

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Nyeri kepala merupakan masalah neurologik umum yang sering dikeluhkan oleh remaja. Nyeri kepala dirasakan berat dan berulang. Angka kejadian diperkirakan sekitar 5%-25%.¹ Nyeri kepala menduduki peringkat ketiga diantara penyakit yang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah dan mengakibatkan gangguan psikososial diberbagai bidang kehidupan termasuk keluarga, hobi, dan produktivitas di sekolah.²

Hasil penelitian *Global Burden of Disease Study* (GBD) pada tahun 2010 terhadap nyeri kepala yang dibandingkan dengan penyakit lain menetapkan bahwa nyeri kepala tipe tegang atau *tension-type headache* (TTH) sebagai kondisi kedua terbanyak di dunia (22%) dan migrain ketiga (15%). GBD 2015 menyatakan bahwa gangguan nyeri kepala berada diperingkat keenam penyebab *years live with disability* (YLDs). Migrain sendiri berada di peringkat yang ketujuh dan ketiga pada pria dan wanita berusia 15 hingga 49 tahun.³

Abu Arafah, menganalisa 50 penelitian yang berbasis populasi tentang nyeri kepala dari tahun 1990-2007. Hasil penelitian didapatkan bahwa 58,4% anak-anak dan remaja di dunia mengalami nyeri kepala, dengan angka kejadian migrain sebanyak 7,7%.⁴ Dalam wawancara dan survey kesehatan anak-anak di Jerman, didapatkan bahwa nyeri kepala merupakan keluhan nyeri yang paling umum pada kelompok usia 11-17 tahun, melebihi nyeri perut dan nyeri punggung dalam kurun waktu 3 bulan dengan persentase 77,6%.⁵ Hasil penelitian oleh Yun Jin Jeong dkk di Korea dengan mengambil sample sebanyak 2466 orang anak-anak dan remaja dengan rentang usia 3-18 tahun menunjukkan adanya peningkatan jumlah pasien selama dekade terakhir. Dibandingkan dengan tahun 2005, jumlah pasien mengalami dengan nyeri kepala meningkat tiga kali lipat pada tahun 2016.⁶

Diperkirakan 50% anak-anak dan remaja tidak mendapatkan perawatan medis atau bahkan tidak mendapat diagnosis.⁷ Perawatan yang kurang tepat dapat meningkatkan resiko mengalami nyeri kepala yang kronis dan menetap ketika dewasa sehingga dibutuhkan tatalaksana yang cepat, awal dan efektif.⁸

Penelitian yang dilakukan di Brazil oleh Fukui, dkk pada 200 responden memaparkan data bahwa terdapat beberapa faktor yang mencetuskan nyeri kepala diantaranya umur, gaya hidup, lingkungan, aktivitas fisik, hormonal dan pola tidur.⁹

Studi di Turki juga menunjukkan adanya korelasi gangguan tidur dengan nyeri kepala pada 126 penderita sebanyak 64%.¹⁰

Faktor risiko diatas juga ditemukan pada remaja, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khati, dkk pada sebuah klinik neurologi *The Ohio State University and Nationwide Children's Hospital* di Columbus, Ohio terhadap 29 orang partisipan yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan nyeri kepala pada remaja. Penelitian tersebut melaporkan bahwa remaja yang mengalami nyeri kepala berkaitan dengan stres (86%), gangguan tidur (41%), dan nyeri punggung (35%).¹¹

Tidur merupakan kondisi istirahat reguler dengan karakteristik berkurangnya aktivitas sensorik dan motorik serta penurunan tingkat kesadaran terhadap lingkungan.¹² Tidur merupakan kebutuhan fisiologis manusia yang dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologis dan psikologis yang diakibatkan oleh penurunan kualitas tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, respon motorik terganggu, penurunan daya tahan tubuh, stres, depresi dan kecemasan.¹³

Durasi tidur yang direkomendasikan untuk remaja dan dewasa adalah minimal 8-10 jam per malam.¹⁴ Namun, berdasarkan penelitian Ryan Charles, dkk di Florida, Amerika Serikat dengan melibatkan 11,521 responden, sebanyak 37,46% remaja dilaporkan memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam.¹⁵ Hasil penelitian di Singapura, Korea dan Taiwan, juga melaporkan bahwa pada umumnya remaja memiliki durasi tidur 5–6 jam per malam.¹⁶

Masa remaja adalah periode adanya peningkatan kemandirian dan tanggung jawab yang dalam sisi lain bisa menjadi gangguan faktor lingkungan untuk memperoleh tidur yang cukup.¹⁷ Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa banyak siswa sekolah menengah atas yang bermain video game, aktif di media sosial, menjelajahi web, dan menggunakan telepon genggam satu jam sebelum tidur.¹⁸ Selain faktor lingkungan dan perilaku, ada perubahan perkembangan biologis yang signifikan yang terjadi pada remaja. Karena perubahan ini, masalah tidur biasanya memuncak pada remaja akhir sekolah menengah atas. Mekanisme sirkadian diperkirakan berubah secara pelahan diseluruh perkembangan remaja, dengan kata lain, jadwal tidur remaja secara alami menjadi tertunda dan harus bangun lebih awal untuk sekolah.¹⁷

Nyeri kepala dan gangguan tidur masih menjadi masalah yang sering dikeluhkan pada populasi remaja. Penelitian yang dilakukan di salah satu sekolah menengah atas di

Provinsi Bali didapatkan bahwa cukup tingginya proporsi gangguan tidur dan nyeri kepala primer pada remaja yaitu 71,87% dan 85,42%. Kualitas tidur yang buruk dengan nyeri kepala primer memiliki korelasi yang bermakna yaitu korelasi sedang.¹⁹ Untuk melihat adanya dampak nyeri kepala pada remaja yang disebabkan oleh penurunan kualitas tidur, maka dilakukan penelitian pada siswa-siswi sekolah menengah atas.

SMA Negeri 1 Padang merupakan salah satu sekolah unggulan di Kota Padang yang mempunyai segudang prestasi di bidang akademik maupun non-akademik dan masuk kedalam jajaran SMA terbaik di Indonesia versi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Adanya peningkatan mutu pendidikan seperti kurikulum yang kompleks, intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, tugas sekolah yang lebih banyak, sehingga siswa memiliki beban psikologis. Beban tersebut akan bertambah berat terutama bagi siswa-siswi kelas XII yang akan menghadapi Ujian Nasional.

Berdasarkan uraian diatas, terdapat informasi bahwa adanya korelasi antara kualitas tidur dengan nyeri kepala primer pada remaja. Namun, masih kurangnya penelitian mengenai gambaran nyeri kepala primer dan gangguan tidur pada remaja di Sumatera Barat khususnya Kota Padang. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mempelajari dan meneliti hubungan kualitas tidur dengan jenis nyeri kepala primer pada remaja khususnya pada siswa-siswi kelas XII di SMAN 1 Padang yang sedang persiapan menghadapi ujian nasional.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan jenis nyeri kepala primer pada siswa-siswi SMA Negeri 1 Padang?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan jenis nyeri kepala primer pada siswa-siswi di SMAN 1 Padang

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada siswa-siswi kelas XII di SMA Negeri 1 Padang yang menderita nyeri kepala primer
2. Mengetahui gambaran nyeri kepala primer pada siswa-siswi kelas XII di SMA Negeri 1 Padang
3. Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan kualitas tidur pada siswa-siswi kelas XII di SMA Negeri 1 Padang yang menderita nyeri kepala primer

4. Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan jenis nyeri kepala primer pada siswa-siswi kelas XII di SMA Negeri 1 Padang
5. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan jenis nyeri kepala primer pada siswa-siswi kelas XII di SMA Negeri 1 Padang

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer dan dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Klinis

Adanya korelasi antara kualitas tidur terhadap nyeri kepala primer dapat membantu tenaga kesehatan khususnya dokter dalam menangani kasus nyeri kepala primer yang berhubungan dengan gangguan tidur dengan cara memberikan penyuluhan kepada remaja agar menjaga kualitas tidur yang baik.

