



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN NYERI KEPALA PADA  
REMAJA DI KABUPATEN BANJARNEGARA**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**SAVYTRI SAHDIA**

**NIM. 010117A095**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2020**



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN NYERI KEPALA PADA  
REMAJA DI KABUPATEN BANJARNEGARA**

**SKRIPSI**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

**Oleh:**

**SAVYTRI SAHDIA**

**NIM. 010117A095**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2020**

**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, Cleveland 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

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN NYERI KEPALA PADA  
REMAJA DI KABUPATEN BANJARNEGARA**

Oleh :

**SAVVYTRI SAHDIA**

**010117A095**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
Diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Januari 2021

**Pembimbing**



Ns. M. Imron Rosyidi, S.Kep., M.Kep

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN NYERI KEPALA PADA  
REMAJA DI KABUPATEN BANJARNEGARA**

Oleh :

**SAVVYTRI SAHDIA**

**010117A095**

Telah dipertahankan di depan tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan,  
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 28 Januari 2021

Tim Penguji :

**Pembimbing**

Ns. M.-Imron Rosyidi, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0606127804

**Penguji I**

Ns. Mona Saparwati, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0628127901

**Penguji II**

Ns. Suwanti, S.Kep., MNS.  
NIDN. 9906005770

Mengetahui,

**Ketua Program Studi**

Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0614087402

**Dekan Fakultas**



Kosalina, S.Kp., M.Kes  
NIDN. 0621127102

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **DATA PRIBADI**

Nama : Savytri Sahdia  
Tempat/ tanggal lahir : Banjarnegara/ 01 Desember 1998  
Agama : Islam  
Alamat : Prajurit, Rt05/04, Kecamatan Kutabanjarnegara,  
Kabupaten Banjarnegara.

### **Riwayat Pendidikan:**

1. SD Negeri 4 Banjarnegara : Tahun 2005 - 2011
2. SMP Negeri 2 Banjarnegara : Tahun 2011 - 2014
3. MAN 2 Banjarnegara : Tahun 2014 - 2017
4. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2017 – sekarang

### **DATA ORANG TUA**

Nama Ayah : Alm. Suhada  
Nama Ibu : Suyati  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Agama : Islam  
Alamat : Prajurit, Rt 05/04, Kecamatan Kutabanjarnegara, Kabupaten  
Banjarnegara.

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Savytri Sahdia

NIM : 010117A095

Mahasiswa : Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nyeri Kepala Pada Remaja di Kabupaten Banjarnegara”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



Savytri Sahdia



## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Savytri Sahdia  
NIM : 010117A095  
Mahasiswa : Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan member kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nyeri Kepala Pada Remaja di Kabupaten Banjarnegara”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Januari 2021

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in dark ink, consisting of a large, stylized initial 'S' followed by a series of vertical, wavy lines, all enclosed within a large, horizontal oval shape.

Savytri Sahdi

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nyeri Kepala Pada Remaja di Kabupaten Banjarnegara” ini dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari hambatan, rintangan serta kesulitan-kesulitan. Namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat, dan dorongan dari berbagai pihak khususnya pembimbing, segala hambatan, rintangan dan serta kesulitan dapat teratasi dengan baik. Bersamaan dengan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kp., M.Kes. selaku ketua Program S1 Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. M.Imron Rosyidi, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Skripsi penelitian ini.
5. Dosen dan seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
6. Kepada kedua orang tua saya Alm. Bapak Suhada dan Ibu Suyati dan seluruh keluarga yang telah mengarahkan, membimbing, mendoakan, dan memberikan semangat dan motivasi.

7. Kepada rekan terdekat saya Wimba yang telah memberikan semangat, waktu, motivasi serta dukungannya.
8. Kepada rekan saya (Yuli, Ilmi, Sofi, Umi, Dwi, Bunga) dan teman-teman keperawatan angkatan 2017 yang telah memberikan motivasi serta dukungannya.
9. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan Skripsi penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan Saranya yang membangun demi tercapainya kesempurnaan Skripsi ini.

Ungaran, Januari 2021

Penulis

A handwritten signature in dark ink, featuring a large, stylized initial 'S' followed by a series of vertical strokes and a long horizontal flourish extending to the right.

Savytri Sahdia

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINILITAS</b> .....	<b>viii</b>
<b>HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
A. Nyeri Kepala.....	9

1. Definisi .....	9
2. Prevalensi NKP pada remaja.....	9
3. Faktor Pencetus .....	10
4. Patofisiologi Nyeri Kepala Primer .....	12
<b>B. Konsep Tidur .....</b>	<b>14</b>
1. Definisi Tidur .....	14
2. Kualitas Tidur.....	14
3. Fisiologi Tidur.....	17
4. KebutuhanTidur Pada UsiaRemaja .....	18
5. Penilaian Kualitas Tidur.....	19
<b>C. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Nyeri Kepala Primer .....</b>	<b>20</b>
<b>D. Kerangka Teori.....</b>	<b>23</b>
<b>E. Kerangka Konseptual.....</b>	<b>24</b>
<b>F. Hipotesis Penelitian : .....</b>	<b>24</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
<b>A. Desain Penelitian.....</b>	<b>25</b>
<b>B. Waktu dan Lokasi Penelitian .....</b>	<b>25</b>
<b>C. Populasi dan Sampel .....</b>	<b>25</b>
<b>D. Kriteria Sample.....</b>	<b>26</b>
<b>E. Teknik Sampling.....</b>	<b>27</b>
<b>F. Definisi Operasional .....</b>	<b>29</b>

<b>G. Instrumen Pengumpulan Data .....</b>	<b>30</b>
<b>H. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>36</b>
<b>I. Pengolahan Data dan Analisis Data.....</b>	<b>37</b>
<b>J. Etika Penelitian.....</b>	<b>42</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
<b>A. HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
<b>a. Analisa Univariat.....</b>	<b>45</b>
<b>b. Analisa Bivariat .....</b>	<b>47</b>
<b>B. PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
<b>a. Analisa Univariat.....</b>	<b>48</b>
<b>b. Analisa Bivariat .....</b>	<b>53</b>
<b>C. Keterbatasan Peneliti .....</b>	<b>55</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>57</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>57</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual .....	24
Gambar 3.1 Teknik <i>Snowball Sampling</i> .....	27

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Struktur Anatomi yang Terlibat dalam Nyeri Kepala (Silberstein dkk, 2002).....	13
Tabel 3.1 Jumlah Penduduk.....	26
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	29
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Demografi Remaja di Kabupaten Banjarnegara yang Menjadi Responden .....	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Remaja di Kabupaten Banjarnegara .....	46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kejadian Nyeri Kepala pada Remaja di Kabupaten Banjarnegara .....	46
Tabel 4.4 Hubungan antara Kualitas Tidur Dengan Kejadian Nyeri Kepala pada Remaja di Kabupaten Banjarnegara.....	47



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	61
Lampiran 3. Pernyataan Keaslian Penelitian .....	65
Lampiran 4. Halaman Kesediaan Publikasi .....	66
Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	67
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	68
Lampiran 7. Lembar Kuisisioner .....	69
Lampiran 8. Tabulasi Data .....	72
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas .....	74
Lampiran 10. Hasil Penelitian.....	77
Lampiran 11. Lembar Konsultasi.....	78
Lampiran 12. Surat Keterangan Turnitin Plagiarisme .....	83