

**HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN MIGRAIN PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI DI SAAT PANDEMI COVID-19****Octa Reni Setiawati¹, Akhmad Kheru D², Woro Pramesti³, Ani Oktasari^{4*}**¹⁻⁴Universitas Malahayati

Email Koresponden: anioktasari@gmail.com

Disubmit: 14 Juni 2021

Diterima: 09 Maret 2022

Diterbitkan: 13 April 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.4520>**ABSTRACT**

Stress is a general pattern of reactions and adaptations, in the sense that the pattern of reactions to stressors, which can come from within or outside the individual concerned, can be real or not. Headaches called migraines are headaches with pain attacks lasting 4 - 72 hours. Pain is usually unilateral, throbbing, moderate to severe pain intensity and exacerbated by activity, and may be accompanied by nausea and vomiting, photophobia and phonophobia. Complaints that are quite frequent and disturbing from among these complaints are migraine complaints. Migraines can interfere with academic achievement and can limit student activities. To be able to determine the relationship between stress and migraine incidence in students of the Faculty of Medicine, Malahayati University during the Covid-19 pandemic. This type of research uses analytical research methods, namely research conducted to examine the relationship between 2 or more variables as many as 60 samples of students from the Faculty of Medicine, Malahayati University during the Covid-19 pandemic. that meet the inclusion criteria. Data collection began in September 2020. By using a questionnaire as the main measuring tool to collect data. The data were evaluated by Spearman's test. In this study, The research sample was 60 students, indicating that most of the respondents had normal stress levels (50.6%), and showed that most of the respondents had migraine levels (51.9%). The results of the Spearman correlation obtained p value = 0.000 and r = 0.746 because p = 0.000 < 0.05. This study, there is a significant correlation between Stress and Migraine Incidence in Students of the Faculty of Medicine, Malahayati University during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Stress, Migraine, Covid-19**ABSTRAK**

Stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Nyeri kepala yang disebut migrain adalah nyeri kepala dengan serangan nyeri yang berlangsung 4 - 72 jam. Nyeri biasanya unilateral, sifatnya berdenyut, intensitas nyerinya sedang sampai berat dan diperhebat oleh aktivitas, dan dapat disertai mual muntah, fotofobia dan fonofobia. Keluhan yang cukup sering terjadi dan mengganggu dari antara keluhan tersebut adalah keluhan migrain. Migrain dapat mengganggu prestasi akademik dan dapat membatasi kegiatan mahasiswa. Untuk dapat mengetahui Hubungan Stres dengan Kejadian Migrain pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati disaat pandemi Covid-19. Jenis Penelitian ini

menggunakan metode penelitian analitik yaitu penelitian yang dilakukan untuk menguji hubungan 2 variabel atau lebih sebanyak 60 sampel Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati disaat pandemi Covid-19. yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan data dimulai pada bulan September 2020. Dengan menggunakan kuisioner sebagai alat ukur utama untuk mengumpulkan data. Data dievaluasi dengan uji *Spearman*. Didapatkan sampel penelitian berjumlah 60 Mahasiswa/i menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres normal (50,6%), dan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat migrain (51,9%). Hasil korelasi *Spearman* didapatkan nilai $p=0.000$ dan nilai $r=0.746$ karena nilai $p=0.000 < 0.05$. Terdapat korelasi yang bermakna antara Stres dengan Kejadian Migrain pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati disaat pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Stress, Migrain, Covid-19

PENDAHULUAN

Pada 31 Desember 2019, *World Health Organization* (WHO) *China Country Office* melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Pada tanggal 7 Januari 2020, China mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru coronavirus (novel coronavirus) (Kemendagri, 2020). Berdasarkan (WHO) kasus kluster pneumonia dengan etiologi yang tidak jelas di Kota Wuhan telah menjadi permasalahan kesehatan di seluruh dunia. Penyebaran epidemi ini terus berkembang hingga akhirnya diketahui bahwa penyebab kluster pneumonia ini adalah Novel Coronavirus. Pandemi ini terus berkembang hingga adanya laporan kematian dan kasus-kasus baru di luar China (WHO, 2020).

Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah COVID-19, ada 6 jenis coronavirus yang dapat menginfeksi manusia, yaitu alphacoronavirus 229E, alphacoronavirus NL63, betacoronavirus OC43, betacoronavirus HKU1, *Severe Acute*

Respiratory Illness Coronavirus (SARS-CoV), dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus* (MERS-CoV) (Riedel dkk, 2019).

Penambahan jumlah kasus virus corona berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran ke luar wilayah Wuhan dan negara lain. Sampai dengan 5 desember 2020 secara global terdapat 65,257,767 Kasus terkonfirmasi, 1,513,179 kasus Kematian, 219 Negara yang Terjangkit. Sedangkan diindonesia terdapat 569,707 kasus terkonfirmasi, 470,449 kasus sembuh, 17,589 kasus meninggal. Kemudian di wilayah lampung pada 31 Desember 2020 terdapat 4193 kasus terkonfirmasi, 2264 kasus sembuh, 176 kasus meninggal (Kemenkes, 2020).

Dalam merespon fenomena ini, Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan terutama dalam mengatur interaksi sosial masyarakatnya untuk mencegah angka penyebaran virus semakin tinggi. Mulai dari anjuran melakukan *Social Distancing* atau *Physical Distancing* hingga kebijakan resmi seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang ditetapkan oleh pemerintah daerah. Kebijakan dan anjuran yang dilakukan pemerintah ini memberikan dampak yang cukup

besar bagi kehidupan sosial masyarakat di Indonesia (Aufar, 2020).

Pada sistem pembelajaran di Indonesia Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) (kemendikbud, 2020).

Pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah bagi para tenaga pendidik merupakan perubahan yang harus dilakukan oleh dosen untuk tetap mengajar mahasiswa. Pendidikan dengan jarak jauh memiliki tujuan meningkatkan relevansi pendidikan serta meningkatkan pemerataan akses dan perluasan pendidikan. Pendidikan jarak jauh yang diselenggarakan dengan penjaminan kualitas yang baik dan sesuai dengan kebutuhan pemangku kepentingan merupakan salah satu mekanisme perluasan akses pendidikan tinggi. Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) merupakan alternatif yang digunakan oleh universitas untuk melaksanakan proses belajar mengajar. Perubahan proses belajar dari tatap muka menjadi PJJ merupakan keputusan universitas dengan tujuan pendidikan dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien (Argaheni, 2020).

Stres yang terjadi pada mahasiswa juga bisa terjadi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Domisili mahasiswa (tempat tinggal yang jauh dari orangtua/keluarga), masalah ekonomi seperti uang saku per bulan, prestasi akademik, beban tugas perkuliahan, hubungan interpersonal mungkin menjadi penyebab stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Stres dapat

dianggap sebagai ancaman yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial. Mahasiswa yang mengalami kondisi stres yang ekstrem atau depresi membutuhkan perhatian serius karena dapat membawa dampak yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa (Bellinawati, 2015).

Perubahan kegiatan Pembelajaran Mahasiswa dari tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh (PJJ) dengan metode *e-learning*. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini, dapat berdampak pada kesehatan pekerja, pelajar dan mahasiswa, baik secara fisik maupun mental. Dampak kesehatan yang dapat terjadi karena ada perubahan metode pembelajaran langsung menjadi PJJ adalah stres. Kondisi ketika seseorang merasa begitu tertekan yang mungkin terjadi akibat beban kerja berat atau berlebihan (Putri, 2020).

Stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya (Musradinur, 2016).

Stres mengaktifkan *nuclear* faktor *k-light-chain* (NFkB) yang menyebabkan teraktifkannya *inducible nitric oxides synthase* (iNOS) dan *cyclooxygenase-2* (COX-2). Seperti diketahui iNOS dan COX-2 berperan dalam proses terjadinya nyeri. Pada keadaan normal, stres mengaktifkan sistem glucocorticoid adrenal axis, yang diketahui meningkatkan eksitasi glutaminergik di *central* nervous system (CNS). Meningkatnya glutamat ini mengaktifkan reseptor N-methyl-D-aspartate (NMDA) dan melalui jalur *second-messenger*, kemudian mengaktifkan NFkB, meningkatkan iNOS dan memproduksi NitricOxide

(NO), yang menyebabkan vasodilatasi dan perubahan oksidatif. Hal ini dapat menyebabkan nyeri kepala karena dilatasi pembuluh darah intrakranial, duramater, dan struktur lainnya (Chen, 2009).

Nyeri kepala yang disebut migrain adalah nyeri kepala dengan serangan nyeri yang berlangsung 4 - 72 jam. Nyeri biasanya unilateral, sifatnya berdenyut, intensitas nyerinya sedang sampai berat dan diperhebat oleh aktivitas, dan dapat disertai mual muntah, fotofobia dan fonofobia. Nyeri kepala ini diakibatkan pembuluh darah yang menuju otak mengalami vasokonstriksi yang disebabkan adanya peningkatan kadar serotonin dan kemudian mengalami vasodilatasi (Karmilawati, 2013).

Di Indonesia yang mengalami migrain disebabkan adanya stres yang muncul seperti harus mencuci pakaian dan membersihkan rumah. Sehingga kadar kortisol tidak berkurang dan tidak terjadinya relaksasi yang kemungkinan memicu migrain dimana hal ini didukung oleh penelitian yang mengatakan selama waktu stres terjadi, penderita migrain tidak mengalami serangan migrain, tetapi ketika pelepasan stres atau relaksasi serangan terjadi, dan ini disebut dengan nyeri kepala pelepasan stres atau relaksasi. Adanya pola hidup yang sehat juga berkontribusi mengurangi kejadian migrain. (Zulfazli, 2016)

Adapun situasi-situasi yang memungkinkan menjadi pemicu terjadinya stres adalah beban kerja, kepanasan, kedinginan, suara keributan, ruangan yang berbau menyengat, cahaya yang terlalu terang, lingkungan yang kotor, ventilasi yang tidak memadai, dan lain sebagainya. (Gaol, 2016)

Gangguan mental emosional ini dapat meningkatkan risiko timbulnya gejala fisik seperti nyeri kepala,

migrain, *tension headache*, nyeri otot, dan keluhan gastrointestinal. Keluhan yang cukup sering terjadi dan mengganggu dari antara keluhan tersebut adalah keluhan migrain. Migrain dapat mengganggu prestasi akademik dan dapat membatasi kegiatan mahasiswa (Irawan, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik meneliti mengenai "Hubungan Stres dengan Kejadian Migrain Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Saat Pandemi Covid-19".

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik, Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*.

Waktu Penelitian akan dilakukan pada September 2020 yaitu mulai penyusunan proposal, seminar proposal, penelitian analisa data dan penyusunan laporan akhir. Tempat Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati.

Rancangan penelitian ini menggunakan studi *cross sectional* yaitu suatu pengkajian untuk mempelajari sebuah korelasi (hubungan) antar faktor-faktor penyebab dan akibat, dengan cara pendekatan, observasi dan pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*).

Penelitian ini menggunakan kuisisioner sebagai alat ukur utama untuk mengumpulkan data. Kuisisioner ini diberikan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2019 Universitas Malahayati.

Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 mahasiswa. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah: Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2019 Universitas Malahayati. Mahasiswa

Fakultas Kedokteran Angkatan 2019 Universitas Malahayati yang bersedia menjadi responden.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Malahayati Angkatan 2019 yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap. Mahasiswa Pindahan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019.

HASIL

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui distribusi karakteristik responden pada penelitian ini.

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Karateristik	Frekuensi(n)	Persentasi(%)
Laki-laki	18	30%
Perempuan	42	70%
Total	60	100%

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan 42

orang (70%) lebih banyak dari pada laki-laki 18 orang (30%).

Tabel 2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik	Frekuensi(n)	Persentase(%)
19 Tahun	24	40%
20 Tahun	35	58,3%
21 Tahun	1	1,7%
Total	60	100%

Berdasarkan data pada tabel 2. diketahui bahwa responden terbanyak berusia 20 tahun (58,3%),

kemudian usia 19 tahun sebesar 40% dan yang paling sedikit usia 21 tahun 1,7%.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres

Kejadian Stres	N	%
Normal	29	50,6
Ringan	16	29,6
Sedang	11	14,8
Parah	2	2,5
Sangat Parah	2	2,5
Total	60	100

Berdasarkan data pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian

besar responden memiliki tingkat stres normal (50,6%).

Tabel 4. Distribusi Migrain

Kejadian migrain	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Migrain	31	51,9%
Tidak migrain	29	48,1%
Total	60	100

Berdasarkan data pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat migrain (51,9%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kejadian Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

	Tingkat Stres				
	Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat parah
Perempuan	23	12	5	1	1
Laki-Laki	6	4	6	0	0
Total	29	16	11	1	1

Berdasarkan data pada tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stress yang normal yaitu pada perempuan sebanyak 23 orang.

Tabel 4.6 Analisa Bivariat

		Migrain				Total	r	p
		Ya		Tidak				
		N	%	N	%			
Stres	Normal	4	6,7	25	41,7	29	0,746	0,000
	Ringan	12	20	4	6,7	16		
	Sedang	11	18,3	0	0	11		
	Parah	2	3,3	0	0	2		
	Sangat Parah	2	3,3	0	0	2		
Total		31	51,7	29	48,3	60		

Dari tabel di atas diketahui nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan antara stres dan migrain. Nilai r (korelasi) 0,746 memiliki makna terdapat korelasi yang kuat (0,60-0,799).

Tabel 7 Uji Normalitas Hubungan stress dengan migrain

Variabel Penelitian	N	P-Value	Value	Signifikansi
Stress	60	0.000		Sebaran data Tidak Normal
Migrain	60	0.000		Sebaran data Tidak Normal

Berdasarkan 60 kuesioner yang telah diisi oleh responden, maka dilakukan uji normalitas. Uji normalitas yang digunakan pada

penelitian ini adalah uji Kolmogorov-Smirnov karena sampel berjumlah lebih dari 50. Nilai P lebih dari 0,05 menunjukkan bahwa data distribusi normal (Dahlan,2013). Hasil uji normalitas pada variabel Migrain hP

0,00 (P <0.05), sedangkan pada variabel Stres P 0,00 (P <0.05), dengan demikian karena data tidak terdistribusi normal maka pada uji bivariat akan dilakukan uji *Spearman*.

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi *Spearman*

N	Sig.(2-tailed)	Correlation
Stress	0.000	0.746-1.000
Migrain		

Berdasarkan data pada tabel 8 hasil uji kolerasi *Spearman* menunjukkan nilai P 0,000 yang berarti terdapat hubungan antara stres dengan migrain, sedangkan

nilai koefisien r -0,746 atau korelasi Negatif artinya semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin tinggi migrain, begitupun sebaliknya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 responden (70%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden (30%). Pada penelitian ini jumlah responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak, hal ini dapat dipengaruhi dari jumlah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019 lebih banyak Perempuan.

Menurut hasil penelitian Suwartika, Nurdin dan Ruhmadi (2014) menunjukkan bahwa dengan banyaknya jumlah responden remaja perempuan dibandingkan responden remaja laki-laki tidak akan terlalu mempengaruhi hasil yang didapatkan. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa jenis kelamin tidak akan mempengaruhi tingkat stres yang didapat oleh mahasiswa karena tipe stressor dan pengalaman yang akan mempengaruhi perbedaan tingkat stres yang dimiliki oleh mahasiswa.

Ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin

dengan stres. Dari hasil analisis bivariat yang didapatkan pada penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati responden perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan responden laki-laki. Hal ini disebabkan karena perbedaan jenis kelamin memberikan kontribusi yang besar bagi stres bila dibandingkan dengan perbedaan gender. Perbedaan gender yang dimaksud disini adalah perbedaan kondisi psikologis individu yang dibedakan menjadi maskulin dan feminim. Pada saat wanita menghadapi stres, tubuh akan memberikan respon fisiologis berupa aktivitas hormon dan neurotransmitter di dalam otak. (Akili, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 24 responden berusia 19 tahun (40%), 35 responden berusia 20 tahun (58,3%), dan 1 responden berusia 21 tahun (1.7%). Berdasarkan karakteristik responden pada penelitian menunjukkan bahwa responden ada pada masa kelompok remaja, yaitu

usia 19-21 tahun (BKKBN, 2017). Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa storm & stres.

Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa-masa yang sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal-awal masa kuliah di Perguruan Tinggi (Jajah, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres ringan-sedang berjumlah 36 responden (44,4%), tingkat stres parah-sangat parah berjumlah 4 responden (4,9%), tingkat stres normal berjumlah 41 responden (50,6%), Menurut Hidayat (2016), stres merupakan faktor fisik, kimiawi, dan emosional yang dapat menyebabkan tekanan pada tubuh atau mental dan dapat menjadi faktor timbulnya penyakit. Stres adalah respons non spesifik generalisata tubuh terhadap setiap faktor yang mengatasi, atau mengancam untuk mengatasi, kemampuan kompensasi tubuh untuk mempertahankan homeostasis.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres dapat dibagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu mahasiswa sendiri misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dan lain-lain. (Heiman dan Kariv, 2005 dalam Sutjiato dkk, 2015). Tingkatan stres terdiri dari tingkat stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat.

Tingkatan stres yang masih dapat dikatakan dalam batas baik yaitu tingkat stres ringan dan sedang. Stres ringan dan sedang memiliki gejala seperti mudah marah, mudah tersinggung, tidak sabaran dan mudah cemas. Pada tingkatan tersebut tubuh masih mampu mengkompensasi adanya stres yang ada. Akan tetapi pada stres berat dan stres sangat berat tubuh mulai kesulitan untuk mengkompensasi adanya stres dalam tubuh, sehingga akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh seperti munculnya perasaan tertekan, putus asa dan merasa bahwa hidup ini tidak bermanfaat. (Puspitha, 2018)

Stres merupakan faktor pemicu utama terjadinya kejadian migrain. Biologi stres dan migrain dapat dijelaskan melalui respon stres fisiologis, yang melibatkan sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenokortikal dan sistem saraf simpatis termasuk medulla adrenal. Aktivitas kedua sistem ini akan mengarah pada perubahan perilaku dan fisiologi yang diamati sebagai respon terhadap stres dan pada gilirannya berpotensi memicu serangan migrain. (Irawan, 2020)

Hasil penelitian serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi dkk (2015) dari Fakultas Kedokteran Universitas Riau dengan

judul Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama, dengan jumlah 166 Responden. Didapatkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama yang terbanyak yaitu stres sedang dengan 95 responden (57,23%), sedangkan yang paling sedikit adalah stres sangat berat yaitu 4 responden (41%).

Penyebaran virus corona di Indonesia terus meningkat dari Maret hingga tanggal 09 November 2020 telah dilaporkan terdapat 437.716, kasus terkonfirmasi, 14.614 kasus meninggal, 368.298 kasus sembuh dan di Provinsi Lampung dari Maret hingga 09 November 2020 terdapat 2165. Kasus terkonfirmasi, 97 kasus meninggal, 1249 kasus sembuh (Kemenkes, 2020). Sehingga pemerintah juga mengambil langkah tegas untuk menekan angka penularan virus corona di dunia pendidikan melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dengan mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus/perguruan tinggi menggunakan metoda. Daring (Dalam Jaringan) atau *online* sebagai upaya pencegahan dan penyebaran coronavirus disease (Covid-19) (Mendikbud, 2020). Hasil kajian Liviana dkk (2020) menunjukkan bahwa salah satu penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 adalah tugas pembelajaran yang artinya kondisi pandemi beresiko ikut menambah tingkat stres mahasiswa (Liviana et al, 2020). Nyeri kepala merupakan keluhan umum yang membuat pasien melakukan rawat jalan ke dokter alih saraf, namun sering kurang terdiagnostik dan terobati. Nyeri

kepala primer, meskipun lebih umum atau sering terjadi namun tidak mengancam jiwa. Nyeri kepala sekunder lebih mengkhawatirkan karna dapat menyebabkan komplikasi serius. Lebih dari 90% tipe nyeri kepala yang terlihat dalam perawatan adalah nyeri kepala primer, dan kurang dari 10% adalah nyeri kepala sekunder (Eka P, 2017).

Migrain merupakan nyeri kepala akibat kelainan neurovaskular yang sering terjadi, keadaan ini bermanifestasi sebagai serangan nyeri kepala, hipersensitivitas terhadap rangsangan visual, auditorik, olfaktorik, maupun somatosorik, serta mual dan muntah. Paparan terhadap rangsangan sensorik seperti aroma, cahaya, dan bunyi, biasanya memicu serangan migrain. Nyeri kepala yang dirasakan biasanya bersifat unilateral. Pada beberapa kasus, serangan nyeri kepala didahului oleh timbulnya aura (Mawuntu, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang mengalami migrain berjumlah 31 responden (51,9%), sedangkan tingkat tidak migrain berjumlah 29 responden (48,1%).

Stres merupakan salah satu gangguan pada kondisi kesejahteraan mental yang mengakibatkan berkurangnya kemampuan untuk menghadapi situasi yang terjadi (Manita dkk, 2019). Seseorang yang mengalami stres cenderung tidak dapat mengelola perasaan dan pikirannya dengan optimal. Menurut Gaol (2016) hal ini mengakibatkan stres dapat berkontribusi pada menurunnya tingkat kesehatan dan berpengaruh pada kesejahteraan individu. Stres seringkali terjadi di usia dewasa atau usia produktif (Rinawati & Alimansur, 2016). Hal ini dapat terjadi karena pada masa tersebut, terdapat peningkatan

kemampuan serta kebutuhan untuk melakukan eksplorasi terhadap berbagai hal yang terjadi di lingkungan sekitar. Namun seringkali hal tersebut mengakibatkan timbulnya kejenuhan dan kelelahan fisik yang akan mengganggu fungsi psikologis. Hal tersebut menjadi faktor timbulnya stres sebagai akibat kelelahan psikis yang terjadi. Semua stressor tersebut memiliki kapasitas yang sama dalam kejadian migrain pada individu. Sedangkan, faktor risiko yang sangat berpotensi menyebabkan terjadinya migrain adalah stress (Swanson et al., 2013).

Hal tersebut dapat terjadi karena stres dapat memicu gangguan pada hypothalamic-pituitary-adrenal. Kemudian akan timbul respon stres fisiologis yang terjadi pada seseorang dengan stres, sehingga mampu menimbulkan gejala migrain. Respon stres fisiologis dapat timbul karena adanya tekanan pada psikologis seseorang yang menyebabkan tingginya tingkat stres (Kajal et al., 2017).

Berdasarkan hasil uji Spearman pada hubungan stres dengan Migrain diperoleh nilai $P = 0,000$ ($P < 0,05$) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara migrain dengan stres, sedangkan nilai $r = -0,746$ atau korelasi negatif artinya semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin rendah migrain, begitupun sebaliknya.

Pembelajaran yang dilakukan selama masa pandemi Covid-19 dengan menggunakan metode pembelajaran jarak jauh dan memanfaatkan teknologi internet menimbulkan kecemasan atau tekanan bagi beberapa mahasiswa. Kecemasan tersebut muncul karena mahasiswa kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas dengan baik, memiliki keterbatasan dalam mengakses internet, menghadapi berbagai kendala.

teknis, dan merasa khawatir menghadapi materi ditingkat selanjutnya (Oktawirawan, 2020). Hasil penelitian Livana 2020. (2020) menunjukkan bahwa salah satu penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 yang banyak diungkapkan responden adalah tugas perkuliahan.

Hasil penelitian serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu (2018) didapatkan hasil uji *pearson correlation* nilai p value $0,000$ ($< 0,05$) dengan r hitung $-0,452$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi juga tingkat migrain.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa tingkat stres dan migrain pada jenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada jenis laki-laki. Diperoleh bahwa tingkat stres dan migrain berdasarkan usia, bahwa responden terbanyak berusia 20 tahun. Diperoleh bahwa stres yang paling banyak yang dialami pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2019 disaat pandemi covid-19 adalah tingkat stres sedang. Diperoleh bahwa migrain yang paling banyak dialami pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2019 disaat pandemi covid-19 adalah sebagian tingkat migrain tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan terhadap stress dengan migrain serta memperlihatkan hubungan kuat positif antara stress dengan migrain terhadap mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2019 disaat pandemi covid-19.

SARAN

Bagi Institusi diharapkan lebih aktif dalam membimbing mahasiswa agar dapat mengurangi angka kejadian migrain pada mahasiswa

saat pandemi Covid-19.

Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu melatih keterampilan mengelola stres agar tidak terjadi migrain. Mahasiswa harus menjaga pola hidup yang sehat agar dapat mengurangi terjadinya stress sehingga dapat menjalankan aktivitas yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Argaheni, N. B. (2020). Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*. 8(2): 99.
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*. 2(2): 157.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35952/MPK.A/HK/2020. *Mendikbud RI* : 1-2.
- Kemenkes RI. (2020). Situasi Terkini Perkembangan (COVID-19). *Kemenkes* :17-19.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*. 2(2): 183.
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Setya, A., Utami, F., Addiina, A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta The Relationship of Distance Learning and Somatoform Disorders with Stress Levels of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Students. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*. 2(1): 38-45.
- Sucipto, C. D. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta.:Gosyen Publishing.
- Zulfazli, Z. (2015). Faktor-Faktor Penyebab Dan Jenis Migrain Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Tahun 2014. *Idea Nursing Journal*. 6(1) : 39-50.