

ABSTRAK

I Ketut Tambun

Hubungan Durasi dan Kualitas Tidur dengan Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2018-2020

Latar belakang : Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk menunjang hidup yang sehat. Tidur memiliki peran penting dalam kesehatan remaja dan dewasa muda, baik dalam jangka pendek maupun Panjang. Usia remaja dan dewasa muda sering dikaitkan dengan masalah tidur, yakni pada durasi dan kualitas tidur. 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. Durasi dan kualitas tidur memainkan peran penting dalam kesehatan mental & fisik. Durasi tidur yang optimal untuk rentang usia 18-40 tahun ialah 7-9 jam per hari. Studi menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan resiprokal dengan nyeri kepala primer. Nyeri kepala dapat timbul karena pola tidur yang tidak sehat, sedangkan gangguan tidur bisa terjadi karena nyeri kepala. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara gangguan tidur dan nyeri kepala pada populasi umum. Namun penelitian yang memberikan informasi mengenai hubungan gangguan tidur dengan nyeri kepala primer pada pelajar masih terbatas.

Metode : Penelitian akan dilakukan dengan desain studi observasional analitik komparatif tidak berpasangan dengan cara studi potong lintang di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Sampel yang dibutuhkan sebanyak 120 mahasiswa, masing-masing 40 orang dari setiap Angkatan. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan cara non probabilitas convenience.

Hasil : Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan nyeri kepala primer dengan nilai P sebesar 0,665. Hasil uji *chi-square* pada hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer juga menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna dengan nilai P sebesar 0,057.

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara durasi dan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2018-2020.

Kata Kunci : Durasi Tidur, Kualitas Tidur, Nyeri Kepala Primer, Mahasiswa, Dewasa Muda

ABSTRACT

I Ketut Tambun

Relation between Duration and Quality of Sleep with Primary Headache In Faculty of Medicine Universitas Pelita Harapan Students Batch 2018-2020

Background : Sleep is a basic human need to support a healthy life. Sleep plays an important role in the health of adolescents and young adults, both in the short and long term. Adolescents and young adults are often associated with sleep problems, such as sleep duration and sleep quality. Inadequate sleep is a complex problem experienced by students. Inadequate sleep includes insufficient sleep duration, poor sleep quality and consistency. Sleep duration and quality play an important role in mental & physical health. The optimal sleep duration for the 18-40 year age range is 7-9 hours per day. Studies show that sleep quality has a reciprocal relationship with primary headache. Headaches can arise due to unhealthy sleep patterns, while sleep disturbances can occur due to headaches. Several studies have shown an association between sleep disturbances and headaches in the general population. However, research that provides information on the relationship between sleep disorders and primary headache in students is still limited.

Methods : This study will be done using observational unpaired categorical analytic with cross-sectional design in Faculty of Medicine Universitas Pelita Harapan. This study needs 120 students, 40 students from each batch. Sample will be chosen by non-probability convenience method.

Results: The results of the chi-square test showed that there was no relationship between sleep duration and primary headache with a P value of 0.665. Chi-square test results on the relationship between sleep quality and primary headache also showed no significant relationship with a P value of 0.057.

Conclusion: There is no relationship between sleep duration and quality with primary headache in students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan, Class of 2018-2020.

Keywords : Sleep duration, sleep quality, primary headache, students, young adults