

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) terus menunjukkan peningkatan yang signifikan dan menjadi salah satu tantangan utama dalam sistem kesehatan global. Berbagai jenis PTM seperti hipertensi, diabetes melitus, gangguan jantung, serta kelainan neurologis kini menempati posisi tertinggi sebagai penyebab angka kesakitan dan kematian di banyak negara (WHO, 2023). Salah satu gangguan neurologis yang sering kali kurang mendapatkan perhatian, namun berdampak besar terhadap produktivitas dan kualitas hidup seseorang, adalah *Tension-Type Headache* (TTH). TTH merupakan bagian dari kelompok PTM dengan prevalensi yang tinggi, menyerang beragam kelompok usia dan latar belakang pekerjaan (Dodick *et al.*, 2021). Secara patofisiologis, TTH dipicu oleh dua mekanisme utama, yaitu ketegangan otot di area kepala dan leher (mekanisme perifer) serta peningkatan sensitivitas sistem saraf pusat (mekanisme sentral).

Berdasarkan laporan *Global Burden of Disease* (GBD) tahun 2017, tercatat sekitar 882,4 juta kasus baru *Tension-Type Headache* (TTH) terjadi secara global. Pada tahun yang sama, total individu yang mengalami TTH diperkirakan mencapai 2,33 miliar jiwa (Deuschl *et al.*, 2020). Data terbaru dari GBD tahun 2021 menunjukkan bahwa antara 26% hingga 40% populasi dunia mengalami TTH setiap tahunnya. Dengan angka tersebut, TTH menjadi jenis sakit kepala yang paling banyak ditemukan di seluruh dunia, jauh melampaui migrain yang hanya memengaruhi sekitar 14–15% populasi global (Stovner *et al.*, 2022). Tingginya angka kejadian TTH terutama ditemukan di negara-negara berkembang, yang umumnya menghadapi tekanan stres lebih besar, memiliki pola hidup kurang sehat, serta mengalami keterbatasan dalam akses layanan kesehatan (Olesen *et al.*, 2020).

Prevalensi *Tension-Type Headache* (TTH) di Indonesia belum banyak dilaporkan secara menyeluruh dalam skala nasional. Meskipun demikian, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) memperkirakan bahwa sekitar 30% hingga 45% masyarakat mengalami sakit kepala tipe tegang dalam satu tahun

terakhir. Estimasi tersebut menunjukkan bahwa TTH merupakan masalah kesehatan yang cukup serius, terutama pada kelompok yang menghadapi tekanan psikologis tinggi. Penelitian di wilayah perkotaan seperti Jakarta dan Surabaya juga mencatat angka kejadian TTH yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa dan pekerja (Muthmainnina & Kurniawan, 2022). Temuan ini memperkuat bukti bahwa TTH tidak hanya berdampak secara individual, tetapi juga dapat menurunkan produktivitas masyarakat secara lebih luas (Silberstein *et al.*, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Rabbani *et al.* (2022) menemukan bahwa 54,6% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman mengalami *Tension-Type Headache* (TTH). Studi oleh Jensen *et al.* (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa cenderung lebih rentan terhadap TTH karena dipengaruhi oleh tekanan akademik, pola tidur yang tidak teratur, konsumsi kafein berlebihan, dan gaya hidup yang tidak sehat. Mahasiswa merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam fase perkembangan yang kompleks. Pada fase ini, mereka menghadapi beban akademik yang tinggi serta perubahan rutinitas hidup yang cukup drastis. Kedua kondisi tersebut menyebabkan munculnya faktor stres dan gangguan tidur. Oleh karena itu, stres akademik dan kualitas tidur menjadi dua variabel utama yang berpotensi memengaruhi kejadian TTH pada mahasiswa.

Berdasarkan teori Stres dan Adaptasi yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul ketika seseorang menghadapi tuntutan yang dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kesejahteraannya, atau melebihi kapasitas individu untuk menghadapinya. Pada kalangan mahasiswa, stres akademik merupakan bentuk stres psikologis yang paling umum terjadi, terutama dalam masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal. Tekanan akademik yang mencakup banyaknya tugas, jadwal ujian yang padat, dan ekspektasi akademik yang tinggi dapat memicu stres yang tidak terkendali. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan ketegangan otot, kelelahan berlebih, dan keluhan nyeri kepala. Stres akademik secara langsung berkontribusi dalam meningkatkan frekuensi serta intensitas kejadian *Tension-Type Headache* (TTH). Hasil penelitian dari Afifah dan Wardani (2019) juga menunjukkan bahwa tekanan akademik

memiliki hubungan signifikan dengan gejala fisik seperti sakit kepala, khususnya pada mahasiswa yang belum memiliki strategi *coping* yang efektif.

Pola tidur memiliki potensi sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi kejadian *Tension-Type Headache* (TTH), terutama pada kelompok mahasiswa. Kebiasaan tidur larut malam cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa, khususnya akibat aktivitas non-akademik seperti penggunaan gawai, menonton film, atau berselancar di media sosial. Kondisi ini menyebabkan pola tidur menjadi tidak teratur, baik dari segi waktu tidur maupun durasi yang tidak mencukupi. Gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada pemulihan tubuh yang kurang optimal, peningkatan kelelahan, serta ketegangan otot dan sensitivitas saraf. Penelitian yang dilakukan oleh Azaria dan Syakarofath (2024) menemukan bahwa mahasiswa dengan pola tidur tidak konsisten cenderung lebih sering mengalami keluhan TTH dibandingkan mereka yang memiliki rutinitas tidur yang stabil. Hal tersebut menunjukkan adanya kemungkinan hubungan antara kualitas tidur dan kejadian TTH yang masih perlu diteliti lebih lanjut.

Tension-Type Headache (TTH) dapat memberikan dampak yang luas bagi mahasiswa, mencakup aspek akademik, fisik, dan psikologis. Nyeri kepala yang terjadi secara berulang sering kali mengganggu kemampuan berkonsentrasi, menghambat proses mengingat, serta menurunkan efektivitas dalam menyelesaikan tugas dan mengikuti ujian (Sianipar & Pratama, 2024). Penurunan prestasi akademik kerap terjadi karena mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi dan mengatur waktu belajar secara optimal. Secara fisik, TTH dapat memicu gangguan tidur akibat rasa nyeri yang berkepanjangan, meningkatkan kelelahan, serta menurunkan daya tahan tubuh (Azaria & Syakarofath, 2024). Beberapa mahasiswa yang mengalami TTH kronis juga melaporkan kesulitan tidur, yang kemudian memperburuk kondisi tubuh dan memicu lebih seringnya muncul keluhan sakit kepala. Efek jangka panjang dari kondisi tersebut berpotensi menurunkan kualitas hidup mahasiswa secara menyeluruh.

Kota Bandung dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan wilayah dengan jumlah populasi mahasiswa terbesar di Provinsi Jawa Barat, yakni sebanyak 250.132 mahasiswa yang tersebar di berbagai perguruan tinggi. Data dari Badan Pusat Statistik Kota Bandung (2022) mencatat bahwa kota ini memiliki 10 Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan 109 Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Dalam skala provinsi, Jawa Barat menempati posisi kedua dengan jumlah mahasiswa terbanyak di Indonesia, mencapai 751.785 orang. Jumlah tersebut menjadikan Kota Bandung sebagai lokasi yang strategis untuk meneliti isu-isu yang berkaitan dengan kesehatan mahasiswa. Salah satu topik penting yang perlu dikaji lebih dalam adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada kelompok populasi ini.

Universitas Bhakti Kencana (UBK) dan Politeknik Manufaktur Negeri Bandung (POLMAN) dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik akademik yang berbeda, yang berpotensi memengaruhi risiko terjadinya *Tension-Type Headache* (TTH) di kalangan mahasiswa. Kedua institusi ini juga merepresentasikan dua jenis perguruan tinggi yang berbeda, yaitu swasta dan negeri, sehingga memungkinkan diperolehnya gambaran yang lebih luas mengenai variasi faktor risiko TTH berdasarkan latar belakang pendidikan tinggi. UBK, sebagai institusi berbasis kesehatan, mencakup berbagai disiplin ilmu seperti farmasi, keperawatan, kesehatan masyarakat, dan ilmu sosial, yang mencerminkan spektrum tekanan akademik dari bidang kesehatan. Sementara itu, POLMAN sebagai perguruan tinggi teknik vokasi memiliki sistem pembelajaran yang ketat, berorientasi industri, dan penuh tekanan praktikal. Pendekatan akademik yang berbeda dari kedua kampus tersebut memungkinkan eksplorasi yang lebih mendalam mengenai hubungan antara beban akademik dan kejadian TTH di lingkungan mahasiswa.

Bandung menunjukkan bahwa 8 dari 10 responden di masing-masing institusi mengaku sering mengalami sakit kepala yang sesuai dengan gejala *Tension-Type Headache* (TTH). Salah satu mahasiswa dari Politeknik Manufaktur Negeri telah memperoleh diagnosis klinis TTH dan saat ini sedang menjalani pengobatan di salah satu rumah sakit di Kota Bandung, dengan kelelahan fisik dan

pola tidur tidak teratur sebagai penyebab utama. Informasi dari pihak kemahasiswaan POLMAN mengungkapkan bahwa keluhan terkait tekanan akademik cukup sering disampaikan oleh mahasiswa. Di Universitas Bhakti Kencana, data dari layanan konseling menunjukkan bahwa sebanyak 58 mahasiswa telah mengakses layanan tersebut untuk membahas stres akibat beban tugas, jadwal kuliah yang padat, dan kesulitan dalam manajemen waktu belajar. Temuan awal ini memperlihatkan bahwa mahasiswa dari kedua institusi mengalami keluhan kesehatan dan tekanan akademik yang cukup nyata, yang berkaitan erat dengan variabel yang diteliti dalam studi ini.

Tension-Type Headache (TTH) berpotensi menjadi masalah kesehatan yang semakin meluas di kalangan mahasiswa apabila tidak ditangani secara tepat. Dampaknya mencakup penurunan produktivitas akademik, terganggunya proses belajar, hingga menurunnya kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada pengumpulan data semata, tetapi diarahkan untuk menghasilkan landasan ilmiah bagi pengembangan strategi intervensi yang relevan di lingkungan kampus. Temuan yang diperoleh dapat menjadi pijakan awal dalam merancang program edukasi, pengelolaan stres, dan perbaikan pola tidur mahasiswa secara preventif dan kontekstual. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat, adaptif, dan responsif terhadap isu kesehatan yang sering tidak tampak secara kasat mata.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan mengenai kemungkinan adanya keterkaitan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur terhadap kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa di Kota Bandung.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara tingkat stres akademik dan kualitas tidur dengan kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa di Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Stres Akademik pada mahasiswa di Universitas Bhakti Kencana Bandung dan Politeknik Manufaktur Negeri Bandung.
2. Mengidentifikasi Kualitas Tidur pada mahasiswa di Universitas Bhakti Kencana Bandung dan Politeknik Manufaktur Negeri Bandung.
3. Mengidentifikasi kejadian *Tension-Type Headdache* (TTH) pada mahasiswa di Universitas Bhakti Kencana Bandung dan Politeknik Manufaktur Negeri Bandung.
4. Menganalisis Hubungan antara Stres Akademik dengan kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa di Universitas Bhakti Kencana Bandung dan Politeknik Manufaktur Negeri Bandung.
5. Menganalisis Hubungan antara Kualitas Tidur dengan kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa di Universitas Bhakti Kencana Bandung dan Politeknik Manufaktur Negeri Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah terkini mengenai hubungan antara stres akademik dan Kualitas Tidur terhadap kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa, khususnya di konteks Indonesia yang masih minim data.
2. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian akademik tentang faktor risiko dan mekanisme pemicu *Tension-Type Headache* (TTH), serta membuka peluang untuk pengembangan teori terkait interaksi antara stres psikologis dan gangguan tidur dalam munculnya sakit kepala tipe tegang.
3. Penelitian ini menjadi landasan awal bagi studi lanjutan yang dapat menguji efektivitas intervensi atau strategi pencegahan *Tension-Type Headache* (TTH) berdasarkan faktor-faktor yang ditemukan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi ruang pembelajaran nyata bagi peneliti untuk tidak hanya memahami konsep ilmiah secara teoritis, tetapi juga menjalaninya melalui proses yang kompleks dan penuh tantangan. Melalui interaksi langsung dengan data, literatur, dan responden, peneliti memperoleh pengalaman empiris yang membentuk cara berpikir kritis, sistematis, dan solutif. Lebih dari sekadar memenuhi tugas akademik, penelitian ini menjadi refleksi personal tentang pentingnya keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan diri

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menyediakan data dasar yang dapat digunakan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya terkait pencegahan dan intervensi *Tension-Type Headache* (TTH) di kalangan mahasiswa.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan data dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, seperti penyesuaian beban akademik, penyediaan layanan konseling yang lebih efektif, serta program edukasi terkait pengelolaan stres akademik dan Kualitas Tidur yang dianjurkan. Dengan demikian, institusi dapat berperan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif guna mengurangi risiko *Tension-Type Headache* (TTH) di kalangan mahasiswa.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu tenaga kesehatan dalam menyusun strategi edukasi dan promosi kesehatan bagi mahasiswa yang rentan mengalami *Tension-Type Headache* (TTH). Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang pencegahan preventif dan manajemen gejala *Tension-Type Headache* (TTH) yang lebih tepat sasaran.

1.5 Batasan Masalah

1. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat secara langsung.
2. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *self-report*, sehingga hasil bisa dipengaruhi oleh subjektivitas dan bias responden
3. Penilaian kejadian atau risiko TTH tidak menggunakan diagnosis klinis, melainkan berdasarkan kuesioner skrining gejala sesuai pedoman ICHD-3.
4. Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa aktif di dua institusi tertentu, sehingga hasilnya tidak bisa digeneralisasi ke semua populasi.
5. Faktor risiko lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini antara lain seperti konsumsi obat-obatan tertentu, status hormonal, riwayat trauma kepala, riwayat keluarga dan gangguan psikiatri berat.