

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tension Type Headache (TTH) pada Pekerja di PT Penyedia Layanan Internet = The Relationship Between Sleep Quality and Tension-Type Headache (TTH) in Employees of an Internet Service Provider Company

Siahaan, Petra, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920566543&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang: Tidur memiliki peran penting dalam promosi kesehatan dan pemulihan dari penyakit. Sakit kepala adalah manifestasi paling umum ketika terjadi gangguan sistem saraf. Tension type headache (TTH) adalah jenis sakit kepala yang paling sering terjadi dan memiliki efek yang negatif terhadap kualitas hidup dan performa kerja. Tujuan: Menentukan hubungan antara kualitas tidur dengan tension type headache (TTH) pada populasi pekerja. Metode: Penelitian menggunakan metode kuantitatif, pendekatan potong lintang. Populasi ialah pekerja. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan HO K-H & Ong BK-C. Hasil: Diantara 303 responden yang berpartisipasi, analisis bivariat mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan TTH pada pekerja ($<0,001$), kualitas tidur buruk [rasio odds (OR)=116,512; 95%; 50,576 – 268,409] secara signifikan berkaitan dengan kejadian TTH pada pekerja. Kesimpulan: Kejadian kualitas tidur buruk dapat meningkatkan prevalensi kejadian TTH dan pemahaman yang berkaitan dengan kualitas tidur dengan TTH akan membantu dalam meningkatkan manajemen pengobatan gangguan tidur dan TTH.

.....Background: Sleep is essential for health and recovery. Headaches, especially the common tension-type headache (TTH), significantly impair quality of life and work performance. Objective: Determining the relationship between sleep quality and tension type headache (TTH) in working population. Methods: This study employed a quantitative, cross-sectional design. The population consisted of working individuals. Data was collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the HO K-H & Ong BK-C questionnaires. Result: Among 303 respondents who participated, bivariate analysis revealed that there was a significant relationship between sleep quality and TTH in workers ($<0,001$), poor sleep quality buruk [odds ratio (OR)=116,512; 95%; 50,576 – 268,409] was significantly related to the occurrence of TTH in workers. Conclusion: The occurrence of poor sleep quality has been associated with a higher prevalence of tension-type headaches, A deeper understanding of the correlation between sleep quality and TTH can lead to more effective treatment strategies for both sleep disorder and TTH.