

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan *International Association for The Study of Pain*, nyeri kepala adalah suatu gangguan neurologis yang paling umum ditemui dibandingkan dengan gejala gangguan kesehatan lainnya. Sekitar 50% dari populasi di dunia mengalami nyeri kepala setiap tahunnya dengan 90% diantaranya melaporkan memiliki riwayat *lifetime headache*. Nyeri kepala sendiri dapat dikelompokkan menjadi 2 kategori, yaitu nyeri kepala primer dan nyeri kepala sekunder. Nyeri kepala primer terdiri atas *migraine*, *tension type headache*, dan *cluster headache* yang dapat terjadi dengan sendirinya tanpa sebab yang spesifik.¹

Tension type headache (TTH) merupakan jenis nyeri kepala primer yang paling sering terjadi pada kalangan masyarakat umum.¹ Berdasarkan WHO, prevalensi terjadi TTH pada populasi dunia mencapai angka 78%. Umumnya, gejala dari TTH atau nyeri kepala tipe tegang muncul sejak remaja (18-20 tahun) dan berulang hingga dewasa dengan perbandingan antara wanita dan pria adalah sekitar 3:2. Nyeri kepala tipe tegang dapat dibagi menjadi 2, yaitu *episodic TTH* (ETTH) dan *chronic TTH* (CTTH). ETTH merupakan jenis TTH yang umum terjadi dengan prevalensi sekitar 70% populasi di dunia dengan rata-rata 42% diantaranya adalah orang dewasa. Sedangkan, CTTH dilaporkan terjadi pada 1-3% populasi di dunia.²

Gangguan tidur dan nyeri kepala merupakan dua keluhan yang paling umum dijumpai pada masyarakat umum. Tidur dikatakan mampu mengurangi kejadian munculnya nyeri kepala, tetapi juga dapat memicu timbulnya nyeri kepala. Hal ini karena tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang perlu dipenuhi oleh manusia. Keseimbangan fisiologis dan psikologis seseorang dapat terganggu apabila seseorang memiliki kualitas tidur yang buruk dan tidak tercukupi. Gangguan keseimbangan ini meliputi penurunan konsentrasi, mudah

lelah, penurunan daya tahan tubuh, respon motorik terganggu, stress, depresi, serta kecemasan.³⁻⁵

Beberapa studi yang telah dilakukan terkait korelasi antara gangguan tidur dengan TTH mengungkapkan bahwa kedua hal ini memiliki korelasi atau keterikatan yang tinggi. Terdapat sekitar 25% remaja mengalami gangguan tidur yang bervariasi dari insomnia, terbangun di tengah malam, hingga *obstructive sleep apnea syndrome*. Dari penelitian yang sudah dilakukan oleh Antara, ditemukan adanya korelasi yang signifikan antara angka kejadian nyeri kepala tipe primer dengan gangguan tidur (insomnia) pada siswa-siswi SMAN 1 Alampura dengan kekuatan korelasi sedang.⁶ Menurut Rugebregt, terdapat 68,1% pasien dengan TTH menderita gangguan tidur dengan adanya pengurangan pada durasi tidur.⁷

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang rentan mengalami gangguan tidur, terutama mahasiswa kedokteran. Gangguan tidur yang terjadi ini seringkali dipicu karena adanya beban akademik serta kebutuhan waktu belajar yang terus meningkat.⁸ Penelitian pada 132 mahasiswa kedokteran di Universitas Udayana, Bali menunjukkan 61 orang atau 46,2% memiliki gangguan tidur yang mempengaruhi timbulnya kecemasan, stress, serta depresi yang dapat mempengaruhi performa akademik mereka.⁹ Penelitian lainnya yang dilakukan di beberapa negara, seperti India dan Ethiopia juga mengungkapkan hasil yang sama.^{10,11} Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran merupakan subjek yang memiliki prevalensi tinggi untuk mengalami *tension type headache* (TTH).

Berdasarkan dari uraian yang dijabarkan di atas, angka terjadinya gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran dapat mempengaruhi timbulnya *tension type headache* (TTH) yang berdampak negatif pada performa akademik serta psikososial mahasiswa kedokteran. Maka, perlu dilakukannya penelitian untuk mengevaluasi terjadinya *tension type headache* (TTH) yang disebabkan oleh gangguan tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan guna membantu mahasiswa untuk meningkatkan kualitas hidup, terutama dalam performa akademik.

1.2. Rumusan Masalah

Mahasiswa kedokteran diketahui memiliki prevalensi lebih tinggi untuk mengalami gangguan tidur dikarenakan beban akademik yang lebih berat dan kebutuhan waktu belajar yang lebih banyak dibandingkan dengan masyarakat umum atau mahasiswa non-kedokteran. Gangguan tidur ini dapat berkontribusi menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya TTH pada kalangan mahasiswa kedokteran yang nantinya dapat menyebabkan menurunnya performa akademik. Oleh karena itu, tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengukur seberapa besar pengaruh gangguan tidur terhadap prevalensi terjadinya TTH pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1.3.1. Apakah terdapat hubungan antara gangguan tidur dengan angka kejadian *tension type headache* (TTH) pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2020?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

1.4.1.1. Untuk mengetahui hubungan antara gangguan tidur dengan angka kejadian *tension type headache* (TTH) pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2020.

1.4.2. Tujuan Khusus

1.4.2.1. Untuk mengetahui prevalensi terjadinya gangguan tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2020.

1.4.2.2. Untuk mengetahui angka kejadian *tension type headache* (TTH) pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2020.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademik

1.5.1.1. Menambah pengetahuan mengenai hubungan gangguan tidur dengan *tension type headache* (TTH).

1.5.1.2. Menjadi referensi atau bahan bacaan sebagai data penunjang untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang berhubungan dengan gangguan tidur dan *tension type headache* (TTH).

1.5.2. Manfaat Praktis

1.5.2.1. Memaparkan informasi dan pengetahuan terkait pentingnya untuk menjalankan dan menjaga pola tidur yang baik untuk mengurangi terjadinya *tension type headache* (TTH) pada masyarakat umum terutama mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan.

