

HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN NYERI KEPALA PRIMER PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR STIKES KUNINGAN 2022

Andhini Gumiwang Distyanto

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

agdistyanto@gmail.com

Abstrak

Nyeri kepala primer merupakan suatu keluhan yang paling umum dialami oleh hampir seluruh orang di dunia. Penyebab nyeri kepala ini dapat disebabkan salah satunya oleh faktor stres emosional/kelelahan yang terus-menerus atau dikenal dengan *burnout* atau dalam ranah pendidikan disebut *academic burnout*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir STIKes Kuningan. Penelitian dengan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel sebanyak 123 mahasiswa dengan menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner. Data di analisis dengan uji kai kuadrat. Hasil penelitian menunjukkan ($p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$). Terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa keperawatan STIKes Kuningan. Diharapkan mahasiswa *me-manage* waktu, memiliki strategi koping, menerapkan pola hidup sehat. Program studi juga dapat memberikan fasilitas seperti pelayanan konseling bagi mahasiswa.

Kata Kunci: *academic burnout*, nyeri kepala primer, mahasiswa keperawatan

Abstract

A primary headache is the most common complaint experienced by almost everyone worldwide. The cause of this headache can be caused by one of the factors of emotional stress/fatigue that is continuous or known as burnout or in the realm of education it is called academic burnout. This study aimed to determine the relationship between academic burnout and primary headaches in final-year nursing students at STIKes Kuningan. Research with an analytical descriptive method with cross-sectional. The number of samples was as many as 123 students using a proportionate random sampling technique. The instrument used is a questionnaire. The data were analyzed by using Kai squared test. The results showed ($p\text{-value} = 0.000 < = 0.05$). There is a relationship between academic burnout and primary headaches in nursing students at STIKes Kuningan. Students are expected to manage time, have coping strategies, and apply a healthy lifestyle. Study programs can also provide facilities such as counseling services for students.

Keywords: *academic burnout, primary headache, nursing students*

Pendahuluan

Nyeri kepala merupakan suatu keluhan yang paling umum dialami oleh hampir semua orang di dunia. Secara global diperkirakan prevalensi setengah sampai tiga perempat orang dewasa usia 18-65 tahun di dunia menderita nyeri kepala pada satu tahun terakhir yaitu sekitar 50% (WHO, 2018). Jumlah ini akan terus meningkat dengan adanya virus COVID-19 yang di mana salah satu gejalanya yaitu nyeri kepala (Kemkes, 2022). Nyeri kepala primer terbagi lagi menjadi migrain, *tension-type headache* (TTH), dan *cluster headache* (IHS, 2018).

Nyeri kepala primer belum bisa dipastikan penyebabnya. Namun, ada beberapa faktor yang dapat terjadinya nyeri kepala salah satunya stres emosional dan/atau kelelahan (Kowalak *et al.*, 2017). Stres disertai dengan kelelahan yang dirasakan secara terus menerus dan tidak ditangani serta bersifat kronis dapat menyebabkan terjadinya *burnout* pada mahasiswa atau dikenal dengan istilah *academic burnout*.

Academic burnout adalah kondisi kelelahan pada mahasiswa yang memengaruhi kesehatan tubuh baik secara emosional, mental dan fisik akibat

dari proses pembelajaran yang terlalu banyak sehingga mahasiswa merasakan lelah (*exhaustion*), cenderung bersikap sinis (*cynicism*) serta merasa tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa (*inefficacy*).

Kelompok yang rentan mengalami kondisi psikologis yang tidak stabil sehingga cenderung mengalami kejadian nyeri kepala primer salah satunya mahasiswa dengan beban akademik yang terbilang cukup berat seperti ilmu kedokteran dan keperawatan. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kejadian nyeri kepala primer jenis migrain, juga faktor stres inilah yang menjadi penyebabnya (Dharmawita *et al.*, 2021).

Penelitian mengenai hubungan *burnout* dengan nyeri kepala primer di Indonesia belum banyak dilakukan. Namun, seorang peneliti mengatakan bahwa kesehatan mental dan emosional memiliki peran penting dalam timbulnya nyeri kepala primer (Bahar, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 25 mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes Kuningan menunjukkan bahwa sebanyak 20 mahasiswa keluhan nyeri

kepala yang di mana keluhan tersebut sebanyak 15 mahasiswa mengatakan berasal dari faktor stres dan kelelahan. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir STIKes Kuningan 2022.

Metode

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif analitik dengan desain penelitian menggunakan metode *cross-sectional*. Variabel yang diteliti yaitu *academic burnout* (variabel independen) dan nyeri kepala primer (variabel dependen). Populasi dalam penelitian berjumlah 178 mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Adapun berdasarkan perhitungan rumus *slovin* didapat untuk sampel sebanyak 123 mahasiswa keperawatan tingkat akhir dengan ditentukan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

A. Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengalami kelelahan dan stres.
2. Mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengalami keluhan nyeri kepala.
3. Mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang menggunakan gawai.

4. Mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

B. Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sudah dilakukan studi pendahuluan.
2. Mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang memiliki riwayat nyeri kepala sekunder seperti cedera kepala.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu berupa kuisisioner *academic burnout Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* dengan 15 item pertanyaan skala yang digunakan yaitu skala *Likert*. Sedangkan kuisisioner nyeri kepala primer terdapat 8 item pertanyaan di mana kuisisioner ini bersumber dari *IHS Classification* diadaptasi oleh peneliti HO K-H & Ong BK-C.

Hasil

Tabel 1. Gambaran *Academic Burnout* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKes Kuningan 2022

<i>Academic Burnout</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	27	22,0
Sedang	66	53,7
Berat	30	24,4

Pada tabel 1. dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *academic burnout* tingkat sedang yaitu sebesar 66 mahasiswa (53,7%).

Tabel 3. Hubungan antara *Academic Burnout* dengan Nyeri Kepala Primer pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir 2022

<i>Academic Burnout</i>	Nyeri Kepala Primer						Total		P-value
	TTH		Migrain		Cluster		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Ringan	14	51,9	10	37,0	3	11,1	27	100	0,000
Sedang	28	42,4	33	50,0	5	7,6	66	100	
Berat	5	16,7	10	33,3	15	50,0	30	100	

Pada tabel 3. dapat diketahui bahwa dari 27 mahasiswa yang mengalami *academic burnout* tingkat ringan sebagian besar nyeri kepala primer yang dialami mahasiswa yaitu nyeri kepala TTH sebanyak 14 mahasiswa (51,9%), dari 66 mahasiswa yang mengalami *academic burnout* tingkat sedang sebagian besar nyeri kepala primer yang dialami yaitu nyeri kepala migrain sebanyak 33 mahasiswa (50,0%), dan dari 30 mahasiswa yang mengalami

Tabel 2. Gambaran Nyeri Kepala Primer pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKes Kuningan 2022

Nyeri Kepala Primer	Frekuensi (f)	Persentase (%)
TTH	47	38,2
Migrain	53	43,1
Cluster	23	18,7

Pada tabel 2. dapat diketahui bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir paling banyak mengalami nyeri kepala primer jenis migrain yaitu sebanyak 53 mahasiswa (43,1%).

academic burnout tingkat berat sebagian besar nyeri kepala primer yang dialami yaitu nyeri kepala *cluster* sebanyak 15 mahasiswa (50,0%). Berdasarkan hasil uji kai kuadrat didapat nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$

Pembahasan

Gambaran *Academic Burnout* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKes Kuningan 2022

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa

keperawatan tingkat akhir mengalami *academic burnout* tingkat sedang. Penelitian Himmatul (2021) mengenai gambaran distress dan *burnout* dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto, di mana menyatakan bahwa semua mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *burnout*, sebagian besar mengalami *burnout* tingkat sedang yaitu sebanyak 83,6%.

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengalami *academic burnout*, hal ini terjadi akibat mahasiswa merasakan merasa kelelahan/kekurangan energi saat proses perkuliahan, merasa hidupnya kosong, kesulitan dalam mengatasi tuntutan akademik. Selain itu, mahasiswa merasakan kehilangan kepercayaan serta keyakinan pada diri sendiri. Hal ini juga berkaitan dengan faktor *work overload* yang terjadi pada mahasiswa karena banyaknya kegiatan perkuliahan yang perlu dilaksanakan di mana mahasiswa khususnya di tingkat akhir tidak hanya menjalani kegiatan perkuliahan seperti menyusun tugas akhir (skripsi) tetapi dibarengi dengan praktik klinik serta ujian praktikum. Hal ini dapat ditemukan pada mahasiswa keperawatan.

Aktivitas ini menjadi faktor yang memengaruhi terjadinya *academic burnout*, di mana individu melakukan pekerjaan yang berlebihan dengan waktu yang sempit (Maslach & Leiter, 2017). Keadaan mahasiswa keperawatan yang sudah berada tingkat akhir mendapat tekanan menjadi seorang mahasiswa tingkat akhir di mana mahasiswa di tengah mengerjakan skripsi mahasiswa keperawatan masih harus melakukan praktik klinik, lalu adanya ujian praktikum.

Kondisi ini pun semakin bertambah mahasiswa ditekankan untuk segera melaksanakan sidang dan/atau lulus tepat waktu. Penelitian yang dilakukan oleh Muhtar (2022) mengenai gambaran *burnout syndrome* pada mahasiswa keperawatan Universitas Hasanudin, yang menunjukkan tekanan skripsi serta tekanan untuk lulus tepat waktu terhadap mahasiswa dapat mengalami *academic burnout*.

Gambaran Nyeri Kepala Primer pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKes Kuningan 2022

Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengalami nyeri kepala primer jenis migrain. Penelitian selaras dengan penelitian di

India Selatan oleh Menon & Remadevi, (2021), yang menunjukkan bahwa dari total 20% mahasiswa keperawatan yang mengalami nyeri kepala, sebanyak 85% mahasiswa mengalami nyeri kepala migrain. Penelitian oleh Xie *et al.*, (2022) mengenai serangan migrain dan faktor-faktor yang relevan pada mahasiswa keperawatan di Hong Kong, yang menyatakan bahwa prevalensi migrain pada mahasiswa keperawatan cukup tinggi, yang di mana sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami kejadian migrain setidaknya sekali dalam sebulan yaitu sebesar 67,5%.

Dalam sebuah penelitian menyatakan bahwa pendidikan keperawatan dan kedokteran dianggap berkontribusi terhadap cukup tingginya angka kejadian nyeri kepala yang dialami mahasiswa. Kondisi ini hampir dapat ditemukan di sebagian besar sentra pendidikan medis di dunia (Yasa *et al.*, 2016).

Beratnya beban akademik yang perlu dicapai serta besarnya tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa dapat membuat mahasiswa mengalami berbagai keluhan salah satunya nyeri kepala. Selain beban akademik, mahasiswa juga tentunya memiliki

faktor permasalahan lain baik itu internal maupun eksternal pada dirinya sendiri.

Hubungan Antara *Academic Burnout* dengan Nyeri Kepala Primer pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKes Kuningan 2022

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir STIKes Kuningan 2022. Dalam teori Maslach menyatakan bahwa *academic burnout* dapat mengakibatkan munculnya beberapa keluhan pada fisik, salah satunya nyeri kepala (Maslach & Leiter, 2017). Nyeri kepala sendiri dapat terjadi disebabkan oleh stres emosional dan/atau kelelahan (Kowalak *et al.*, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* dapat menjadi penyebab nyeri kepala primer. Semua mahasiswa mengalami *academic burnout* baik yang di tingkat ringan hingga berat mengalami nyeri kepala jenis migrain, TTH dan *cluster*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang mengalami *academic burnout* tidak mengalami nyeri kepala primer.

Mahasiswa yang mengalami stres serta kelelahan secara terus-

menerus dan tidak ditangani baik oleh mahasiswa, dari faktor inilah yang menjadi pemicu timbulnya nyeri kepala. Di mana rasa nyeri ini yang akhirnya mengaktivasi reseptor nyeri (nosiseptor) yang berada di area kepala. Nyeri ini berupa nyeri yang bisa dirasakan hanya di satu sisi kepala (unilateral) yang dinamakan migrain, nyeri pada dua sisi kepala (bilateral) terkadang bertambah pada daerah otot maupun tendon dinamakan *tension-type headache* (TTH), serta nyeri hebat di satu sisi kepala nyeri ini terasa hanya di bagian mata yang dinamakan *cluster headache*.

Mekanisme terjadinya nyeri kepala primer sangatlah kompleks yang melibatkan perubahan neurokimiawi di kepala, dinding pembuluh darah otak yang ditimbulkan dari berbagai faktor salah satunya stres (Widjaja, 2022).

Selain itu, berdasarkan wawancara lanjutan yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengalami nyeri kepala primer jenis migrain mengatakan bahwa hal tersebut dikarenakan berasal dari stres serta kualitas tidur yang buruk yang menjadi pemicu timbulnya nyeri kepala migrain.

Hasil wawancara lanjutan ini, selaras dengan penelitian yang dilakukan

Dharmawita *et al.*, (2021), mengenai hubungan stres dengan kejadian nyeri kepala primer pada mahasiswa kedokteran, di mana sebanyak 63,3% mahasiswa mengalami nyeri kepala primer jenis migrain serta terdapat hubungan antara tingkat stres dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa kedokteran. Juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri *et al.*, (2020) mengenai hubungan kualitas tidur dengan jenis nyeri kepala primer, di mana kualitas tidur yang buruk meningkatkan kemungkinan mengalami nyeri kepala primer.

Selain stres dan kualitas tidur, faktor lain yang bisa menyebabkan seseorang mengalami keluhan nyeri kepala yaitu faktor *gender* (jenis kelamin), di mana perempuan lebih sering terkena nyeri kepala yang berasal dari siklus hormon pada menstruasi. Teori ini dinamakan teori estrogen *withdrawal*, yang di mana pada hasil eksperimennya, Somerville mendemonstrasikan pemberian injeksi *estradiol valerate* secara Intramuskular (IM) sebelum terjadinya menstruasi. Hasilnya, hal tersebut dapat menunda terjadinya kejadian migrain. Estrogen *withdrawal* sendiri dapat memengaruhi sistem saraf pusat di mana hal ini yang

menjadi pemicu kejadian migrain pada saat menstruasi (Inonu, 2020).

Nyeri kepala primer sendiri dapat diakibatkan oleh faktor teknologi seperti penggunaan *gadget*. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti asal Brazil yaitu (Vitta *et al.*, 2021) mengenai faktor-faktor yang memengaruhi nyeri kepala primer, yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang kuat antara nyeri kepala primer dengan faktor penggunaan *gadget*. Jika penggunaan *gadget* ataupun perangkat elektronik lainnya yang digunakan secara berlebihan atau dikenal dengan istilah *Computer Vision Syndrome*, gejalanya pun termasuk di antaranya nyeri kepala (Isnaniar *et al.*, 2021).

Dengan demikian, peneliti berasumsi pada *academic burnout*

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara *academic burnout* dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir STIKes Kuningan 2022 dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Gambaran *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir STIKes Kuningan 2022, sebagian besar mahasiswa

tingkat ringan, sedang, berat mahasiswa yang mengalami nyeri kepala primer jenis TTH, migrain dan cluster dapat disebabkan oleh faktor yang hampir serupa yaitu adanya perubahan pola tidur, *workoverload*, stres emosional, faktor lingkungan, faktor kepribadian, gender, konsumsi kafein, penggunaan *gadget*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami *academic burnout* tingkat ringan, sedang dan berat mengalami nyeri kepala primer jenis TTH, migrain dan *cluster*, hal ini dapat terjadi dikarenakan semuanya kembali pada kondisi setiap orang yang berbeda-beda dan tidak dapat disamakan.

mengalami *academic burnout* tingkat sedang yaitu sebesar 53,7%.

- 2) Gambaran nyeri kepala primer pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir STIKes Kuningan 2022, paling banyak mahasiswa mengalami nyeri kepala primer jenis migrain yaitu sebesar 43,1%.
- 3) Terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan nyeri kepala primer pada mahasiswa keperawatan

tingkat akhir STIKes Kuningan 2022 (p -value 0,000).

Saran

1) Bagi Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKes Kuningan

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengalami *academic burnout* baik tingkat ringan, sedang dan juga berat, diharapkan mahasiswa mampu *manage* waktu, memiliki strategi coping, mengistirahatkan tubuh, sering mengapresiasi diri sendiri, berhenti membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain. Jika keadaan semakin parah dan tidak tertangani, segera menghubungi psikiater untuk penanganan lebih lanjut.

Mahasiswa yang mengalami nyeri kepala primer baik jenis migrain, TTH dan juga cluster, menerapkan terapi-terapi non-farmakologis, istirahat yang cukup, mengatur kualitas tidur, menghindari konsumsi kafein, menjaga pola makan serta menghindari faktor-faktor pemicu stres.

2) Bagi Program Studi S1 Keperawatan

Program studi diharapkan dapat memberikan fasilitas seperti pelayanan konseling bagi mahasiswa, memberikan kegiatan dan/atau hiburan yang menyenangkan seperti melakukan kegiatan *healing* di sela-sela mengerjakan skripsi, hal ini supaya mahasiswa dapat terhindar dari stres serta kelelahan yang bersumber dari perkuliahan.

Daftar Isi

WHO. (2018). *Headache disorders*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2021.

Kemkes. (2022). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/22020400001/pasien-positif-covid-19-tanpa-gejala-cukup-isoman.html>. Diakses pada tanggal 26 Februari 2022.

IHS. (2018). *The International Classification of Headache Disorders, 3rd Edition (ICHD-3). The International Classification of Headache Disorders 3rd Edition, 2988368, 28*. https://www.ihs-headache.org/binary_data/3330_ic_hd-3-pocket-version.pdf%0Ahttps://www.ihs-headache.org/ichd-guidelines. Diakses pada tanggal 16 Desember 2021.

Kowalak, J. P., Welsh, W., & Mayer, B. (2017). *Buku Ajar Patofisiologi*.

- Penerbit EGC.
- Dharmawita, Dalfian, & Lestari, A. D. (2021). Analisis Hubungan Stres Dengan Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 160(3), 215–221. <https://doi.org/10.1016/j.ajodo.2021.07.002>
- Bahar, A. (2021). Nyeri Kepala Dalam Praktik Klinik. *Molucca Medica*, 14(April), 86–90. <https://doi.org/10.30598/molmed.2021.v14.i1.86>
- Menon, B., & Remadevi, N. (2021). Migraine in Nursing Students-A Study from a Tertiary Care Center in South India. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 12(1), 129–132. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1721556>
- Xie, Y. J., Lin, M., Wong, Y. T., Yan, L., Zhang, D., & Gao, Y. (2022). Migraine Attacks and Relevant Trigger Factors in Undergraduate Nursing Students in Hong Kong: A Cross-Sectional Study. *Journal of Pain Research*, 15, 701–713. <https://doi.org/10.2147/JPR.S337465>
- Yasa, I. M. M., Widyadharma, P. E., & Adnyana, I. M. O. (2016). Korelasi Kecemasan dengan Tension Type Headache Pada Mahasiswa. *Skripsi Widjaja, J. H.* (2022). Mekanisme Terjadinya Nyeri Kepala Primer. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 1, 13–21. journal.uwks.ac.id
- Putri, P. P., Susanti, R., & Revilla, G. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Jenis Nyeri Kepala Primer Pada Siswa-Siswi Sma Negeri 1 Padang. *Human Care Journal*, 5(2), 560. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i2.789>
- Inonu, V. F. (2020). Peran Hormon Estrogen Pada Siklus Menstruasi Sebagai Faktor Pemicu Terjadinya Migrain The Role of Estrogen Hormone In Menstrual Cycle As A Trigger Factor For Migraine. *Medula*, 10(2), 302–306.
- Vitta, A. de, Biancon, R. dal B., Cornélio, G. P., Bento, T. P. F., Maciel, N. M., & Perrucini, P. de O. (2021). Primary headache and factors associated in university students: a cross sectional study. *ABCS Health Sciences*, 46, 1–8. <https://doi.org/10.7322/abcshs.2020005.1793>
- Isnaniar, Norlita, W., & Afrizen, P. (2021). Hubungan Waktu Penggunaan Komputer Terhadap Kejadian Computer Vision Syndrome Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer Universitas Muhammadiyah Riau. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 1(1), 34–46.