

Hubungan Stress Level Terhadap *Tension-Type Headache* (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam

Salwa Sabia Fitriani^{1*}, Karina Dewi², Edi Prasetyo³, Firman Arifandi⁴

Universitas Yarsi, Indonesia

e-mail: salwasabia14@gmail.com*, Sinyoku.kdp@gmail.com, dr_eprasetyo@yahoo.com, firman.arifandi@yarsi.ac.id

Abstract

Background: *Tension-Type Headache (TTH)* is one of the most common primary headache disorders and is frequently associated with psychological factors, particularly stress. Medical students who are completing their thesis often experience academic pressure that may increase stress levels and trigger physical complaints such as TTH. Therefore, examining the relationship between stress level and TTH among thesis students is important. **Objective:** This research aims to analyze the relationship between stress level and the occurrence of *Tension-Type Headache* among thesis students of the Faculty of Medicine, YARSI University, class of 2022. **Methods:** This research employed a quantitative observational method with a cross-sectional design. The study population consisted of thesis students from the Faculty of Medicine at YARSI University, with 86 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using the *Perceived Stress Scale (PSS)* questionnaire to measure stress levels and the *ICHD-3* diagnostic criteria to identify TTH. Data were analyzed using *Spearman Correlation* and *Chi-Square* tests with *SPSS* software. **Results:** The findings revealed that most respondents experienced moderate stress (86%) and the majority reported TTH (88.4%). However, *Spearman correlation* analysis showed no significant relationship between stress level and TTH ($p = 0.728$). In contrast, significant relationships were found between TTH and *Body Mass Index* ($p = 0.011$) as well as sleep patterns ($p = 0.007$). **Conclusion:** Stress level was not significantly associated with *Tension-Type Headache* among thesis students of the Faculty of Medicine at YARSI University. Other factors, particularly BMI and sleep patterns, were more significantly related to the occurrence of TTH.

Keywords:

Stress level; *Tension-Type Headache*; medical students; sleep pattern

Kata Kunci:

Stress level; *Tension-Type Headache*; mahasiswa kedokteran; pola tidur

Abstrak

Latar belakang: *Tension-Type Headache (TTH)* merupakan salah satu jenis nyeri kepala primer yang paling sering terjadi di masyarakat dan sering dikaitkan dengan faktor psikologis, terutama stres. Mahasiswa kedokteran yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi berpotensi mengalami stres akibat tuntutan akademik yang tinggi, sehingga dapat memicu keluhan fisik seperti TTH. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui hubungan antara stress level dengan kejadian TTH pada mahasiswa skripsi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress level terhadap kejadian *Tension-Type Headache (TTH)* pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif observasional dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 86 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)* untuk mengukur tingkat stres dan kriteria diagnosis *ICHD-3* untuk mengidentifikasi TTH. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Correlation* dan *Chi-Square* dengan bantuan software *SPSS*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami moderate

Hubungan Stress Level Terhadap Tension-Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam

stress (86%) dan sebagian besar mengalami TTH (88,4%). Namun, hasil uji Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara stress level dan TTH ($p = 0,728$). Sebaliknya, terdapat hubungan signifikan antara TTH dengan Indeks Massa Tubuh ($p = 0,011$) dan pola tidur ($p = 0,007$). **Kesimpulan:** Stress level tidak memiliki hubungan signifikan dengan kejadian Tension-Type Headache pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Faktor lain seperti IMT dan pola tidur memiliki hubungan yang lebih signifikan terhadap kejadian TTH.

PENDAHULUAN

Tension-Type Headache (TTH) termasuk jenis sakit kepala yang paling sering terjadi, dengan angka prevalensi seumur hidup dalam populasi umum berkisar antara 30.0% hingga 78.0%, 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 & 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 (Donovan et al., 2025; Munir, 2015; Rahman et al., 2024; Ross, 2025).

Prevalensi TTH diperkirakan 46.0% hingga 78.0%, 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, 10.0% menderita setiap minggu, dan 2–3.0% 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 & 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 (Bendtsen & Jensen, 2010; Cathcart et al., 2010; Fumal & Schoenen, 2008; Stovner et al., 2007, 2022). 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 *Stress Level* 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 (Jensen & Stovner, 2008; Palacios-Ceña et al., 2021; Scher et al., 2010; Westergaard et al., 2014).

Secara fisiologis, stres memicu mekanisme pelepasan hormon, seperti kortisol dan adrenalin yang dapat mempersiapkan tubuh untuk menghadapi bahaya melalui respon “fight-

Hubungan Stress Level Terhadap Tension-Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam *or-flight*" (Chu et al., 2024). Respon ini meningkatkan detak jantung, tekanan darah, kewaspadaan, dan ketegangan otot untuk bersiap menghadapi tantangan (Mehrzaad, 2022).

Dalam sekolah kedokteran, belajar adalah bagian dari gaya hidup. Untuk menjalani gaya hidup ini dengan baik, penting untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh (Chen et al., 2022). 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 & Rizky Arbaim Hasyar, 2024).

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya kaitan antara stres dan keluhan nyeri kepala. Penelitian oleh (Qayyum Bilahmar et al., 2022) pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman menemukan bahwa tingkat stres berhubungan dengan kejadian *tension-type headache*, meskipun besarnya hubungan dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola istirahat dan beban aktivitas. Penelitian lain oleh Aras dan Hasyar (2024) pada mahasiswa S1 Fisioterapi Universitas Hasanuddin juga menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan dengan kejadian nyeri kepala primer pada mahasiswa. Hasil-hasil tersebut memperlihatkan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa berpotensi memengaruhi munculnya keluhan nyeri kepala, terutama pada kelompok usia muda yang sedang berada pada fase akademik intensif.

Namun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan stres dan TTH tidak selalu konsisten. TTH merupakan kondisi multifaktorial yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga oleh pola tidur, status gizi, aktivitas fisik, postur, dan kebiasaan hidup lainnya. Oleh karena itu, meskipun stres sering disebut sebagai faktor pemicu utama, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk melihat bagaimana hubungan tersebut terjadi pada populasi yang lebih spesifik, seperti mahasiswa kedokteran yang sedang menyusun skripsi. Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus menilai hubungan *stress level* terhadap kejadian TTH pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022 masih terbatas.

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).

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi sering mengalami stres karena tingginya beban akademik dan tekanan penyelesaian tugas akhir. *Stress level* 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).

Hubungan Stress Level Terhadap Tension-Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, penelitian ini berfokus pada hubungan antara *stress level* dan kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, sekaligus menggambarkan tingkat stres yang dialami mahasiswa serta mengidentifikasi adanya mahasiswa yang mengalami TTH yang berkaitan dengan stres. Sejalan dengan itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *stress level* dengan kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, mengetahui gambaran *stress level* pada mahasiswa skripsi, serta mengetahui adanya mahasiswa yang mengalami TTH yang diduga dipengaruhi oleh stres. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan penilaian yang lebih jelas mengenai hubungan *stress level* terhadap *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi fakultas kedokteran.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode analisis kuantitatif observational untuk mengetahui pemahaman Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI terkait hubungan *Stress Level* terhadap *Tension-Type Headache* (TTH).

Rancangan Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan desain studi secara *cross-sectional* untuk melihat adanya hubungan *Stress Level* terhadap *Tension-Type Headache* (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI.

Populasi

Populasi penelitian ini terdiri dari Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI yang telah diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi serta berperan aktif dalam proses penelitian.

Sampel

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI yang telah dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi berikut:

1) Kriteria Inklusi

- Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI yang bersedia berpartisipasi aktif dalam seluruh tahapan penelitian.

2) Kriteria Eksklusi

- Mahasiswa dengan tidak memiliki riwayat penyakit neurologis lain.
- Mahasiswa yang sedang dalam terapi psikologis atau mengonsumsi obat-obatan psikotropika yang bisa mempengaruhi *Stress Level*.
- Mahasiswa yang memiliki riwayat sakit kepala primer lain selain *Tension-Type Headache* (TTH).
- Mahasiswa yang memiliki kondisi medis tertentu yang bisa menyebabkan sakit kepala sekunder.

Hubungan Stress Level Terhadap Tension-Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam

Cara Penetapan Sampel

Sampel ditetapkan dengan menggunakan metode *Purposive Sampling*. Peneliti akan memilih responden dari mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI yang mudah diakses serta sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan.

Penetapan Besar Sampel

Besar sampel ditetapkan dengan Rumus Slovin, dengan cara berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N.e^2}$$

Keterangan:

N = Jumlah total mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas YARSI

n = Jumlah sampel

e = *Margin of Error* (10%)

$$n = \frac{291}{1 + 291.0.1^2} = 74,4 \approx 74$$

Jenis Data

Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari sumbernya, yakni mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022, melalui kuesioner yang diisi secara mandiri.

Cara Pengumpulan dan Pengukuran Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara *online* menggunakan kuesioner *Google Form*. Tahapan pengumpulan data meliputi:

1. **Identifikasi Responden:** Pada tahap awal, responden diminta untuk membaca kriteria inklusi dan eksklusi yang tercantum di bagian pembuka kuesioner. Jika tidak memenuhi kriteria, responden diarahkan untuk tidak melanjutkan pengisian.
2. **Penyampaian Informasi Penelitian:** Sebelum mengisi kuesioner, peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai latar belakang, tujuan penelitian, serta pentingnya partisipasi responden dalam mendukung penelitian ini.
3. **Persetujuan Responden (*Informed Consent*):** Setelah memahami informasi yang diberikan, responden diminta untuk menyatakan kesediaan mereka dengan mengisi lembar persetujuan (*informed consent*) yang menjadi syarat utama sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya.
4. **Pengisian Kuesioner:** Responden kemudian mengisi kuesioner yang terdiri dari dua bagian utama, yaitu:
 - ***Perceived Stress Scale (PSS)*:** Digunakan untuk mengukur *stress level* yang dialami responden.
 - **Kriteria Diagnosis ICHD-3:** Digunakan untuk menilai ada tidaknya *Tension-Type Headache* (TTH) berdasarkan gejala yang dilaporkan.
5. **Pengumpulan dan Pengolahan Data:** Setelah semua data terkumpul, peneliti melakukan pengecekan kelengkapan jawaban sebelum melanjutkan ke tahap analisis menggunakan perangkat lunak statistik.

Instrumen Pengumpulan Data

Kuesioner mengenai *Stress Level* serta *Tension-Type Headache* disebarakan secara daring kepada responden yang telah menyetujui *informed consent* dan bersedia untuk mengisinya.

Analisis Data

Data dianalisis dengan metode bivariat menggunakan *software Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Uji *Spearman Correlation* digunakan untuk mengukur hubungan antara *Stress Level* (skala ordinal) dan kejadian *Tension-Type Headache* (skala nominal) pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022. Selain itu, uji *Chi-Square* juga digunakan untuk melihat hubungan antara variabel kategorik dalam penelitian ini, sehingga hasil yang diperoleh lebih komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan uraian hasil penelitian yang menilai hubungan terhadap *Stress Level* dan kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022. Data yang terkumpul dari 86 responden dianalisis melalui pendekatan univariat dan bivariat dengan menggunakan perangkat lunak SPSS Statistics versi 29.

Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	22	25.6
Perempuan	64	74.4
Total	86	100.0

Sumber: Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS versi 29.0.2.0

Tabel 1 menampilkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022. Dari total 86 responden, sebanyak 64 orang merupakan Perempuan (74.4%) dan 22 orang merupakan laki-laki (25.6%). Tabel ini memberikan Gambaran proporsi jenis kelamin pada sampel penelitian.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori IMT

	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	52	60.5
Underweight	9	10.5
Overweight	16	18.6
Obesitas	9	10.5
Total	86	100

Sumber: Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS versi 29.0.2.0

Tabel 2 menampilkan distribusi responden berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT). Dari total 86 mahasiswa yang ikut serta dalam penelitian, sebanyak 52 orang (60,5%) berada pada kategori IMT normal. Sebanyak 9 responden (10,5%) termasuk kategori *underweight*, sementara 16 responden (18,6%) berada pada kategori *overweight*. Selain itu, 9

Hubungan Stress Level Terhadap Tension-Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam responden lainnya (10,5%) tercatat dalam kategori obesitas. Distribusi ini menggambarkan variasi kategori IMT pada seluruh responden.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok

	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak	80	93.0
Ya	6	7.0
Total	86	100

Sumber: Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS versi 29.0.2.0

Tabel 3 menampilkan distribusi responden berdasarkan kebiasaan merokok. Dari total 86 mahasiswa yang menjadi responden, Sebagian besar tidak memiliki kebiasaan merokok, yaitu sebanyak 80 orang (93.0%). Sementara itu, hanya 6 responden (7.0%) yang melaporkan bahwa mereka merokok. Data ini menunjukkan bahwa proporsi perokok di antara mahasiswa yang diteliti relatif kecil,

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Tidur

	Jumlah (n)	Persentase (%)
<5 jam	11	12.8
5-6 jam	57	66.3
7-8 jam	17	19.8
>8 jam	1	1.2
Total	86	100

Sumber: Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS versi 29.0.2.0

Tabel 4. menampilkan distribusi pola tidur responden, dimana dari 86 mahasiswa, sebanyak 11 orang (12,8%) tidur kurang dari 5 jam per hari, dan 57 orang (66,3%) tidur selama 5–6 jam, yang merupakan kelompok terbesar. Sementara itu, 17 responden (19,8%) memiliki durasi tidur 7–8 jam per hari, yaitu rentang waktu tidur yang dianggap ideal bagi dewasa muda. Secara umum, data ini memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa skripsi memiliki waktu tidur kurang dari 7 jam, mengindikasikan kecenderungan pola tidur yang kurang optimal dan berpotensi berkaitan dengan peningkatan stres maupun keluhan fisik seperti *Tension-Type Headache* (TTH).

2. Analisis Univariate

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan *Tension-Type Headache* (TTH)

	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak	10	11.6
Ada	76	88.4
Total	86	100

Sumber: Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS versi 29.0.2.0

Tabel 5. mengenai kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami keluhan tersebut. Dari total 86 mahasiswa yang terlibat dalam penelitian, tercatat 76 orang (88,4%) melaporkan adanya TTH, sedangkan hanya 10 orang (11,6%) yang tidak mengalami keluhan tersebut. Data ini menggambarkan bahwa TTH

Hubungan Stress Level Terhadap Tension-Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam merupakan masalah yang cukup sering ditemukan pada mahasiswa yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi.

Tingginya angka kejadian TTH pada kelompok responden ini dapat menggambarkan kondisi akademik yang menuntut dan berpotensi menimbulkan ketegangan. Perbandingan persentase antara mahasiswa yang mengalami TTH dan yang tidak menunjukkan adanya dominasi yang signifikan pada kelompok dengan keluhan tersebut, sehingga TTH menjadi variabel penting dalam konteks penelitian mengenai pengaruh *Stress Level* terhadap kesehatan mahasiswa.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan *Perceived Stress Scale* (PSS)

	Jumlah (n)	Persentase (%)
Low	1	1.2
Moderate	74	86.0
High Perceived	11	12.8
Total	86	100.0

Sumber: Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS versi 29.0.2.0

Tabel kategori *Stress Level* berdasarkan skor *Perceived Stress Scale* (PSS) memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat *moderate stress*. Dari 86 mahasiswa, hanya 1 orang (1,2%) yang berada pada kategori *low stress*. Sebagian besar responden, yaitu 74 orang (86,0%), termasuk dalam kategori *moderate stress*, sementara 11 orang (12,8%) tercatat mengalami *high perceived stress*. Temuan ini menunjukkan bahwa *stress level* pada mahasiswa skripsi cenderung tidak berada pada level minimal.

Distribusi tersebut mengindikasikan bahwa proses pengerjaan skripsi memberikan tekanan yang cukup signifikan bagi mahasiswa. Proporsi *moderate stress* yang dominan menggambarkan bahwa sebagian besar responden merasakan beban akademik yang *moderate* namun konsisten. Sementara itu, kehadiran kelompok dengan *high perceived stress* meskipun lebih kecil tetap menjadi perhatian karena dapat berkaitan dengan munculnya keluhan fisik maupun psikologis, termasuk *Tension-Type Headache* (TTH) yang diteliti dalam studi ini.

3. Analisis Bivariate

Tabel 7. Hubungan antara *Stress Level* terhadap *Tension-Type Headache* (TTH) dengan Hasil Uji *Spearman Correlation*

Variabel	<i>Spearman Correlation's rho</i>	Koefisien Korelasi	Sig (2-tailed)	N
Skor Total PSS dengan Tension-Type Headache	Spearman's rho	-0.038	0.728	86

Sumber: Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS versi 29.0.2.0

Hasil uji *Spearman Correlation* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Stress Level* dan *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,038 mengindikasikan arah hubungan yang sangat lemah dan bersifat negative, namun hubungan ini secara statistik tidak signifikan ($p = 0,728 > 0,05$). Dengan jumlah responden sebanyak 86 orang, hasil menunjukkan bahwa *Stress Level* yang

Hubungan Stress Level Terhadap Tension-Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam diukur dengan menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) tidak berkorelasi dengan adanya TTH pada populasi penelitian ini.

Tabel 8. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada Responden

Jenis Kelamin	<i>Tension-Type Headache</i>			Pearson Chi-Square (p-value)
	Ada n (%)	Tidak n (%)	Total n (%)	
Laki-laki	18 (23.7)	4 (40.0)	22 (25.6)	$\chi^2 = 1.236$ p = 0.266
Perempuan	58 (76.3)	6 (60.0)	64 (74.4)	
Total	76 (100.0)	10 (100.0)	86 (100)	

Sumber: Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS versi 29.0.2.0

Berdasarkan analisis hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada tabel 8., terlihat bahwa sebagian besar kasus TTH dialami oleh perempuan yaitu 58 orang (76,3%), sedangkan pada laki-laki terdapat 18 orang (23,7%). Sementara itu, tidak mengalami TTH dilaporkan pada 6 perempuan (60,0%) dan 4 laki-laki (40,0%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,266$, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan kejadian TTH ($p > 0,05$). Dengan demikian, jenis kelamin tidak terbukti sebagai faktor yang berhubungan dengan munculnya TTH pada responden penelitian ini.

Tabel 9. Hubungan Kategori IMT dengan Kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada Responden

Indeks Massa Tubuh	<i>Tension-Type Headache</i>			Pearson Chi-Square (p-value)
	Ada n (%)	Tidak n (%)	Total n (%)	
Normal	48 (63.2)	4 (40.0)	52 (60.5)	$\chi^2 = 11.142$ p = 0.011
Underweight	6 (7.9)	3 (30.0)	9 (10.5)	
Overweight	16 (21.1)	0 (0.0)	16 (18.6)	
Obesitas	6 (7.9)	3 (30.0)	9 (10.5)	
Total	76 (100.0)	10 (100.0)	86 (100.0)	

Sumber: Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS versi 29.0.2.0

Berdasarkan analisis hubungan antara IMT dan kejadian *Tension-Type Headache* (TTH), mayoritas responden yang mengalami TTH berada pada kategori IMT normal (63,2%), diikuti overweight (21,1%), underweight (7,9%), dan obesitas (7,9%). Sementara itu, responden yang tidak mengalami TTH lebih banyak berada pada kategori normal dan obesitas. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,011$, sehingga terdapat **hubungan yang signifikan** antara IMT dan kejadian TTH ($p < 0,05$). Dengan demikian, status IMT berhubungan dengan munculnya TTH pada responden penelitian ini.

Tabel 10. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada Responden

Kebiasaan Merokok	<i>Tension-Type Headache</i>			Pearson Chi-Square (p-value)
	Ada n (%)	Tidak n (%)	Total n (%)	
Ya	5 (6.6)	1 (10.0)	6 (7.0)	

Hubungan Stress Level Terhadap Tension-Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam

Tidak	71 (93.4)	9 (90.0)	80 (93.0)	$\chi^2 = 0.159$ $p = 0.690$
Total	76 (100.0)	10 (100.0)	86 (100.0)	

Sumber: Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS versi 29.0.2.0

Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar responden yang mengalami TTH tidak memiliki kebiasaan merokok (71 orang: 93,4%), sedangkan responden yang merokok dan mengalami TTH hanya 5 orang (6,6%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,690$, sehingga dapat disimpulkan bahwa **tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kejadian tension-type headache** ($p > 0,05$). Artinya, merokok tidak berpengaruh terhadap munculnya TTH pada responden penelitian ini.

Tabel 11. Hubungan antara Pola Tidur dengan *Tension-Type Headache* (TTH)

Pola Tidur	<i>Tension-Type Headache</i>			Pearson Chi-Square (p-value)
	Ada n (%)	Tidak n (%)	Total n (%)	
< 5 jam	11 (12.8)	0 (0.0)	11 (12.8)	$\chi^2 = 12.024$ $p = 0.007$
> 8 jam	1 (1.3)	0 (0.0)	1 (1.2)	
5-6 jam	53 (69.7)	4 (40.0)	57 (66.3)	
7-8 jam	11 (14.5)	6 (60.0)	17 (19.8)	
Total	76 (100.0)	10 (100.0)	86 (100.0)	

Sumber: Data Penelitian diolah menggunakan Software SPSS versi 29.0.2.0

Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar responden yang mengalami *Tension-Type Headache* (TTH) memiliki durasi tidur 5–6 jam per hari (53 orang: 69,7%), diikuti oleh durasi tidur 7–8 jam (11 orang: 14,5%) dan durasi tidur kurang dari 5 jam (11 orang: 14,5%). Sementara itu, responden dengan durasi tidur lebih dari 8 jam yang mengalami TTH hanya berjumlah 1 orang (1,3%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,007$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dan kejadian TTH ($p < 0,05$). Artinya, durasi tidur berpengaruh terhadap munculnya TTH pada responden dalam penelitian ini.

Penelitian ini menganalisis hubungan antara *Stress Level* dan beberapa faktor karakteristik responden dengan kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022. Total responden pada penelitian ini berjumlah 86 mahasiswa, yang sebagian besar merupakan perempuan yaitu 64 responden (74,4%), sedangkan laki-laki sebanyak 22 responden (25,6%). Mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa muda dan sedang berada pada tahap pengerjaan skripsi, kondisi yang secara psikologis dapat memberikan tekanan tambahan dan berpotensi memengaruhi kesehatan fisik, termasuk munculnya TTH.

***Stress Level* terhadap Kejadian *Tension-Type Headache* (TTH)**

Hasil analisis menggunakan uji *Spearman Correlation* menunjukkan bahwa *Stress Level* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian TTH ($p = 0,728$). Koefisien korelasi sebesar -0,038 menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan tidak searah antara *Stress Level* dan TTH.

Hubungan Stress Level Terhadap Tension-Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam

Mayoritas responden berada pada kategori *moderate stress* (86%), namun tingginya proporsi mahasiswa yang mengalami TTH (88,4%) tidak memiliki hubungan statistik yang bermakna. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah bahwa TTH dapat disebabkan oleh banyak aspek lain seperti pola tidur dan gaya hidup, sehingga stres bukan satu-satunya faktor pemicu utama.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa meskipun stres sering dikaitkan dengan TTH, hubungan keduanya tidak selalu konsisten secara statistik karena sifat TTH yang multifaktorial (Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan et al., 2022).

Jenis Kelamin terhadap Kejadian *Tension-Type Headache* (TTH)

Berdasarkan uji *Chi-Square*, tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dan kejadian TTH ($p = 0,266$). Pada penelitian ini, sebagian besar kasus TTH dialami oleh perempuan sebanyak 58 orang (76,3%), sedangkan laki-laki berjumlah 18 (23,7%).

Meskipun secara proporsi perempuan lebih banyak mengalami TTH, hasil ini tidak signifikan ketika diuji secara statistik. Temuan tersebut dapat disebabkan oleh jumlah sampel perempuan yang memang jauh lebih besar, sehingga kecenderungan proporsional tidak cukup kuat untuk menunjukkan hubungan kausal.

Hasil ini sesuai dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa perbedaan kejadian TTH antara laki-laki dan perempuan dapat dipengaruhi faktor hormonal dan tingkat sensitifitas nyeri, namun tidak selalu signifikan dalam analisis statistik.

Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap *Tension-Type Headache* (TTH)

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dan kejadian TTH ($p = 0,011$). Mayoritas responden yang mengalami TTH berada pada kategori IMT normal (63,2%), diikuti *overweight* (21,1%), *underweight* (7,9%), dan obesitas (7,9%).

Temuan ini menunjukkan bahwa TTH tidak hanya terjadi pada kelompok dengan IMT tidak normal, tetapi dapat muncul pada kategori IMT. Hubungan signifikan dapat dipengaruhi oleh variasi IMT yang cukup beragam pada responden penelitian ini.

Beberapa literatur menunjukkan bahwa kondisi tubuh seperti *overweight* atau obesitas dapat memengaruhi ketegangan otot leher dan bahu, sehingga berkontribusi terhadap munculnya TTH. Namun dalam studi ini, distribusi kasus TTH pada semua kategori IMT dapat menjelaskan mengapa hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang bermakna.

Kebiasaan Merokok terhadap *Tension-Type Headache* (TTH)

Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dan kejadian TTH ($p = 0,690$). Sebagian besar responden yang mengalami TTH tidak merokok, yaitu 71 orang (93,4%), sedangkan hanya 5 orang (6,6%) perokok yang mengalami TTH.

Ketiadaan hubungan ini dapat dijelaskan oleh jumlah responden perokok yang sangat sedikit (hanya 6 orang). Selain itu, TTH lebih sering dipicu oleh faktor stres, kelelahan, kurang tidur, dan ketegangan otot, sehingga kebiasaan merokok mungkin bukan faktor dominan bagi populasi mahasiswa yang diteliti.

Hubungan Stress Level Terhadap Tension-Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam

Beberapa penelitian juga menunjukkan hasil serupa, bahwa merokok tidak memiliki hubungan langsung dengan TTH, kecuali pada kasus sakit kepala yang berhubungan dengan sinus atau kondisi vascular tertentu.

Pola Tidur terhadap *Tension-Type Headache* (TTH)

Analisis uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa pola tidur memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian TTH ($p = 0,007$). Sebanyak 53 responden (69,7%) dengan durasi tidur 5-6 jam per hari mengalami TTH, sedangkan durasi tidur < 5 jam dan 7-8 jam masing-masing menyumbang 14,5% kasus.

Mahasiswa yang tidur kurang dari durasi ideal berpotensi mengalami peningkatan ketegangan otot, gangguan konsentrasi, dan kelelahan mental, yang merupakan faktor pemicu TTH. Hal ini menjelaskan mengapa kelompok yang tidur kurang dari 7 jam menunjukkan proporsi TTH yang tinggi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kurang tidur, tidur tidak berkualitas, dan kebiasaan belajar hingga larut malam dapat meningkatkan risiko TTH. Pada mahasiswa yang sedang menjalani penyusunan skripsi, pola tidur tidak teratur merupakan fenomena yang umum terjadi, sehingga wajar bila hasil penelitian menunjukkan hubungan yang bermakna.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa variabel yang memiliki hubungan signifikan dengan kejadian TTH adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pola tidur. Sementara itu, *Stress Level*, jenis kelamin, dan kebiasaan merokok tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan TTH.

Hasil ini memperkuat konsep bahwa TTH merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor fisik, gaya hidup, dan pola aktivitas harian mahasiswa, terutama saat menjalani tahap penyusunan skripsi.

Isyarat Al-Quran tentang Preventif Stres pada Mahasiswa Skripsi

Islam merupakan agama yang memperhatikan kesehatan jasmani maupun rohani, termasuk pola stres yang dapat dialami oleh umat muslim. Hal ini terdapat dalam Al-Quran yang menjelaskan bahwa Allah menciptakan malam untuk manusia beristirahat, dalam Q.S. Al-Furqan ayat 47:

نُشُورًا النَّهَارَ وَجَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهَا وَالنَّوْمَ لِتَسْكُنُوا فِيهَا وَهُوَ

Arti: “Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.” (Q.S. Al-Furqan [25]:47)

Salah satu cara untuk mencegah terjadinya *Tension-Type Headache* (TTH) adalah dengan istirahat yang cukup dan pola tidur yang baik. Dengan menjaga keteraturan istirahat sesuai fitrah malam dan siang, seseorang dapat mencegah gangguan kesehatan akibat kurang tidur, termasuk stres yang memicu TTH. Ayat ini menegaskan bahwa tidur merupakan anugerah Allah sebagai sarana pemulihan fisik dan psikis.

Pernyataan tersebut didukung oleh tafsir as-Sa'di pada surat Al-Furqan ayat 47 yang menjelaskan bahwa “Allah menjadikan malam bagaikan pakaian yang menutupi kalian agar dapat beristirahat, tidur dengan tenang, dan menjadi tenteram”. Menurut tafsir dari as-Sa'di bahwa dengan rahmat dan kasih sayang-Nya kepada kalian, Allah menjadikan malam bagaikan pakaian yang menutupi kalian agar dapat beristirahat, tidur dengan tenang, dan menjadi

Hubungan Stress Level Terhadap Tension-Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam tenteram. Jika tidak ada malam, manusia tidak akan menemukan ketenangan dan terus bergerak tanpa henti, yang tentu akan membahayakan mereka. Namun, jika kegelapan berlangsung terus-menerus, itu juga akan merugikan kehidupan dan kepentingan mereka. Karena itu, Allah menjadikan siang sebagai waktu untuk bangun, beraktivitas, berdagang, bepergian, dan bekerja, sehingga manusia dapat memperoleh manfaat dan kebaikan bagi kehidupan mereka (as-Sa'di, 2018).

Kondisi fisik dan mental yang buruk dapat memicu terjadinya stres, sehingga menjaga kesehatan dan jiwa merupakan ikhtiar yang tepat. Allah berfirman pada Q.S. Al-Baqarah [2]:195 yang menyatakan bahwa:

الْمُحْسِنِينَ يُحِبُّ اللَّهُ إِنَّ ۖ وَأَحْسِنُوا ۖ ۝ النَّهْلَةَ إِلَىٰ بِأَيْدِيكُمْ تُلْفُوا وَلَا لِلَّهِ سَبِيلٌ فِي ۖ وَأَنْفُسًا

Arti: “Dan infakkanlah (*hartamu*) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (*diri sendiri*) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” (Q.S. Al-Baqarah [2]:195

Ayat tersebut menunjukkan larangan bagi manusia untuk melakukan hal-hal yang dapat membahayakan dirinya, baik secara fisik maupun spiritual. Dalam konteks kesehatan, hal ini dapat dimaknasi sebagai kewajiban untuk menjaga tubuh dan jiwa dari kebiasaan atau perilaku yang dapat merusak (as-Sa'di, 2018). Kebiasaan hidup yang tidak sehat dapat melemahkan fisik dan mental. Selain itu, dari sisi psikologis, ayat ini juga memberi isyarat bahwa manusia tidak boleh membiarkan dirinya berada dalam kondisi yang memperburuk kesehatan mental. Tidak berusaha untuk menenangkan hati dengan mengingat Allah dapat menjerumuskan diri pada kebinasaan batin, berupa stres berkepanjangan dan dapat memicu terjadinya *Tension-Type Headache*. Tafsiran ayat ini mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan fisik dan mental sebagai bentuk ikhtiar agar stress tidak mudah terpicu.

Menjaga keseimbangan fisik dan mental agar terhindar dari stres dapat diperkuat dengan amalan spiritual seperti berinfak dan beramal shalih. Ibn ‘Abbas menafsirkan Q.S. Al-Baqarah [2]:195 bahwa larangan menjatuhkan diri ke dalam kebinasaan berkaitan dengan sikap enggan berinfak di jalan Allah. Hal ini menunjukkan bahwa beramal dan berbagi tidak hanya berdimensi sosial, tetapi juga berdampak pada ketenangan batin, melapangkan hati, serta mencegah tekanan psikologis. Dengan demikian, infak dan amal shalih merupakan salah satu cara Islam dalam menjaga kesehatan jiwa dan mencegah stres (Abbas, 2007).

Keseluruhan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa Islam memberikan perhatian besar terhadap kesehatan fisik dan mental melalui perintah menjaga pola istirahat, menghindari hal yang membahayakan diri, serta memperkuat jiwa dengan amalan kebaikan. Ayat-ayat Al-Qur'an dan tafsir para ulama menegaskan bahwa tidur yang cukup, menjaga keseimbangan hidup, serta melaksanakan amal shalih merupakan bagian dari ikhtiar untuk mencegah tekanan psikologis seperti stres yang dapat memicu *Tension-Type Headache* (TTH). Dengan mengikuti tuntunan tersebut, seorang muslim tidak hanya menjaga kesehatannya, tetapi juga menunaikan perintah Allah untuk memelihara diri dari kebinasaan dan mencapai ketenangan lahir maupun batin.

Pencegahan *Tension-Type Headache* (TTH) dalam Analisis Hadits

Dalam perspektif Islam, setiap penyakit dipandang memiliki obat maupun cara pencegahannya. Keyakinan ini berlandaskan pada sabda Rasulullah ﷺ:

Hubungan Stress Level Terhadap Tension-Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam

وَجَلَّ عَزَّ اللَّهُ بِإِذْنِ بَرَأَ الدَّاءِ دَوَاءً فَإِذَا دَوَاءٌ دَاءٌ لِكُلِّ دَاءٍ وَأَسْلَمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولٌ

Arti: “Setiap penyakit ada obatnya. Apabila ditemukan obat yang tepat untuk suatu penyakit, maka akan sembuhlah penyakit itu dengan izin Allah 'azza wajalla” (H.R. Muslim, no. 4084).

Hadis ini memberikan dasar bahwa upaya medis dan preventif merupakan bagian penting dalam menghadapi penyakit, baik yang bersifat fisik maupun psikis. Selain mendorong pencarian pengobatan yang sesuai, hadis tersebut juga menekankan pentingnya langkah-langkah pencegahan untuk menjaga kesehatan.

Dalam konteks *tension-type headache*, yang secara medis sering dipicu oleh stres, kelelahan, pola tidur tidak teratur, serta ketegangan otot, pencegahan dapat dilakukan melalui istirahat yang cukup, pengaturan aktivitas, olahraga teratur, dan manajemen stres yang baik (Badrudin, 2019). Dengan demikian, perspektif Islam selaras dengan pendekatan medis modern, yaitu menempatkan pencegahan dan pengobatan sebagai satu kesatuan upaya, sementara kesembuhan pada akhirnya tetap bergantung pada izin Allah ﷻ.

مِنْ بَكَ وَأَعُوذُ وَالْبُخْلِ الْجُبْنِ مِنْ بَكَ وَأَعُوذُ، وَالْكَسَلِ الْعَجْزِ مِنْ بَكَ وَأَعُوذُ، وَالْحَزْنَ الْهَمِّ مِنْ بَكَ وَأَعُوذُ إِنِّي لِلَّهِمَّ الرَّجَالِ وَقَهْرِ الدِّينِ غَلْبَةِ

Arti: “Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih dan cemas, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan, aku berlindung kepada-Mu dari sifat pengecut dan kikir, dan aku berlindung kepada-Mu dari lilitan utang dan penindasan orang lain.” (HR. Abu Dawud, No. 1555)

Hadits ini bisa dijadikan dasar bahwa mengendalikan stress dan kecemasan merupakan bagian dari ajaran Islam. Hadis yang diriwayatkan oleh Abu Dawud ini memberikan tuntunan doa sebagai sarana perlindungan dari berbagai bentuk tekanan psikologis dan sosial. Rasulullah ﷺ mengajarkan doa agar seorang hamba memohon perlindungan kepada Allah dari kesedihan dan kecemasan (*al-hammi wal-hazan*), kelemahan dan kemalasan (*al-'ajzi wal-kasal*), sifat pengecut dan kikir (*al-jubni wal-bukhl*), serta dari beban hutang dan tekanan orang lain (*ghalabatid-dain wa qahrir-rijal*). Secara maknawi, doa ini menegaskan bahwa gangguan emosional, mental, maupun beban sosial dapat menjadi faktor yang memperburuk kondisi kesehatan jiwa dan fisik. Dengan melazimkan doa ini setiap pagi dan petang, seorang Muslim diarahkan untuk senantiasa mencari kekuatan spiritual, menghindari perilaku negatif yang melemahkan diri, serta menjaga keseimbangan dalam menghadapi tantangan hidup. Tafsiran hadis ini menunjukkan bahwa Islam memandang penting pencegahan masalah kejiwaan dan sosial melalui pendekatan spiritual yang berdampak pada kesehatan mental, sehingga sejalan dengan konsep modern mengenai manajemen stres dan pencegahan penyakit terkait stres, termasuk TTH (Hâfiz Abu Tâhir Zubair' All Za'I, 2008).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *Stress Level* dengan *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022, diperoleh beberapa poin kesimpulan sebagai berikut: Hubungan Stress Level dengan Tension-Type Headache (TTH), Analisis menunjukkan bahwa *Stress Level* yang diukur dengan *Perceived Stress Scale* (PSS) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa skripsi. Meskipun Sebagian

Hubungan Stress Level Terhadap Tension-Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam responden berada pada kategori *moderate* dan terdapat prevalensi TTH yang cukup tinggi, hubungan keduanya tidak terbukti secara statistik. Gambaran Prevalensi TTH pada Mahasiswa Skripsi, Penelitian ini menemukan bahwa keluhan *Tension-Type Headache* (TTH) cukup banyak dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dengan varian frekuensi yang berbeda-beda. Namun, prevalensi tersebut tidak dipengaruhi secara langsung oleh *Stress Level* berdasarkan hasil uji statistik. Perspektif Islam terhadap Stres dan Kesehatan, Dalam pandangan Islam, menjaga kesehatan fisik dan mental merupakan bagian dari Amanah sebagai seorang muslim. Upaya mengelola stres, beristirahat dengan cukup, serta menghindari sikap berlebihan dalam aktivitas sehari-hari merupakan bentuk ikhtiar untuk menjaga kesehatan, termasuk dalam mencegah timbulnya keluhan seperti TTH. Prinsip keseimbangan (*wasatiyyah*) menjadi landasan penting dalam menjaga kesehatan selama menjalani proses akademik. Berdasarkan temuan penelitian ini, mahasiswa disarankan untuk menjaga pola hidup sehat dengan mengatur waktu istirahat, memperbaiki pola tidur, serta menerapkan manajemen stres yang baik selama proses penyusunan skripsi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi kejadian TTH, seperti aktivitas fisik, postur tubuh saat belajar, serta faktor psikologis lainnya agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penyebab TTH pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D. (2014). *Tension Type Headache*.
- Aras, D., & Rizky Arbaim Hasyar, A. (2024). Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian nyeri kepala primer pada mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. *Indonesian Journal of Physiotherapy*.
- Bendtsen, L., & Jensen, R. (2010). Tension-type headache. *Neurologic Clinics*, 27(2), 525–535. <https://doi.org/10.1016/j.ncl.2009.01.003>
- Cathcart, S., Winefield, A. H., Lushington, K., & Rolan, P. (2010). Stress and tension-type headache mechanisms. *Cephalalgia*, 30(10), 1250–1261. <https://doi.org/10.1177/0333102410362927>
- Chen, W., Li, B., Liu, X., Deng, J., Gao, J., & Lu, Y. (2022). Psychometric properties of the Perceived Stress Scale short form (PSS-10) in Chinese adolescents: Validity, measurement invariance across gender and left-behind status. *Children and Youth Services Review*, 142, 106654. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106654>
- Chu, B., Marwaha, K., Ayers, D., & Sanvictores, T. (2024). *Physiology, Stress Reaction*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>
- Donovan, A. L., Sheets, J. P., Jain, F. A., & Stern, T. A. (2025). *Resilience, Wellness, and Coping with the Rigors of Psychiatric Practice* (T. A. Stern, S. R. Beach, F. A. Smith, O. Freudenreich, A.-M. Vranceanu, & M. B. T.-M. G. H. H. of G. H. P. Fava (Eds.); pp. 606–619). <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-11895-1.00035-5>
- Fumal, A., & Schoenen, J. (2008). Tension-type headache: current research and clinical management. *The Lancet Neurology*, 7(1), 70–83. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(07\)70325-3](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(07)70325-3)
- Jensen, R., & Stovner, L. J. (2008). Epidemiology and comorbidity of headache. *The Lancet Neurology*, 7(4), 354–361. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(08\)70062-0](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(08)70062-0)

Hubungan Stress Level Terhadap Tension-Type Headache (TTH) pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Yarsi dan Tinjauannya dalam Pandangan Islam

- Mehrzad, R. (2022). *Stress Management in Medical School and How to Build a Healthy Lifestyle BT - Student Success in Medical School* (pp. 103–114). <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-69606-7.00014-X>
- Moheban, C. L., & Vardeh, D. (2020). *Primary and Secondary Headache* (J. Srinivasan, C. J. Chaves, B. J. Scott, & J. E. B. T.-N. N. Small (Eds.); pp. 254–267). <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-55476-3.00021-2>
- Munir, B. (2015). *Neurologi Dasar*. Sagung Seto.
- Muthmainnina, A. N., & Kurniawan, S. N. (2022). Tension Type Headache (TTH). *JPHV (Journal of Pain, Vertigo and Headache)*, 3(2), 41–44. <https://doi.org/10.21776/ub.jphv.2022.003.02.3>
- Palacios-Ceña, M., Wang, K., Castaldo, M., Gallego-Sendarrubias, G. M., Arendt-Nielsen, L., & Fernández-de-las-Peñas, C. (2021). Trigger points are associated with widespread pressure pain hypersensitivity in people with tension-type headache: A blinded case-control study. *European Journal of Pain*, 25(1), 100–110. <https://doi.org/10.1002/ejp.1657>
- Qayyum Bilahmar, S., Octavia Hutahaean, Y., & Nugroho, H. (2022). Relationship between Stress Level and Tension Type Headache among Medical Study Program, Faculty of Medicine, Mulawarman University. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*.
- Rahman, A., Mora, L., Leometa, C., & Putrie Dimala, C. (2024). Psychometric Properties Of The Perceived Stress Scale (PSS-10) In Indonesian Version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 13(2). <https://doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482>
- Ross, S. (2025). *Nonmigraine Headache* (R. D. Kellerman, J. J. Heidelbaugh, & E. M. B. T.-C. C. T. 2025 Lee (Eds.); pp. 815–818). <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-12181-4.00171-3>
- Scher, A. I., Stewart, W. F., & Lipton, R. B. (2010). Caffeine as a risk factor for chronic daily headache: A population-based study. *Neurology*, 74(3), 243–248. <https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e3181ca008a>
- Stovner, L. J., Hagen, K., Jensen, R., Katsarava, Z., Lipton, R. B., Scher, A. I., Steiner, T. J., & Zwart, J.-A. (2007). The global burden of headache: A documentation of headache prevalence and disability worldwide. *Cephalalgia*, 27(3), 193–210. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2982.2007.01288.x>
- Stovner, L. J., Hagen, K., Linde, M., & Steiner, T. J. (2022). The global prevalence of headache: An update, with analysis of the influences of methodological factors on prevalence estimates. *The Journal of Headache and Pain*, 23(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s10194-022-01402-2>
- Westergaard, M. L., Glümer, C., Hansen, E. H., & Jensen, R. H. (2014). Prevalence of chronic headache with and without medication overuse: Associations with socioeconomic position and physical and mental health status. *Pain*, 155(10), 2005–2013. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2014.07.005>