

**Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, 2021
SAVYTRI SAHDIA
010117A095**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN NYERI KEPALA PADA
REMAJADI KABUPATEN BANJARNEGARA**

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri kepala merupakan salah satu gangguan saraf yang paling umum dialami oleh masyarakat. Beberapa factor yang menimbulkan nyeri kepala kepala yaitu kualitas tidur yang buruk, kecemasan, kelelahan dan stress. Nyeri kepala dan gangguan tidur khususnya pada kalangan remaja berkaitan dengan aktivitas sehari-hari dapat berpengaruh terhadap penurunan prestasi belajar.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan nyeri kepala pada remaja di Kabupaten Banjarnegara.

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 16 – 18 tahun di Kecamatan Banjarnegara sebanyak 1936 penduduk. Dari banyaknya populasi di Kecamatan Banjarnegara yang memiliki 12 kelurahan diambil sampel setiap kelurahan 5 orang. Didapatkan sebanyak 60 orang remaja berusia 16-18 tahun dengan Teknik *Snowball Sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner PSQI dan nyeri kepala dengan *Shortened Headache Intake Questionnaire, Cleaveland Clinic Canada*. Data dianalisis menggunakan uji *Pearson Chi-Square*

Hasil: Penelitian menggunakan uji *Pearson Chi-Square* adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan nyeri kepala pada remaja di Kabupaten Banjarnegara dengan $p=0,186 > \alpha=0,05$

Saran: Sebagai bahan referensi kepada peneliti lain yang sejenis dengan lebih menekankan kepada faktor-faktor kualitas tidur

Kata kunci: kualitas tidur, nyeri kepala, remaja

Universitas Ngudi Waluyo

S1 Nursing Study Program

Final Project, 2021

SAVYTRI SAHDIA

010117A095

**THE CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND HEADACHE
IN ADOLESCENTS IN BANJARNEGARA REGENCY**

ABSTRACT

Background: Headache is one of the most common neurological disorders experienced by people. The factor of poor sleep quality, namely the habit of short sleep duration, is also associated with increased headache, especially among adolescents.

Objective: To determine the correlation between sleep quality and headache in adolescents in Banjarnegara Regency.

Methods: This type of research was quantitative with descriptive correlational approach. The population in this study was 1936 adolescents aged 16-18 years in Banjarnegara Regency. From the population of people in Banjarnegara District which has 12 subdistricts, 5 people were taken from each subdistrict as the samples, so the total samples were 60 adolescents aged 16-18 years taken by using the Snowball Sampling Technique. Data collecting used the PSQI questionnaire and headache was measured by using the Shortened Headache Intake Questionnaire, Cleveland Clinic Canada. Data were analyzed by using Pearson Chi-Square test.

Results: The study used the Pearson Chi-Square test showed no significant correlation between sleep quality and headache in adolescents in Banjarnegara Regency with $p = 0.186 > \alpha = 0.05$.

Suggestion: Respondents are expected to have a good quality sleep every day to reduce the risk of increasing headache.

Key words: sleep quality, headache, adolescents