ Pada penelitian lainnya dinyatakan juga bahwa pandemi COVID-19 melahirkan endemik lain, salah satunya adalah nyeri kepala. Pada penelitian ini, kejadian nyeri kepala dikaitkan dengan penggunaan *personal protective equipment* (PPE) yang menyebabkan beberapa tipe nyeri kepala termasuk TTH dan *trigeminal neuralgia*.¹⁰

Tension type headache (TTH) merupakan kondisi yang sangat sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari dan dapat terjadi pada diri kita sendiri ataupun orang-orang terdekat kita. Penyebab kondisi ini multifaktorial termasuk adanya insomnia. Oleh karena itu, evaluasi pola tidur juga menjadi salah satu hal yang menunjang keberhasilan dari tatalaksana *tension type headache* (TTH). Dalam memaksimalkan evaluasi gangguan tidur, dapat digunakan instrumen yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya, yang mana instrumen ini juga sudah digunakan pada beberapa penelitian sebelumnya yaitu *Insomnia Severity Index* (ISI). Instrumen ini berbentuk kuesioner yang akan mengevaluasi beberapa aspek seperti keparahan onset tidur, pemeliharaan tidur, masalah yang terjadi setelah bangun tidur, ketidakpuasan pada saat tidur, gangguan atau kesulitan tidur yang berkaitan dengan fungsi dalam menjalani kegiatan di siang hari, gangguan tidur yang terlihat oleh orang lain dan penderitaan atau rasa tidak nyaman karena gangguan tidur.¹¹ Selanjutnya,

dalam mengevaluasi nyeri kepala dalam penelitian ini akan digunakan kriteria diagnosis berdasarkan *International Classification of Headache Disorders* (ICHD-3) yang merupakan standar diagnosis nyeri kepala bertaraf internasional dan memiliki hierarki dalam penentuan diagnosis nyeri kepala.¹² Berdasarkan hal yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan insomnia dan kejadian *tension type headache* (TTH), khususnya pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2. RUMUSAN MASALAH

Kebutuhan waktu belajar yang lebih besar untuk mahasiswa/i fakultas kedokteran cenderung mengakibatkan kurangnya waktu tidur dan pola tidur yang tidak baik, sehingga hal tersebut berkontribusi untuk kejadian insomnia. Berdasarkan penelitian terdahulu, ditemukan adanya populasi insomnia yang tinggi pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran. Peneliti memiliki keinginan untuk meneliti hubungan insomnia dengan kejadian *Tension Type Headache* (TTH), yang mana berdasarkan latar belakang yang tertera di atas kondisi insomnia merupakan salah satu pencetus terjadinya *Tension Type Headache* (TTH).

1.3. PERTANYAAN PENELITIAN

Apakah terdapat hubungan antara derajat keparahan insomnia dengan kejadian *Tension Type Headache* (TTH) pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4. TUJUAN PENELITIAN

1.4.1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan antara derajat keparahan insomnia dengan kejadian *Tension Type Headache* (TTH) pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2. Tujuan khusus

1. Mengetahui angka kejadian *Tension Type Headache* (TTH) pada mahasiswa/i FK UPH.
2. Mengetahui derajat keparahan insomnia pada mahasiswa/i FK UPH.
3. Mengetahui hubungan faktor perancu jenis kelamin, konsumsi kafein dan konsumsi alkohol dengan kejadian *tension type headache* pada mahasiswa/i FK UPH.

1.5. MANFAAT PENELITIAN

1.5.1. Manfaat Akademik

1. Adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang hubungan derajat keparahan insomnia dengan kejadian *Tension Type Headache* (TTH).
2. Menambah ilmu, minat dan keterampilan dalam bidang penelitian bagi mahasiswa/i FK UPH

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Memberikan informasi dan edukasi terhadap masyarakat, terutama mahasiswa/i FK UPH, dengan tujuan penelitian ini dapat dipertimbangkan untuk mencegah dan mengatasi terjadinya *Tension Type headache* (TTH).
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu penunjang atau referensi untuk penelitian yang akan dilakukan pada masa yang akan datang.