

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tension Headache atau *Tension Type Headache* (TTH) atau nyeri kepala tipe tegang adalah sakit kepala primer yang paling sering dan merupakan kelainan neurologis serta sering dihubungkan dengan jangka waktu dan peningkatan stres. TTH mengarah ke cacatan yang cukup besar hingga 60% individu melaporkan penurunan efektivitas kerja, peningkatan absensi dan kurang beraktivitas sosial. Nyeri kepala menimbulkan dampak negatif bagi remaja maupun usia lanjut. Nyeri kepala dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (*activities of daily living* atau ADL), menurunkan kualitas hidup, dan meningkatkan beban ekonomi (WHO, 2011). Faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya nyeri kepala, antara lain stres emosional, menstruasi, kurang tidur, kelelahan, perubahan cuaca, dan makanan (Iliopoulos, *et al.*, 2015)

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 (Ohayon *et al.*, 2016). 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 (Indrawati, 2014). Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Craven & Hirnle, 2015). Gangguan tidur sudah lama dikaitkan dengan nyeri, termasuk nyeri kepala. Namun demikian, belum banyak penelitian yang memberikan informasi mengenai prevalensi gangguan tidur pada penderita nyeri kepala primer (Houle, *et al.*, 2016)

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana pada tahun 2017 di dapatkan angka yang cukup tinggi, yaitu 60,3%, sesuai dengan prevalensi TTH secara umum, antara 30-78%. Demikian pula TTH lebih tinggi pada perempuan dibanding laki-laki. Mayoritas subjek dengan TTH (72,7%) mengalami gangguan kualitas hidup yang berkorelasi sedang dengan arah positif secara bermakna dibandingkan dengan kelompok tanpa TTH. Demikian pula penelitian *Bigal dkk* pada populasi mahasiswa universitas. Dari 1.022 mahasiswa, dilaporkan 32,9% mengalami TTH, sebanyak 24,4% mengalami penurunan produktivitas belajar saat serangan TTH. (*Suryawijaya, et all.* 2017)

Terdapat beberapa faktor risiko dari TTH yaitu riwayat keluarga menderita nyeri kepala, gangguan tidur, riwayat pekerjaan tambahan, konsumsi alkohol dan tingkat pendidikan dan obesitas. *Lyngberg et al*, melaporkan bahwa ada hubungan signifikan antara TTH dengan

faktor fisik, terutama kondisi kesehatan yang buruk, ketidakmampuan untuk istirahat setelah bekerja, dan tidur malam yang hanya beberapa jam. Penelitian oleh *Russel*, menyatakan bahwa mayoritas penderita TTH adalah *infrequent* episodik. (*Hidayah, et all.* 2018)

Menurut WHO (2011), sebanyak 50-75% orang dewasa usia 18-65 tahun di dunia mengalami sakit kepala selama setahun terakhir. Sepuluh persen dari jumlah tersebut mengalami migren dan 1,7-4 % dari populasi orang dewasa menderita nyeri kepala selama 15 hari atau lebih setiap bulannya. *Tension-Type Headache* menjadi gangguan nyeri kepala dengan prevalensi lebih tinggi dari pada migren dengan rasio 42:11 (*Macgregor et al.,* 2011). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di India oleh *Mennon dan Kinnera* (2013) mengenai prevalensi dan karakteristik migren pada remaja & lanjut usia serta dampaknya pada aktivitas harian menemukan bahwa 68% remaja & lanjut usia mengalami nyeri kepala dengan prevalensi TTH dari keseluruhan kelompok nyeri kepala dan migrain sekitar 42%.

Gangguan tidur merupakan masalah yang umum terjadi pada kalangan remaja maupun lanjut usia (*Azad et al.,* 2015). Pada sebuah penelitian di tahun 2013 yang melibatkan 6044 mahasiswa Inner Mongolia Medical University di China, didapatkan hasil yaitu sekitar 1694 orang mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, dan mereka yang mengalami resiko ini juga memiliki masalah dalam hal akademik mereka (*Wang et al.,* 2016).

Penelitian yang dilakukan di University of Alabama dengan melibatkan 185 mahasiswa yang berusia 18-25 tahun, melaporkan bahwa terdapat sekitar 88% responden yang menyatakan bahwa mereka memiliki keluhan terhadap tidurnya, dan sekitar 36% responden memiliki indikasi yang kuat untuk mengalami gangguan tidur (*Thomas et al.,* 2014). Sebuah penelitian di Korea yang melibatkan responden berusia 19-69 tahun melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri kepala dan kualitas tidur yang buruk (*Kim et al.,* 2017). Penelitian di Afrika pada tahun 2015 juga melaporkan bahwa nyeri kepala erat kaitannya dengan kualitas tidur yang buruk (*Morgan et al.,* 2015).

Mahasiswa kedokteran cenderung mengurangi tidur mereka, dalam upaya menyesuaikan dan mengatasi beban kerja dari lingkungan yang penuh tekanan (*Almojali et al.,* 2017). Mahasiswa kedokteran lebih rentan terhadap risiko gangguan tidur karena pendidikan dan aktivitasnya yang meliputi tingkat stres yang tinggi, tekanan pendidikan yang berat, dan aktivitas berlebihan di malam hari (*Lashkaripour et al.,* 2012). Sebuah penelitian pada mahasiswa kedokteran University in the Midwest di Amerika Serikat menunjukkan lebih dari 60% dari total responden 1.125 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (*Lund et al.,* 2010). Kualitas tidur dapat pula ditingkatkan dengan menerapkan adab tidur sesuai anjuran Rasulullah SAW.

Seorang muslim memiliki aturan, adab-adab, atau kebiasaan yang biasa dilakukan terkait tidur menurut ajaran Islam (Wibowo NI & Kuntarti, 2014).

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ
لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

Artinya:

“Dan di antara tanda-tanda kebesaran-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.” (QS. Ar-Rum (30) : 23)

Rasulullah SAW. sebagai suri tauladan bagi seluruh umat manusia menganjurkan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan ketika sebelum dan sesudah tidur. Rasulullah SAW. juga menyatakan jika melakukan kebiasaan-kebiasaan tersebut, seseorang akan merasakan semangat dan kesegaran pada jiwanya untuk menghadapi hari itu. Apabila tidak dilakukan maka akan menghadapi hari dengan keadaan malas dalam beraktivitas (Chodri AG, 2018). Sebagaimana di sebutkan dalam hadis

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا
مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya :

“Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.” (QS. Al-Qashash : 73)

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin menekankan lebih lanjut bahwa kekurangan tidur dapat mengganggu fungsi sistem neurologis terutama terkait nyeri kepala khususnya *Tension Type Headache*

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang di atas orang dengan waktu tidur yang kurang seharusnya dapat mengalami nyeri kepala primer

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan nyeri kepala primer.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui Bagaimana sudut pandang agama Islam mengenai kualitas tidur dengan nyeri kepala primer
2. Untuk mengetahui intensitas dan frekuensi nyeri kepala primer
3. Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat bermanfaat dan diharapkan dapat dipakai sebagai referensi untuk penelitian lain yang lebih besar mengenai kualitas tidur maupun mengenai nyeri kepala primer.

1.4.2 Manfaat Bagi Intuisi

Penelitian ini dapat bermanfaat dan hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk menambah referensi atau kepustakaan dalam penelitian khususnya tentang hubungan antara gangguan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer.

1.4.3 Manfaat Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswa tentang hubungan antara gangguan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer.

1.4.4 Masyarakat

a. Penelitian ini bermanfaat sebagai sumber informasi yang dapat membantu masyarakat umum untuk mengetahui pentingnya menjaga pola tidur mereka mengenai nyeri kepala primer yang dapat mengganggu aktifitas.