

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2022**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES DENGAN
NYERI KEPALA PRIMER (MIGRAIN) PADA SANTRI KELAS 2 SMA
PONDOK PESANTREN WALISONGO SRAGEN**

Amir Machmud ¹⁾, Galih Setia Adi ²⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta
machmud1004@gmail.com

²⁾ Dosen Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Nyeri kepala primer merupakan nyeri kepala yang tidak terdapatnya suatu gangguan pada struktur kepala. Migrain atau sakit kepala sebelah merupakan nyeri yang menyerang bagian kepala. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer (migrain), tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain), kualitas tidur dan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain) dan untuk menganalisis variabel yang paling berhubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain).

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *observasional analitik* dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sejumlah 48 responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata responden berusia 17 tahun. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan *p-value* pada kualitas tidur dengan nyeri kepala primer (migrain) dan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain) $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil uji statistik menggunakan uji regresi logistik ganda menunjukkan *p-value* kualitas tidur $p=0,010$ dan tingkat stres $p=0,020$ ($p<0,05$). Hasil EXP(B) menunjukkan kualitas tidur 0,113 dan tingkat stres 0,160.

Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer (migrain) dan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain). Terdapat hubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain). Tingkat stres lebih berhubungan dengan nyeri kepala (migrain) daripada kualitas tidur.

Kata kunci : *Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Nyeri Kepala Primer (Migrain)*

Daftar pustaka : 28 (2013-2021)

**NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2022**

**THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY AND STRESS LEVEL WITH
PRIMARY HEADACHE (MIGRAINE) IN SANTRI'S CLASS 2 AT SMA
PONDOK PESANTREN WALISONGO SRAGEN**

Amir Machmud ¹⁾, Galih Setia Adi ²⁾

¹⁾ *Student Of Nursing Study Program Of Undergraduate Programs, University Of
Kusuma Husada Surakarta*

machmud1004@gmail.com

²⁾ *Lecturer Of Nursing Study University Of Kusuma Husada Surakarta*

ABSTRACT

A primary headache is a headache in the absence of a disturbance in the structure of the head. Headaches that strike the side of the head are known as migraines. This study attempts to ascertain the link between sleep quality and primary headache (migraine), stress level with migraine, sleep quality and stress level with migraine. Furthermore, this study examined the most related variables between sleep quality and stress level with migraine.

This study is quantitative research. With a cross-sectional research design, this research approach used analytical observation. The sample of this study consisted of 48 people selected purposively.

This investigation revealed that the respondents were, on average, 17 years old. The chi-square test's statistical results showed the correlation between stress level and sleep quality with primary headache (migraine) was between $p= 0.000$ ($p<0.05$). A p -value of $p= 0.010$ for sleep quality and $p= 0.020$ ($p<0.05$) for stress level were obtained via statistical analysis using multiple logistic regression. Meanwhile, according to the EXP(B) results, sleep quality was 0.113, and stress level was 0.160.

The association between stress levels, the primary headache (migraine), and the quality of sleep can be deduced. There is a connection between migraine, sleep quality, and stress level. Stress levels affect migraines more than sleep quality.

Keywords: *Sleep Quality, Stress Level, Primary Headache (Migraine)*

Bibliography : *28 (2013-2021)*

PENDAHULUAN

Nyeri kepala primer merupakan nyeri kepala dimana tidak terdapatnya suatu gangguan pada struktur dikepala dan juga bukan merupakan gejala dari penyakit lain. Klasifikasi nyeri kepala primer menurut *International Headache Society* yaitu, nyeri kepala tipe tegang (*tension-type headache*), migrain, nyeri kepala klaster dan trigeminal-otonomik lainnya, serta nyeri kepala primer lainnya (International Headache Society, 2013).

Migrain merupakan suatu gangguan nyeri berulang dengan waktu yang berlangsung selama 4-72 jam yang berlokasi unilateral, nyeri berdenyut, diperberat oleh aktivitas fisik, berhubungan dengan mual dan *fotofobia* (sensitif terhadap cahaya) serta *fonofobia* (sensitif terhadap suara) (International Headache Society, 2013).

Menurut (WHO, 2016) memaparkan bahwa data prevalensi secara global terdapat lebih dari 30% kejadian migrain pada umur 18 sampai 65 tahun. Pada kelompok wanita 2 kali lebih besar berpotensi terkena migrain daripada pria. Prevalensi kejadian migrain di Amerika Serikat pada tahun 2015 menurut (Burch *et al.*, 2015) diidentifikasi sebesar 2,6% sampai 21,7%. Sampai saat ini belum terdapat data di Indonesia seberapa besar penyakit migrain. Penelitian-penelitian mengenai migrain di Indonesia hanya dilakukan dengan menggunakan sampel terbatas dan bersifat *hospital based*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Riyadina & Turana, 2014) di Kota Bogor, didapatkan prevalensi migrain sebesar 22,43%.

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seseorang dan menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidur. Proses tidur ataupun kondisi ketika tidur berlangsung optimal dapat menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang (Nashori & Wulandari, 2017). Kualitas tidur dipengaruhi oleh bebera

faktor diantaranya seperti status kesehatan (penyakit fisik dan stres psikologis), lingkungan, obat-obatan, gaya hidup dan diet (Riyadi & Widuri, 2015).

Stres merupakan keadaan yang sering terjadi pada tubuh secara fisik maupun emosional, jika terdapat perubahan dari lingkungan yang mengharuskan tubuh ataupun pikiran untuk menyesuaikan diri (Kemenkes, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh (Sulaeman & Joefiani, 2014), dengan judul penelitian “Derajat Stres dan Strategi Koping Stres Siswa Tsanawiyah Al-Furqan *Islamic Boarding School* Jawa Barat” menunjukkan sebanyak 86% siswa mengalami stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik, sosial, dan peraturan ketika berada di pondok pesantren.

Pondok pesantren adalah suatu lembaga pendidikan Islam formal yang terdapat di Indonesia (Zahidi, 2017). Pondok pesantren dalam sistem pendidikan di Indonesia telah diatur dalam Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2003 bahwasanya pondok pesantren adalah salah satu pendidikan keagamaan yang dibuat oleh pemerintah dan sekelompok masyarakat (Pritaningrum & Wiwin, 2013).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Walisongo Sragen pada bulan November 2021 didapatkan jumlah santri kelas 2 SMA tercatat 92. Berdasarkan wawancara dengan 14 orang santri yang terdiri dari tujuh santri putra dan tujuh santri putri. Selama menjadi pengurus pelaksana pernah mengalami nyeri kepala primer (migrain) dengan rata-rata sebanyak 1-2 kali. Waktu tidur setiap santripun berbeda-beda dikarenakan perbedaan bagian pada pengurus pelaksana yang mengakibatkan tidur setiap santri tidak sama waktunya. Kebanyakan santri mulai tidur jam 12 malam atau lebih dikarenakan masih mempunyai

tanggungannya yang harus diselesaikan, terdapat juga gangguan tidur seperti mengigau, mendengkur, sulit untuk tidur dan tidur ketika berada di sekolah saat siang hari. Untuk tingkat stres pada santri saat diwawancarai mereka mengatakan rata-rata berada pada tingkat stres ringan yang ditandai dengan sering merasa letih tanpa sebab, banyak tidur dan perasaan tidak santai sampai dengan stres sedang yang ditandai dengan otot-otot tegang, perasaan tegang dan gangguan tidur dikarenakan beban tugas menjadi pengurus pelaksana harian ISWA, tugas dari sekolah dan masalah pribadi yang dialami oleh setiap santri. Pendataan yang dilakukan pada kelas 2 SMA Pondok Pesantren Walisongo Sragen yang mengalami migrain selama menjadi pengurus pelaksana harian ISWA dari jumlah santri putra dan putri 92 santri tercatat 63 santri pernah mengalami nyeri kepala primer (migrain) selama menjadi pengurus pelaksana.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *deskriptif analitik* menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah santri kelas 2 SMA sebanyak 92 responden. Sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin dan didapatkan 48 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan menetapkan kriteria inklusi yaitu santriwan/santriwati kelas 2 SMA Pondok Pesantren Walisongo Sragen, santriwan/santriwati yang menjadi pengurus pelaksana harian ISWA, santriwan/santriwati yang bersedia menjadi responden, santriwan/santriwati yang pernah mengalami migrain. Adapun kriteria inklusinya yaitu santriwan/santriwati yang tidak hadir

dalam pelaksanaan pengambilan data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Umur Responden

Tabel 1. Hasil analisis (n=48)

Umur Responden (Tahun)				
Varian	Mean	Median (Min-Max)	Modus	Standard Deviasi
Umur	16,90	17 (16-18)	17	0,425

Berdasarkan hasil penelitian bahwa responden rata-rata berumur 17 tahun dengan umur yang paling muda 16 tahun dan umur yang paling tua 18 tahun. Rentang usia remaja adalah pada usia 10-19 tahun (Octavia, 2020).

2. Jenis Kelamin

Tabel 2. Hasil analisis (n=48)

Jenis Kelamin	F	%
Laki-laki	16	33,3%
Perempuan	32	66,7%
	48	100

Berdasarkan hasil penelitian responden berjenis kelamin perempuan sebesar (66,7%) dan berjenis laki-laki (33,3%). Menurut (WHO, 2016) pada kelompok wanita 2 kali lebih besar berpotensi terkena migrain daripada pria. Hal tersebut disebabkan karena wanita memiliki faktor hormonal yang lebih kompleks dari pria dan berkontribusi pada kondisi fisiologis wanita.

3. Kualitas Tidur

Tabel 3. Hasil analisis (n=48)

Kualitas Tidur	F	%
Baik	19	39,6%
Buruk	29	60,4%
	48	100

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur yang dilakukan di Pondok Pesantren Waisongo Sragen mendapatkan hasil bahwa sebesar (60,4%) buruk dan (39,6%) baik. Kuesioner yang digunakan adalah PSQI untuk mengukur kualitas tidur dalam interval 1 bulan dan terdiri

atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, lama tidur efektif di ranjang, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan konsentrasi di waktu siang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati pondok pesantren darul hijrah puteri dengan hasil kualitas tidur santriwati buruk (94,7%) (Rachmawati dkk, 2020). Penelitian yang dilakukan Yolanda dkk (2019) dengan judul hubungan aktivitas fisik *screen based activity* dan *sleep hygien* dengan kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun memiliki kualitas tidur buruk sebesar (77,9%).

4. Tingkat Stres

Tabel 4. Hasil analisis (n=48)

Tingkat Stres	F	%
Stres Ringan	11	22,9%
Stres Sedang	33	68,8%
Stres Berat	3	6,3%
Stres Sangat Berat	1	2,1%
	48	100

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat stres di Pondok Pesantren Walisongo Sragen dari 48 responden didapatkan hasil stres sedang sebanyak 33 responden (68,%) , stres ringan sebanyak 11 responden (22,9%) , stres berat sebanyak 3 responden (6,3%) dan stres sangat berat sebanyak 1 responden (2,1%). kuesioner yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS 42) yang merupakan seperangkat alat yang dirancang untuk mengukur status emosional dari depresi, kecemasan dan stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adreani dkk (2020) dengan judul hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMA Saraswati 1 Denpasar. Skor paling kecil pada stres ringan yaitu (12,3%) dan skor yang paling besar terdapat pada stres sedang sebanyak (41,5%). Penelitian yang dilakukan oleh Juniati (2017) mengenai hubungan tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan pada santri remaja di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus. Tingkat stres paling tinggi pada stres sedang dengan nilai (52,%) dan nilai paling rendah sebanyak stres berat (1,4%).

5. Migrain

Tabel 5. Hasil analisis (n=48)

Migrain	F	%
Migrain	34	70,8%
Tidak Migrain	14	29,2%
	48	100

Berdasarkan hasil penelitian mengenai migrain pada santri kelas 2 SMA Pondok Pesantren Walisongo Sragen didapatkan hasil sebesar 70,8% responden mengalami migrain atau sekitar 34 responden dari total keseluruhan sebanyak 48 responden. Migrain didapatkan hasil dari jumlah penilain yang dilakukan pada santri dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner migrain yang terdiri dari 2 item dengan pertanyaan apakah pernah mengalami migrain dan berapa kali mengalami migrain.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Delia dkk (2015) menunjukkan jika hasil orang yang mengalami migrain dengan obesitas sebanyak 80% atau sebanyak 12 responden dari 15 responden. Penelitian yang dilakukan oleh Riani (2021) menunjukkan bahwa dari 181 responden yang mengalami migrain sebanyak (56,9%) atau sebanyak 103 responden yang mengalami migrain.

6. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nyeri Kepala Primer (Migrain)

Tabel 6. Hasil analisis (n=48)

Kualitas Tidur	Migrain				Total		p-value
	Migrain		Tidak Migrain		F	%	
	F	%	F	%			
Baik	8	42,1	11	57,9	19	100,0	0,000
Buruk	26	89,7	3	10,3	29	100,0	
Total	34	70,8	14	29,2	48	100,0	

Berdasarkan hasil analisa hubungan Kualitas Tidur Dengan Nyeri Kepala Primer (Migrain) dengan menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer (migrain) pada santri kelas 2 SMA Pondok Pesantren Walisongo Sragen.

Waktu tidur yang cukup untuk seseorang yaitu minimal 7 jam dalam sehari, apabila seseorang dapat memenuhi kebutuhan tidur yang cukup, maka siap melakukan aktivitas-aktivitas yang akan dilakukannya ketika terbangun. Gangguan tidur dengan nyeri kepala (migrain) memiliki struktur neuroanatomi dan mekanisme neurofisiologi yang sama berupa serotonin, melatonin dan hipotalamus. Aktivasi *ascending reticular activating system (ARAS)* pada batang otak yang menyebabkan terjaga dan terdapatnya pengaruh neurotransmitter kortikal berupa dopamin, epinefrin, asetilkolin yang mempertahankan kewaspadaan selama terjaga. Serotonin bersumber dari nukleus pada daerah rafe dorsalis yang berperan memegang pada migrain (Kamelia dkk, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Liulfa dkk (2013) menunjukkan bahwa kebiasaan tidur setiap orang berbeda-beda tergantung pada kebiasaannya. Pada usia remaja

yang mempengaruhi perubahan pola tidur adalah usia, kondisi kesehatan, aktivitas pekerjaan, stres emosional dan lain sebagainya. Gangguan tidur dan nyeri kepala primer adalah suatu keluhan yang sering dialami oleh remaja. Durasi tidur yang tidak seimbang dan kualitas tidur yang buruk sering menjadi awalan terjadinya pencetus nyeri kepala (Putri dkk, 2020). Waktu tidur pada santri berbeda dengan dengan siswa yang sekolah di sekolah negeri ataupun swasta lainnya. Waktu bangun santri dan jam tidurnya pun berbeda. Terkadang santri bisa tidur dikelas saat pelajaran disiang ataupun pagi hari saat kegiatan belajar mengajar berlangsung dikarenakan durasi tidur yang kurang dari 7 jam dalam seharinya.

7. Hubungan Tingkat Stres Dengan Nyeri Kepala Primer (Migrain)

Tabel 7. Hasil analisis (n=48)

Tingkat Stres	Migrain				Total		p-value
	Migrain		Tidak Migrain		F	%	
	F	%	F	%			
Stres Ringan	1	9,1	10	90,9	11	100,0	0,000
Stres Sedang	31	93,7	2	6,1	33	100,0	
Stres Berat	1	33,3	2	66,7	3	100,0	
Stres Sangat Berat	1	100,	0	0,0	1	100,0	
Total	34	70,8	14	29,2	48	100,0	

Berdasarkan hasil analisa hubungan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain) menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa H_0 ditolak, artinya ada hubungan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain) pada santri kelas 2 SMA Pondok Pesantren Walisongo

Sragen. Stres dapat menyebabkan nyeri kepala primer (migrain) dikarenakan oleh kortisol yang merupakan hormon steroid yang dikenal sebagai *hydrocortisone*. Zat yang dihasilkan dari glandula kortek adrenal, yang akan dilepaskan sebagai suatu respons pada stres apabila kadar gula menurun. Fungsinya meningkatkan kadar gula serum melalui *gluconeogenesis*, menekan sistem imun dan akan membantu metabolisme protein, karbohidrat dan lemak (Wisnujono & Machfoed, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Dave dkk (2021) didapatkan hasil bahwasanya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian nyeri kepala migrain apabila semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin tinggi munculnya nyeri kepala migrain. Penelitian yang dilakukan oleh Dharmawita dkk (2021) menunjukkan hasil dari 180 responden yang mengalami stres ringan 1,1%, stres sedang 68,9%, stres berat 30%. Yang mengalami migrain sebanyak 63,3% atau sebanyak 114 orang diuji dengan chi square didapati nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

8. Hubungan Kualitas Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Nyeri Kepala Primer (Migrain)

Tabel 8. Hasil analisis (n=48)

	Sig	EXP(B)
Kualitas Tidur	0,010	0,113
Tingkat Stres	0,020	0,160

Berdasarkan hasil analisa hubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain) menggunakan uji regresi logistik ganda didapatkan nilai *p-value* pada kualitas tidur 0,010 dan *p-value* pada tingkat stres 0,020 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa H_0 ditolak, artinya ada hubungan kualitas tidur dan tingkat stres

dengan nyeri kepala primer (migrain) pada santri kelas 2 SMA Pondok Pesantren Walisongo Sragen.

Penelitian yang dilakukan oleh Kajal *et al* (2017) menyatakan bahwa biologi stres dengan migrain bisa diperjelas melalui stres fisiologis yang melibatkan sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenokortikal dan sistem saraf simpatis termasuk medula adrenal. Aktivasi kedua sistem akan mengarahkan pada perubahan fisiologi dan perilaku sebagai respon terhadap stres dan akan memicu kejadian migrain pada seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Farizy dkk (2021) didapatkan hasil bahwa dari 65 responden sekitar 13 responden mengalami migrain dan sekitar 36 responden mengalami kualitas tidur yang buruk dan didapatkan nilai *p-value* 0,04 ($p < 0,05$) maka terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian migrain.

9. Menganalisis Variabel Yang Paling Berhubungan Antara Kualitas Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Nyeri Kepala Primer (Migrain)

Tabel 9. Hasil analisis (n=48)

	Sig	EXP(B)
Kualitas Tidur	0,010	0,113
Tingkat Stres	0,020	0,160

Berdasarkan hasil analisa mana yang paling berhubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain) menggunakan uji regresi logistik ganda didapatkan nilai EXP (B) pada kualitas tidur 0,113 dan pada tingkat stres EXP (B) 0,160 yang berarti bahwa tingkat stres memiliki nilai EXP (B) lebih tinggi, artinya tingkat stres lebih berhubungan dengan nyeri kepala primer (migrain) pada santri kelas 2 SMA Pondok Pesantren Walisongo Sragen daripada kualitas tidur . Pada umumnya migrain disebabkan oleh beberapa faktor

yaitu seperti hormon, cuaca, tekanan, kelelahan, kurang tidur, aktivitas fisik dan stres (Merikangas & Lateef, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurrezki & Irawan (2020) mendapatkan hasil hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian migrain dengan nilai p -value 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai OR sebesar 2,906. Seseorang akan berpotensi mengalami migrain sebanyak 2,906 kali daripada seseorang yang tidak mengalami stres. Menurut (Al Hasel *et al.*, 2014) bahwa penelitian yang dilakukan di Universitas Kuwait bahwasanya jika stres merupakan faktor terbesar yang dapat memicu terjadinya migrain. Penelitian yang dilakukan oleh Moon *et al* (2017) didapatkan hasil bahwa p -value 0,001 yang berarti ($p < 0,05$) berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian migrain.

KESIMPULAN

1. Responden yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 48 responden. Data umur responden menunjukkan paling muda berusia 16 tahun dan paling tua berusia 18 tahun didapatkan rata-rata umur responden 17 tahun. Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden adalah perempuan 66,7%.
2. Kualitas tidur yang mendapatkan hasil kualitas tidur buruk sebanyak 60,4%
3. Tingkat stres yang mendapatkan hasil stres sedang sebanyak 68,8%, stres ringan 22,9%, stres berat 6,3% dan stres sangat berat 2,1%.
4. Migrain yang mendapatkan hasil mengalami migrain sebanyak 70,8%
5. Terdapat hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala primer (migrain) pada santri kelas 2 SMA Pondok Pesantren Walisongo Sragen (p -value $0,000 < 0,05$)

6. Terdapat hubungan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain) pada santri kelas 2 SMA Pondok Pesantren Walisongo Sragen (p -value $0,000 < 0,05$)
7. Terdapat hubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain) pada santri kelas 2 SMA Pondok Pesantren Walisongo Sragen (p -value $0,010 < 0,05$) pada kualitas tidur (p -value $0,020 < 0,05$) pada tingkat stres.
8. Menganalisis variabel yang paling berhubungan dengan nyeri kepala primer (migrain) antara kualitas tidur EXP(B) 0,113 dan tingkat stres adalah EXP(B) 0,160, maka yang paling berhubungan adalah tingkat stres.

SARAN

1. Bagi responden
Diharapkan dapat memberikan informasi bagi responden juga sebagai evaluasi mengenai kualitas tidur dan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain) pada santri.
2. Bagi keperawatan
Diharapkan dapat memberikan informasi bagi pengembangan ilmu keperawatan serta menambah wawasan dan pengetahuan khususnya dibidang komunitas.
3. Bagi tempat penelitian
Diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi atau acuan untuk dikembangkan dalam penelitian selanjutnya tentang kualitas tidur dan tingkat stres terhadap nyeri kepala primer (migrain).
4. Bagi institusi pendidikan
Diharapkan dapat menambah referensi bacaan untuk institusi pendidikan terutama pengetahuan mengenai hubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain) pada santri.
5. Bagi peneliti lain
Diharapkan dapat menjadi masukan dan acuan untuk mengembangkan

penelitian selanjutnya terkait kualitas tidur dan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain) pada santri.

6. Bagi peneliti

Diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman yang berharga bagi peneliti dalam melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan nyeri kepala primer (migrain) pada santri kelas 2 SMA Pondok Pesantren Walisongo Sragen

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hashel, J., Ahmed, S., Alroughani, R., & Goadsby, P. (2014). Migraine Among Medical Students Inkuwait University. *The Journal of Headache and Pain*. 15(1):1-6
- Andreani, P. R., Muliawati, N. K., Yanti, N. L. G. P. (2020) Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja LakiLaki di SMA Saraswati 1 Denpasar . *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, Vol 9 No 2/2020 p-ISSN :2302-8416 e-ISSN: 2654-2552 Doi: 10.36565/jab.v9i2.226
- Burch, R.C., Loder, S., Loder, E., & Smitherman, T.A. (2015). The Prevalence and Burden of Migraine and Severe Headache in the US. *Headache* 55(!):21-34.
- Dave, J., Pramudita, E. A., Pinzon, R. T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Kepala Migrain Pada Mahasiswa FKUKDW. *Journal Of Medicine*. 19(1). Pp.1-7.
- Delia, K. S., Pujarini, L. A., Nirlawati, D. D. (2015). Hubungan Obesitas Dengan Migrain Di Poliklinik Saraf Rsud Dr. Moewardi Surakarta.
- Dharmawita., Dalfian., Lestari, A. D. (2021). Analisis Hubungan Stres Dengan Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Malahayati Health Student Journal*. Vol 1 No 3/2021. 215-221
- Farizy, D. F. & Graharti, R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Migrain pada Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Lampung. *Medula Vol 11 No 1/2021*.174
- International Headache Society. (2013). The International Classification Of Headache Disorders, (Beta Version). Cephalalgia. 2013;33(9):629-808.
- Juniati, A. S . (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus. *Prosiding Hefa 1st 2017 ISSN 2581 – 2270*.
- Kajal, M., Malik, M., Kumari, R. (2017). Correlation Of Stress With Migraine -A Review. *International Journal of Current Research and Review*. 2017;9(12):23-26.
- Kamelia, L., Adnyana, I. M. O., Budiarsa, I. (2013). Nyeri Kepala Dan Gangguan Tidur. *Medicina*. Vol 44 No 2
- Kementrian Kesehatan RI. (2016). Stres (Online)(<http://p2ptm.kemkes.go.id/informa-si-p2ptm/stres> diakses tanggal 1 Januari 2022).
- Liulfa, F ., Nahariani, P., Affandi, M, I, A. (2013). Hubungan Perubahan Pola Tidur Dengan Kejadian Migren Pada Mahasiswa Tingkat Iv Semester Viii Prodi S1 Keperawatan Di Stikes Pemkab Jombang.
- Meringkangas, K. R., & Lateef, T. (2013). Introduction. *Multidisciplinary Management of Migraine: Pharmacological, Manual, and Other Therapies*.
- Moon, H. J., Seo, J. G., & Park, S. P. (2017). Perceived Stress In

- Patients With Migraine: A Case-Control Study. *The Journal of Headache and Pain* 18:73
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia.
- Nurrezki, S., Irawan, R. (2020). Hubungan Stres, Cemas, Dan Depresi Dengan Kejadian Migrain Pada Mahasiswa Kedokteran Di Jakarta. *Damianus Journal of Medicine Vol 19 No 1/2020.1-7*.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta. CV Budi Utama
- Pritaningrum, M., & Wiwin, H. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 134–142. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=PT%0Ahttp://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:52012PC0011:pt:NOT>
- Putri, P. P., Susanti, R., & Revilla, G. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Jenis Nyeri Kepala Primer Pada Siswa-Siswi SMA Negeri 1 Padang. *Jurnal Human Care, Vol 5 No 2/2020. 560-569*
- Rachmawati, K & Setiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri Siti Sofiah Dunia. *Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan DOI: 10.20527/dk.v8i1.7255*
- Riani., Sufrianti, D., Erlinawati. (2021). Hubungan Kecemasan Insomnia Dengan Kejadian Migren Di Desa Binuang Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Tahun 2021. *Jurnal Ners Vol 5 No 2/2021. 23-29*
- Riyadi, S., & Widuri, H. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Yogyakarta. Goyeng Publishing.
- Sulaeman, R. F., & Joefani, P. (2014). Studi Deskriptif Mengenai Derajat Stres dan Strategi Coping Stress Siswa Tsanawiyah di Pesantren X.
- WHO. (2016). Headache Disorders: Fact Sheets. (<https://who.int/news-room/factsheets/detail/headache-disorders>) diakses pada 1 Januari 2022
- Wisnujono, D. A., & Machfoed, M. H. (2021). Hubungan Intensitas Nyeri Kepala, Stres Psikologis, Kortisol Serum Pada Penderita *Tension Type Headache*. Vol 1 No 1
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., Saraswati, L. D. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity Dan Sleep Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal) Vol 7 No 1/ 2019. (Issn: 2356-3346)* <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Zahidi, S. (2017). Pondok Pesantren Sebagai Lembaga. *Alternatif. 1(1)*