

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tension Type Headache (TTH) merupakan nyeri kepala yang paling umum dialami masyarakat.¹ TTH dapat terjadi pada siapa saja di seluruh dunia. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rasmussen, 59% dari populasi pernah mengalami TTH. Sedangkan menurut penelitian Schramm hampir 80% populasi pernah mengalami TTH.² Wanita lebih banyak dari pria dengan perbandingan 5:4.³ Kejadian TTH pada mahasiswa kedokteran cukup tinggi. Berdasarkan penelitian pada mahasiswa kedokteran Universitas Udayana yang dilakukan Yasa TTH pada mahasiswa kedokteran terjadi sebanyak 57,5 %.⁴

Tension Type Headache adalah salah satu jenis nyeri kepala primer. Nyeri kepala primer sering dihubungkan dengan emosi dan gangguan kecemasan.⁵ *Tension Type Headache* merupakan kondisi nyeri pada bagian depan (*frontalis*) dan belakang kepala (*occipitalis*).⁶ Nyeri tersebut umumnya meliputi daerah kepala dan leher, dan berhubungan dengan ketegangan otot. *Tension Type Headache* terjadi akibat kontraksi menetap otot-otot kulit kepala, dahi, dan leher. Nyeri ditandai dengan rasa kencang seperti diikat disekitar kepala dan nyeri tekan di daerah *occipito cervikalis*.⁷ *Tension Type Headache* dapat bersifat menekan, tidak berdenyut, mengikat, dan tidak dipengaruhi aktifitas rutin seperti berjalan atau naik tangga, tidak mengalami mual dan muntah, dan dapat menderita fotofobia atau fonofobia.⁷ Faktor pencetus TTH dapat berupa dehidrasi, kelaparan, perubahan pada pola tidur, fluktuasi hormon dan beban yang terlalu berat.⁸ Faktor emosional dan stres juga merupakan salah satu pemicu TTH.⁹

Kontraksi otot pada penderita TTH dapat dipicu oleh faktor-faktor psikogenik seperti stress, kecemasan, depresi, dan penyakit lokal pada kepala dan leher.¹⁰ Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kondisi psikis dan mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari sehingga produktivitas seseorang akan menurun.¹¹ Faktor psikogenik seperti stress dan kecemasan ini banyak terjadi pada mahasiswa kedokteran. Pada penelitian yang dilakukan oleh Marulalini T terhadap mahasiswa kedokteran Universitas Udayana 76,9 %

mahasiswa kedokteran mengalami kecemasan.¹² Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Jadoon pada tahun 2010 yang menunjukkan kecemasan pada mahasiswa kedokteran mencapai 43%.¹³ Beban akademik yang banyak membuat mahasiswa kedokteran mudah mengalami kecemasan.¹⁴ Mahasiswa baru masih beradaptasi dengan cara belajar dan lingkungan baru di fakultas kedokteran. Berdasarkan penelitian Dyah C dari Fakultas Kedokteran Universitas Udayana kecemasan lebih banyak diderita mahasiswa baru. Tuntutan belajar mahasiswa kedokteran meliputi tanggung jawab dalam mengikuti blok, kegiatan ekstrakurikuler, persaingan antar mahasiswa, dan beradaptasi dengan cara belajar yang baru, yakni *Student Center Learning* (SCL). Cara belajar tersebut sama sekali berbeda dengan cara belajar di sekolah menengah atas. Mahasiswa diharuskan mandiri dalam belajar, dan harus mencapai target pembelajaran setiap bloknya. Hal ini dapat menimbulkan dampak negatif kepada mahasiswa yang bersangkutan. Dampak negatif secara kognitif antara lain sulit mengingat dan memahami pelajaran, sulit berkonsentrasi. Dampak negatif secara emosional adalah munculnya perasaan sedih, cemas, frustrasi, kehilangan motivasi diri, dan kemarahan akan diri sendiri, sedangkan dampak negatif secara fisiologis antara lain penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, menderita insomnia, badan letih, lemah, lesu.¹⁴

Kecemasan timbul karena rasa takut tidak dapat mencapai target. Kecemasan menggambarkan kondisi psikis berupa rasa khawatir berlebihan yang sering muncul pada kondisi penuh tekanan. Pendidikan kedokteran dikenal mempunyai beban akademik yang berat dan dapat menyebabkan stress.¹⁵ Demikian pula pada penelitian di Universitas Hasanuddin yang dilakukan oleh Ririn, kecemasan lebih banyak dialami oleh mahasiswa kedokteran tahun pertama.¹⁷ Pada penelitian yang dilakukan terhadap 73 mahasiswa kedokteran di Universitas Udayana kecemasan ditemukan pada 45 orang mahasiswa dan TTH ditemukan pada 42 orang mahasiswa.¹⁸

Tension Type Headache yang terjadi menyebabkan terganggunya konsentrasi belajar mahasiswa, *mood* yang berantakan dan pada akhirnya berujung kepada nilai yang buruk. Nyeri kepala menyebabkan mahasiswa sulit berkonsentrasi dan tidak maksimal dalam belajar. Cemas menimbulkan gejala –

gejala yang bersifat fisik maupun mental. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah jari tangan dingin, detak jantung semakin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.¹⁹ Kecemasan yang dibiarkan akan mencetuskan kembali terjadinya TTH, dan TTH yang dibiarkan akan mengganggu aktifitas mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan kecemasan dengan jenis TTH pada mahasiswa kedokteran Unand angkatan 2019?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kecemasan dengan jenis TTH pada mahasiswa kedokteran Unand angkatan 2019.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi TTH pada mahasiswa kedokteran Unand angkatan 2019.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kecemasan pada mahasiswa kedokteran Unand angkatan 2019.
3. Untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan jenis TTH pada mahasiswa kedokteran Unand angkatan 2019.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

Meningkatkan wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai TTH dan kecemasan, mendapatkan pengalaman melakukan penelitian, serta memiliki pengetahuan lebih mengenai TTH dan kecemasan dibandingkan mahasiswa lain.

1.4.2 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi data dan informasi mengenai jenis dan angka TTH, angka kecemasan, dan pengaruh kecemasan terhadap jenis TTH

dan angka kecemasan pada mahasiswa kedokteran angkatan 2019 di Universitas Andalas, serta dapat dijadikan masukan bagi institusi untuk mengoptimalkan upaya pengelolaan stress di kalangan mahasiswa selama masa pendidikan.

