

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Nyeri kepala tegang otot adalah salah satu nyeri kepala primer yang dirasakan bilateral bersifat menekan (*pressing/squeezing*) dan mengikat dengan intensitas nyeri dari ringan hingga sedang, dapat disertai fotofobia atau fonofobia namun tidak disertai mual dan muntah<sup>1</sup> dan nyeri kepala tegang otot merupakan salah satu tipe nyeri kepala primer yang paling sering terjadi. Penelitian oleh Annals of Indian Academy of Neurology pada Juli 2011, sekitar 78% orang dewasa pernah mengalami nyeri kepala tegang otot setidaknya sekali dalam hidupnya.<sup>2</sup> Penelitian survei epidemiologi beberapa negara oleh Kristian Sahler tahun 2012 didapatkan tertinggi di negara-negara Eropa (53%) kemudian diikuti oleh Amerika Selatan (31,5%), Amerika Utara (30%), Asia (18,5%), Timur Tengah (10,3%) dan terakhir Afrika (7%).<sup>3</sup> Prevalensi nyeri kepala tegang otot di Indonesia menurut penelitian Iqbal tahun 2004, berdasarkan kunjungan pasien di Poliklinik Sefalgia bagian Neurologi RSUP H. Adam Malik Medan, didapatkan 89,1% pengunjung mengalami nyeri kepala tegang otot<sup>4</sup> sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Sjahrir tahun 2008 di bagian Neurologi FK UNPAD/RS Hasan mencapai 65%.<sup>5</sup>

Penelitian epidemiologi nyeri kepala tegang otot yang dilakukan oleh Kandil *et al.* pada tahun 2014 di Mesir, berdasarkan usia dan jenis kelamin didapatkan perbandingan terbalik antara wanita dan pria. Pria yang berusia dibawah 20 tahun masih jarang ditemukan, namun cenderung meningkat pada usia 20-40 sebanyak 2,9% dan tertinggi 12,7% pada usia lebih dari 40 tahun. Pada wanita, semakin bertambahnya umur maka kejadian nyeri kepala tegang otot semakin menurun, pada usia dibawah 20 tahun ditemukan sebanyak 2,3%, kemudian meningkat jauh pada umur 20-40 sebanyak 16,4% dan menurun pada usia lebih dari 40 tahun sebanyak 4.5%.<sup>6</sup>

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis manusia. Tidur yang tidak adekuat dan yang memiliki kualitas yang buruk dapat mengakibatkan

gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis seseorang. Dampak fisiologis dan psikologis dari buruknya kualitas tidur meliputi penurunan aktivitas yang biasa dilakukan, kelelahan, respon motorik yang terganggu, penurunan daya tahan tubuh, stress, depresi serta kecemasan.<sup>7</sup> Akibat dari tidur yang tidak adekuat/buruk akan dapat menimbulkan berbagai efek mulai dari rasa kantuk, berkurangnya kewaspadaan, kesulitan untuk memusatkan dan mempertahankan perhatian, kemampuan kognitif seseorangpun akan menurun khususnya bila melakukan aktivitas yang kompleks.<sup>8</sup>

*The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse dan kelompoknya pada tahun 1998, merupakan alat/instrument yang paling sering digunakan untuk menilai kualitas tidur seseorang. Pada PSQI skor > 5 menandakan kualitas tidur yang buruk.<sup>9</sup> Berdasarkan dari kriteria skor tersebut, 32% dari populasi Austrian dan 39% dari populasi Hong Kong memiliki tidur yang buruk.<sup>10,11</sup>

Nyeri kepala dan gangguan tidur merupakan dua fenomena yang sering dialami pada segala usia dalam praktik sehari-hari. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rumaisyah tahun 2016 di RSUDZA Banda Aceh pada populasi umum didapatkan 78,8% pasien nyeri kepala tegang otot mengalami kualitas tidur yang buruk<sup>12</sup>. Nyeri kepala tegang otot dan kualitas tidur buruk juga masih menjadi masalah pada populasi remaja dan orang dewasa muda dimana salah satunya adalah mahasiswa kedokteran. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK) Sam Ratulangi Manado tahun 2013 didapatkan gambaran nyeri kepala primer tertinggi adalah nyeri kepala tegang otot sebanyak 64%.<sup>13</sup> Penelitian yang dilakukan juga oleh Eka Widyadharma tahun 2017 kepada mahasiswa kedokteran Universitas Udayana didapatkan 60,3% mahasiswa mengalami nyeri kepala tegang otot.<sup>14</sup>

Penelitian rutin yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* tahun 2011 mendapatkan presentase kualitas tidur yang buruk yang pada usia 19-29 tahun sekitar 51%.<sup>15</sup> Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Ethiopia oleh Jenum. P dan Jensen. R tahun 2002 terdapat kualitas tidur yang sangat buruk di kalangan mahasiswa<sup>16</sup>, pada mahasiswa Iran oleh Akhlaghi *et al* tahun 2009 didapatkan 71% mengalami kualitas tidur yang buruk.<sup>17</sup> Penelitian oleh Indrawati tahun 2012 pada mahasiswa Indonesia, ditemukan 81,9% Mahasiswa FIK Universitas Indonesia<sup>18</sup> dan penelitian oleh Fridayana pada mahasiswa FK

Universitas Tanjungpura tahun 2013 sebanyak 73,5% mengalami kualitas tidur yang buruk.<sup>19</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Aladita pada mahasiswa kedokteran Universitas Hassanudin pada tahun 2017 di dapatkan bahwa dari sejumlah sampel yang mempunyai kualitas tidur yang buruk, 78 daripadanya mengalami nyeri kepala primer dan 7 lainnya tidak. Dan didapatkan hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa.<sup>20</sup>

Mahasiswa kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015 adalah mahasiswa tahun akhir, selain harus mencapai target pembelajaran di setiap blok, tugas akhir dan *junior clerkship* juga menambah beban mahasiswa yang bersangkutan menjadi salah satu faktor resiko seringnya terjadi kualitas tidur yang buruk dan nyeri kepala tegang otot. Berdasarkan masalah diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tipe nyeri kepala tegang otot pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas pada angkatan 2015.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala tegang otot pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala tegang otot pada mahasiswa

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas kedokteran Universitas Andalas
2. Mengetahui distribusi frekuensi tipe nyeri kepala tegang otot pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
3. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala tegang otot pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

## **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi penelitian di bidang neurologi, khususnya mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan nyeri kepala tegang otot

#### **1.4.2 Bagi Peneliti**

1. Penelitian ini bermanfaat untuk melatih mahasiswa berpikir kritis dan teliti dalam karya tulis ilmiah
2. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana kedokteran.

#### **1.4.3 Bagi Masyarakat dan Mahasiswa**

Penelitian ini dapat menjadi sumber rujukan promosi kesehatan di masyarakat bagi petugas kesehatan khususnya dalam kualitas tidur dengan nyeri kepala tegang otot. Diharapkan dari kegiatan penyuluhan tersebut diketahui tingkat pencegahannya sehingga tidak terjadi masalah kesehatan yang lebih besar.

