

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Tension-Type Headache (TTH) termasuk jenis sakit kepala yang paling sering terjadi, dengan angka prevalensi seumur hidup dalam populasi umum berkisar antara 30% hingga 78%, tergantung pada penelitian yang dilakukan. Kondisi ini memengaruhi sekitar 1,4 miliar orang, atau setara dengan 20.8% dari populasi global. Perbandingan kejadian antara perempuan dan laki-laki mencapai rasio 3:2 (Moheban and Vardeh, 2020).

Tension-Type Headache (TTH) merupakan salah satu jenis nyeri kepala primer yang sering dialami oleh masyarakat dan dikaitkan dengan emosi, stres, dan gangguan psikologis (Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan et al., 2022). Gejala nyeri yang dirasakan berada pada kepala bagian depan (frontalis) dan bagian belakang (occipitalis) meliputi kepala dan leher yang berhubungan dengan ketegangan otot akibat kontraksi pada kepala, dahi, dan leher yang terus menerus.

Prevalensi TTH diperkirakan 46% hingga 78%, dimana untuk seumur hidup tergolong tinggi. TTH diderita secara episodik, jarang terjadi, dan tidak memerlukan kebutuhan medis khusus. Sekitar 24% hingga 37% menderita TTH selama beberapa kali dalam sebulan, 10% menderita setiap minggu, dan 2-3% penduduk menderita TTH kronis, yang biasanya berlangsung hampir sepanjang hidup mereka. Perempuan lebih kecil kemungkinannya terkena dampak dibandingkan laki-laki (rasio perempuan/laki-laki pada TTH adalah 5:4) dan usia rata-rata timbulnya penyakit adalah 25 hingga 30 tahun. Prevalensi maksimum adalah antara usia 30 dan 39 tahun dan sedikit menurun seiring bertambahnya usia (Muthmainnina and Kurniawan, 2022).

Faktor risiko dari TTH yaitu tidak dapat merasa relaks setelah bekerja, tidur terganggu atau hanya dapat tidur beberapa jam di malam hari, usia muda serta upaya menjaga kesehatan diri sendiri yang kurang baik. Selain itu, faktor lain yang dapat mencetus TTH antara lain: pekerjaan/beban yang terlalu berat (*overexertion*), perubahan pola tidur, dan stres yang umumnya menjadi pemicu yang sering terkait dengan TTH (Anurogo, 2014).

Perilaku, psikologi, atau keseharian seseorang dapat terganggu oleh beberapa faktor, salah satunya seperti tingkatan stres yang dipicu oleh tekanan dari sekitar (Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan et al., 2022). Stres merupakan keadaan mental yang menegang atau emosional dikarenakan adanya tuntutan yang tinggi, seperti hubungan, pekerjaan, keuangan, atau pendidikan. Stres dapat juga disebut sebagai sesuatu atau situasi yang dianggap sulit atau menantang.

Secara fisiologis, stres memicu mekanisme pelepasan hormon, seperti kortisol dan adrenalin yang dapat mempersiapkan tubuh untuk menghadapi bahaya melalui respon “*fight-or-flight*”. Respon ini meningkatkan detak jantung, tekanan darah, kewaspadaan, dan ketegangan otot untuk bersiap menghadapi tantangan (Mehrzaad Raman, 2022).

Dalam sekolah kedokteran, belajar adalah bagian dari gaya hidup. Untuk menjalani gaya hidup ini dengan baik, penting untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh. Gaya hidup yang baik mencakup makan makanan sehat, berolahraga secara teratur, tidur minimal 6–7 jam setiap malam, serta memiliki hobi yang menyenangkan. Kebiasaan sehat ini sebaiknya diterapkan sejak hari pertama di sekolah kedokteran (Mehrzaad Raman, 2022).

Mahasiswa pada umumnya sedang berada di masa produktif, dimana individual dapat melakukan berbagai aktivitas dan strategi untuk mencapai tujuan hidup serta meluangkan waktu untuk hal-hal lain. Selain bertanggungjawab terhadap kemajuan dirinya, mahasiswa memiliki peran di masyarakat sebagai *agent of change*, *social control*, *iron stock*, dan *moral force*.

Oleh karena itu, mahasiswa dari fakultas manapun rentan mengalami gangguan mental khususnya stres untuk melakukan banyak aktivitas (Aras and Rizky Arbaim Hasyar, 2024).

Tingkatan stres pada seseorang tentunya berbeda-beda, tergantung bagaimana seseorang dapat menanganinya atau tidak. Mahasiswa fakultas kedokteran memiliki banyak kesibukan dan aktivitas yang sangat produktif sehingga tidak asing jika mahasiswa mengalami stres. Namun, stres yang berlebih, berkepanjangan, ataupun meningkat, dapat mengakibatkan terjadinya nyeri kepala, termasuk *Tension-Type Headache* (TTH).

1.2. Perumusan Masalah

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi sering mengalami stres karena tingginya beban akademik dan tekanan penyelesaian tugas akhir. Tingkat stres yang muncul dapat berbeda pada setiap individu, dan stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan keluhan fisik, seperti *Tension-Type Headache* (TTH). Oleh karena itu, penting untuk meneliti apakah stres yang dialami mahasiswa skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI berhubungan dengan kejadian *Tension-Type Headache* (TTH).

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah hubungan *Stress Level* terhadap *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
2. Bagaimana *Stress Level* pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
3. Apakah terdapat mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI yang mengalami *Tension-Type Headache* (TTH) disebabkan oleh stres?

4. Bagaimana integrasi pendekatan medis dan nilai-nilai Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadis dalam upaya pencegahan stres dan *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *Stress Level* terhadap *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.4.2. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui hubungan antara *Stress Level* dengan kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
- 2) Mengetahui *Stress Level* pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
- 3) Mengetahui adanya mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI yang mengalami *Tension-Type Headache* (TTH) yang disebabkan oleh stres.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritik

Diharapkan dapat melihat dan menilai hubungan *Stress Level* terhadap *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi fakultas kedokteran.

1.5.2. Manfaat Aplikatif

1.5.2.1. Manfaat bagi Peneliti

- Penelitian ini diharapkan dapat memenuhi persyaratan kelulusan sebagai lulusan dokter muslim Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.5.2.2. Manfaat bagi Masyarakat

- Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada Masyarakat mengenai hubungan *Stress Level* terhadap *Tension-Type Headache* (TTH).

1.5.2.3. Manfaat bagi Universitas

- Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian berikutnya, terutama dalam bidang *Tension-Type Headache* (TTH) di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.