

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TENSION TYPE HEADACHE DAN TINJAUANNYA MENURUT PANDANGAN ISLAM

Handis Fajar Ramadhan¹, Aryenti², Arsyad³

Abstrak

Latar Belakang: Kualitas tidur yang baik ditandai dengan singkatnya waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, sedikit terbangun saat tidur, dan berkurangnya waktu yang dibutuhkan untuk bangun dari tidur. Kualitas tidur dapat dikategorikan menjadi dua yakni kualitas tidur yang baik dan buruk. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah cahaya, aktivitas fisik, umur, jenis kelamin, gaya hidup. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah Tension Type Headache dimana seseorang yang mengalami penyakit ini sering mengalami kualitas tidur yang buruk.

Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian *system literature review*. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan teknik kualitatif. Data kualitas tidur dan tension type headache yang di dapat dari literature yang di review.

Hasil: Dari Literature Review 15 jurnal international dan 1 jurnal national di dapatkan hasil signifikan antara kualitas tidur dengan tension type headache. Rata rata orang dengan tension type headache mengalami kualitas tidur yang buruk.

Simpulan: Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tension type headache yang di nilai dari literature review. Menurut Islam Rasulullah SAW mengajarkan untuk tidur yang berkualitas untuk mencegah beberapa penyakit kesehatan dengan cara menjaga pola tidur yang baik agar mendapatkan kualitas tidur yang baik bagi kesehatan jasmani maupun rohani.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Tension Type Headache, Kualitas Tidur dan Tension Type Headache Menurut Pandangan Islam

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

²Staf Pengajar bagian Ilmu Saraf Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

³Staf pengajar bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE QUALITY OF SLEEP WITH THE HEADACHE TYPE TYPE AND THE REVIEW BASED ON THE ISLAMIC

Handis Fajar Ramadhan¹, Aryenti², Arsyad³

ABSTRACT

Background: Good sleep quality is characterized by shorter time needed to fall asleep, less wakefulness during sleep, and reduced time needed to wake up from sleep. Sleep quality can be categorized into two, namely good and bad sleep quality. Factors that affect sleep quality are light, physical activity, age, gender, lifestyle. One of the factors that can affect the quality of sleep is the tension type headache where a person experiencing this disease often experiences poor sleep quality.

Method: This study used a literature review system research. The sampling method used in this study was purposive sampling technique. Data analysis using qualitative techniques. Data on sleep quality and tension type headache were obtained from reviewed literature.

Results: From the Literature Review, 15 international journals and 1 national journal, it is found that significant results between sleep quality and tension type headache. On average, people with tension type headaches experience poor sleep quality.

Conclusion: There is a relationship between sleep quality and tension type headache which is assessed from the literature review. According to Islam, Rasulullah SAW teaches quality sleep to prevent several health ailments by maintaining good sleep patterns in order to get good quality sleep for physical and spiritual health.

Key words: Sleep Quality, Tension Type Headache, Sleep Quality And Tension Type Headache According to Islamic Views

¹Students of Yarsi Medical Faculty

²Departement of Neurology, Faculty of Medicine, Yarsi University

³Departement of Islamic Studies, Faculty of Medicine, Yarsi University