

ABSTRAK

Pendahuluan : Kualitas tidur yang baik merupakan unsur krusial dalam mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan individu. Tidur yang memadai berperan penting dalam pemulihan fisik dan mental, serta mempengaruhi berbagai fungsi kognitif dan emosional. Meskipun demikian, sejumlah individu sering mengalami gangguan tidur, yang dapat memicu dampak negatif terhadap kesehatan secara keseluruhan. Salah satu masalah kesehatan yang sering kali dikaitkan dengan gangguan tidur adalah nyeri kepala primer, yang mencakup jenis-jenis seperti migrain dan *Tension-type headache*. Kedua kondisi ini memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup penderitanya, membatasi aktivitas sehari-hari dan menimbulkan beban kesehatan yang substansial. **Tujuan** : Untuk memahami keterkaitan antara kualitas tidur dengan nyeri kepala migrain dan *Tension-type headache*. **Metode** : Penelitian ini menerapkan pendekatan analitik dengan desain *cross-sectional*, di mana pengumpulan data dilakukan hanya sekali. Pengumpulan data melalui kuesioner yang mencakup evaluasi kualitas tidur menggunakan indeks *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan *Headache Screening Questionnaire*, dan data dianalisis dengan uji Chi-square. **Hasil** : Temuan dari penelitian ini mengindikasikan adanya korelasi signifikan antara kualitas tidur yang kurang baik dan kejadian nyeri kepala migrain dan *Tension-type headache* dengan hasil uji mengindikasikan nilai P sebesar $0,001 < 0,005$. **Kesimpulan** : Terdapat korelasi antara kualitas tidur dan kejadian nyeri kepala migrain serta *Tension-type headache*.

Kata kunci: Nyeri kepala, Kualitas Tidur, Migrain, *Tension-type headache*.

ABSTRACT

Introduction : Good quality sleep is a crucial element in maintaining individual health and well-being. Adequate sleep plays an important role in physical and mental recovery, and affects various cognitive and emotional functions. Despite this, some individuals often experience sleep disturbances, which can lead to negative impacts on overall health. One health issue that is often associated with sleep disturbances is primary headache pain, which includes types such as migraine and tension-type headache. Both conditions have a significant impact on the quality of life of sufferers, limiting daily activities and posing a substantial health burden. **Objective:** To understand the relationship between sleep quality and migraine and tension-type headache pain. **Methods:** This study applied an analytic approach with a cross-sectional design, where data collection was done only once. Data were collected through a questionnaire that included an evaluation of sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index and Headache Screening Questionnaire indices, and data were analyzed using the Chi-square test. **Results:** The findings of this study indicated a significant correlation between poor sleep quality and the incidence of migraine and tension-type headache with test results indicating a P value of $0.001 < 0.005$. **Conclusion:** There is a correlation between sleep quality and the incidence of migraine and tension-type headache.

Keywords: Headache, Sleep Quality, Migraine, Tension-type headache