**MEDIC NUTRICIA**
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

*Vol. 24 No 3 Tahun 2026*
*Cahaya Ilmu Bangsa*

# GAMBARAN TINGKAT STRES DAN KELUHAN *TENSION-TYPE HEADACHE* PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 KOTA JAMBI

**Zahra Nabila Putri[1*], Attiya Istarini[2], Fitriyanti[3], Mirna Marhami Iskandar[4]**
[1]Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia
[2,4]Departemen Neurologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia
[3]Departemen Dermatologi, Venereologi dan Estetika, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia
[1]zahraaputrii66@gmail.com

***Abstract***

*Stress occurs when demands are perceived to exceed an individual's capacity to cope with them, and it is increasingly experienced by adolescents aged 17–18 years. Stress is one of the triggers of tension-type headache (TTH), the most common primary headache disorder. Twelfth-grade students face increasing academic demands, while local data on stress and TTH in this group remain limited. This study aimed to describe stress levels and tension-type headache complaints among twelfth-grade students at SMA Negeri 1 Kota Jambi. This descriptive quantitive, cross-sectional study was conducted from August to October 2026. Total sampling was applied to all 355 students in the population, and 228 of them met the eligibility criteria and were included in the analysis. Data were collected online using the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42) and the Headache Screening Questionnaire-Dutch Version (HSQ-DV), then analyzed univariately using SPSS. A total of 99 students (43,4%) experienced mild to extremely severe stress, and 129 students (56,6%) were in the normal category. TTH screening showed that 8 students (3,5%) were classified as having TTH, 28 students (12,3%) as having probable TTH, and 192 students (84,2%) as not having TTH. It was concluded that most students had normal stress levels and were not classified as having TTH, although some experienced stress and complaints suggestive of TTH.*

***Keywords:*** *Stress, Tension-type Headache, Adolescent, DASS-42, HSQ-DV*

**Article history**
Received: November 2026
Reviewed: November 2026
Published: November 2026
Plagirism checker no 234.8576

**Copyright : Author**
**Publish by : Nutricia**

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

**MEDIC NUTRICIA**
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

*Vol. 24 No 3 Tahun 2026*
*Cahaya Ilmu Bangsa*

**Abstrak**

Stres terjadi ketika tuntutan dirasa melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, dan semakin sering dialami remaja usia 17–18 tahun. Stres merupakan salah satu pencetus tension-type headache (TTH), nyeri kepala primer yang paling sering terjadi. Siswa kelas XII menghadapi tuntutan akademik yang meningkat, sementara data lokal mengenai stres dan TTH pada kelompok ini masih terbatas. Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat stres dan keluhan tension-type headache pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Jambi. Penelitian kuantitatif deskriptif dengan rancangan potong lintang ini dilaksanakan pada bulan Agustus hingga Oktober 2026. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling terhadap 355 siswa, dan 228 siswa di antaranya memenuhi kriteria penelitian sehingga dianalisis sebagai sampel. Data dikumpulkan secara online menggunakan DASS-42 dan Headache Screening Questionnaire–Dutch Version (HSQ-DV), lalu dianalisis secara univariat dengan SPSS. Sebanyak 99 siswa (43,4%) mengalami stres ringan hingga sangat berat dan 129 siswa (56,6%) pada kategori normal. Skrining TTH menunjukkan 8 siswa (3,5%) tergolong TTH, 28 siswa (12,3%) probable TTH, dan 192 siswa (84,2%) tidak TTH. Disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat stres pada kategori normal dan tidak tergolong TTH, namun sebagian lainnya mengalami stres dan keluhan yang mengarah pada TTH.

**Kata Kunci:** Stres, *Tension-type Headache*, Remaja, DASS-42, HSQ-DV

## PENDAHULUAN

Stres terjadi ketika tubuh bereaksi terhadap tuntutan yang dirasa melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya, dengan intensitas yang bervariasi pada setiap individu tergantung dari besarnya stresor yang dihadapi.(Bilahmar et al., 2022) Stres semakin sering dialami pada usia produktif, termasuk pada remaja, dan bila tidak ditangani secara tepat dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan serta fungsi psikososial.(Meilani, 2023) Prevalensi masalah kesehatan mental remaja, seperti kecemasan, stres dan depresi, dilaporkan paling tinggi pada remaja berusia 17-18 tahun.(Santoso & Adiansyah, 2026) Siswa sangat rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, lingkungan sekolah dan sosial, serta faktor non-akademik seperti, tuntutan orang tua, masalah keluarga, ekonomi, dan hubungan dengan teman sebaya.(Meilani, 2023) Sekitar 1 dari 6 siswa mengalami peningkatan tingkat stres pada tahun-tahun akhir sekolah.(Haritay et al., 2025) Penelitian terhadap siswa kelas 12 SMA Negeri 9 Bekasi menunjukkan bahwa sebanyak 68,8% siswa mengalami stres kategori sedang.(Palayukan et al., 2023)

Stres dapat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan seseorang, salah satunya berupa gangguan neurologis yang kerap dijumpai, yaitu nyeri kepala primer.(Meilani et al., 2024) Nyeri kepala dialami oleh lebih dari 60% populasi dunia, dan 50-75% orang berusia 18-65 tahun mengalami setidaknya satu episode nyeri kepala dalam setahun.(Hardianty & Yusria, 2023; Resita et al., 2023) Berdasarkan penyebabnya, nyeri kepala diklasifikasikan menjadi nyeri kepala primer dan sekunder.(Wahyuliati & Ardiyanto, 2024) Nyeri kepala primer sering

ditemukan di masyarakat dengan *tension-type headache* (TTH) sebagai jenis yang paling sering terjadi.(Shah et al., 2024)

*Tension-type headache* ditandai dengan nyeri mengikat atau menekan (*squeezing/pressing*) di kedua sisi kepala dengan intensitas ringan hingga sedang, umumnya tidak memburuk saat beraktivitas fisik serta tidak disertai mual maupun muntah.(Muthmainnina & Kurniawan, 2022) Penelitian di Denmark melaporkan prevalensi TTH seumur hidup yang tinggi, yaitu sekitar 78%.(Shah et al., 2024) Meskipun kerap dikaitkan dengan populasi dewasa, TTH juga sering ditemukan pada populasi remaja. Penelitian Sedlic, et al. di Republik Kroasia terhadap 1.876 responden usia 16-18 tahun menunjukkan prevalensi TTH sebesar 38,3% sedangkan penelitian terhadap siswa SMA Negeri 1 Padang menemukan 78,9% responden mengalami TTH.(Muinra, 2022; Putri et al., 2020)

Berbagai faktor dapat mencetuskan terjadinya *tension-type headache*, seperti kualitas tidur, paparan cahaya dan stimulus visual, menstruasi, serta alkohol, tetapi stres termasuk pencetus yang paling sering dijumpai.(Bilahmar et al., 2022; Muthmainnina & Kurniawan, 2022) Peningkatan kejadian dan frekuensi TTH juga sering dikaitkan dengan tingginya tingkat stres.(Bilahmar et al., 2022) Dengan demikian, stres dan *tension-type headache* merupakan masalah yang relevan diperhatikan di kalangan pelajar sekolah menengah atas, khususnya yang berada di tingkat akhir pendidikan.

Meskipun stres dan *tension-type headache* telah banyak diteliti pada populasi remaja dan siswa sekolah menengah atas, informasi mengenai gambaran kedua kondisi tersebut secara khusus pada siswa kelas XII di tingkat lokal masih terbatas. Di sisi lain, siswa kelas XII menghadapi tuntutan akademik yang meningkat pada tahun akhir sekolah sehingga berisiko mengalami stres dan keluhan TTH.(Haritay et al., 2025) Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi data awal untuk penelitian lanjutan mengenai stres dan TTH pada siswa sekolah menengah atas. Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan tingkat stres dan keluhan *tension-type headache* pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Jambi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan rancangan potong lintang (*cross-sectional*). Pengumpulan data dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kota Jambi pada bulan Agustus hingga Oktober 2026. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Jambi sebanyak 355 siswa. Kriteria inklusi mencakup siswa kelas XII yang masih terdaftar aktif dan bersedia berpartisipasi sebagai responden. Kriteria eksklusi meliputi riwayat trauma kepala, perdarahan intrakranial, infeksi dan tumor intrakranial, serta memiliki riwayat gangguan psikiatri dan/atau sedang menjalani pengobatan psikiatri. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*, yaitu semua anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi dijadikan sampel penelitian. Dari 355 siswa, 270 siswa mengisi *Google Form*, sedangkan 85 siswa tidak mengisi kuesioner. Sebanyak 6 siswa menolak berpartisipasi setelah membaca *informed consent*, sehingga 264 responden menyelesaikan kuesioner. Pada pemeriksaan data, 36 responden memenuhi kriteria eksklusi, sehingga sampel akhir yang dianalisis berjumlah 228 siswa.

Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan *Google Form* menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* 42 (DASS-42) subskala stres untuk menilai tingkat stres dan *Headache Screening Questionnaire – Dutch Version* (HSQ-DV) untuk menilai keluhan *tension-type headache*. Kedua instrumen merupakan versi Bahasa Indonesia yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sebagaimana dilaporkan dalam penelitian terdahulu.(Mahendra, 2020; Pertiwi et al., 2021) Sebelum mengisi kuesioner, responden diberi informasi tentang tujuan penelitian dan diminta menyatakan persetujuan (*informed consent*). Responden yang tidak mengalami nyeri kepala dikategorikan sebagai tidak TTH, sedangkan responden yang

mengalami nyeri kepala diklasifikasikan berdasarkan algoritma skoring HSQ-DV. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan FKIK Universitas Jambi dengan nomor 243/DST/UN21.8.9/PT.01.04/2026. Pengolahan data dilakukan melalui tahap *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning*, lalu dianalisis secara univariat dengan bantuan aplikasi *Statistical Package for Social Science* (SPSS).

**HASIL**

Dari 355 siswa yang menjadi populasi, sebanyak 228 siswa memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sehingga diikutsertakan dalam analisis sebagai responden.

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

| Karakteristik | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---|---|---|
| **Usia** | | |
| Remaja Menengah (14-16 tahun) | 57 | 25,0 |
| Remaja Akhir (17-21 tahun) | 171 | 75,0 |
| **Jenis Kelamin** | | |
| Laki-laki | 66 | 28,9 |
| Perempuan | 162 | 71,1 |
| **Durasi Tidur** | | |
| Kurang (<8 jam per hari) | 114 | 50,0 |
| Cukup (8-10 jam per hari) | 110 | 48,2 |
| Lebih (>10 jam per hari) | 4 | 1,8 |
| ***Screen time*** | | |
| Rekomendasi (≤2 jam per hari) | 16 | 7,0 |
| Sedang (3-6 jam per hari) | 131 | 57,5 |
| Lama (≥7 jam per hari) | 81 | 35,5 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari kelompok remaja akhir sebanyak 171 siswa (75,0%) dan perempuan sebanyak 162 siswa (71,1%). Durasi tidur responden terbagi hampir sama antara kategori kurang, yaitu sebanyak 114 siswa (50,0%) dan cukup sebanyak 110 siswa (48,2%). Sebagian besar responden memiliki *screen time* kategori sedang, yaitu sebanyak 131 siswa (57,5%).

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres**

| Tingkat Stres | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---|---|---|
| Normal | 129 | 56,6 |
| Ringan | 28 | 12,3 |
| Sedang | 43 | 18,9 |
| Berat | 21 | 9,2 |
| Sangat Berat | 7 | 3,1 |
| **Total** | 228 | 100,0 |

Tabel 2 menunjukkan sebanyak 99 siswa (43,4%) mengalami stres dengan kategori ringan hingga sangat berat, yaitu ringan sebanyak 28 siswa (12,3%), sedang sebanyak 43 siswa (18,9%), berat sebanyak 21 siswa (9,2%), dan sangat berat sebanyak 7 siswa (3,1%). Sementara itu, 129 siswa (56,6%) berada pada kategori normal.

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Keluhan Nyeri Kepala**

| Nyeri Kepala | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---|---|---|
| Ya | 112 | 49,1 |
| Tidak | 116 | 50,9 |
| **Total** | 228 | 100,0 |

Tabel 3 menunjukkan sebanyak 112 siswa (49,1%) mengalami keluhan nyeri kepala. Adapun sisanya, sebanyak 116 siswa (50,9%) tidak mengalami keluhan nyeri kepala. Dalam penelitian ini, siswa yang mengalami nyeri kepala diklasifikasikan lebih lanjut berdasarkan algoritma skoring HSQ-DV menjadi TTH, *probable* TTH, atau nyeri kepala bukan TTH.

**Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Keluhan *Tension-type Headache***

| *Tension-type Headache* | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---|---|---|
| Tidak Nyeri Kepala | 116 | 50,9 |
| Nyeri Kepala Bukan TTH | 76 | 33,3 |
| *Probable* TTH | 28 | 12,3 |
| TTH | 8 | 3,5 |
| **Total** | 228 | 100,0 |

Berdasarkan Tabel 4, TTH ditemukan pada 8 siswa (3,5%) dan *probable* TTH pada 28 siswa (12,3%). Sebanyak 76 siswa (33,3%) mengalami nyeri kepala bukan TTH, sedangkan 116 siswa (50,9%) tidak mengalami nyeri kepala. Secara keseluruhan, prevalensi TTH dan *probable* TTH sebesar 15,8% dari seluruh responden dan 32,1% dari siswa yang mengalami nyeri kepala.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 99 siswa (43,4%) mengalami stres dengan kategori ringan hingga sangat berat. Di sisi lain, sebagian besar responden, yaitu 129 siswa (56,6%) berada pada kategori normal. Hasil ini sejalan dengan penelitian di SMA Negeri 1 Tondano yang menunjukkan bahwa kategori normal merupakan kategori terbanyak, yaitu sebanyak 39 responden (46,4%).(Pakasi et al., 2026) Temuan serupa juga ditemukan di SMA Negeri 1 Kepanjen, dengan kategori normal sebagai kategori terbanyak, yaitu 71 responden (33%).(Wijaya & Aminah, 2026) Kesamaan tersebut menunjukkan bahwa kategori normal cenderung dominan pada siswa SMA, meskipun proporsinya berbeda antarpenelitian.

Sebaliknya pada penelitian di SMA Negeri 1 Kuta Utara tahun 2022, melaporkan bahwa mayoritas responden tergolong dalam kategori sangat berat, yaitu sebanyak 201 responden (74,4%).(Pretynda et al., 2022) Perbedaan distribusi tingkat stres tersebut kemungkinan berkaitan dengan karakteristik responden dan konteks penelitian. Penelitian tersebut hanya melibatkan responden perempuan dan dilaksanakan pada masa COVID-19, sedangkan penelitian ini melibatkan responden laki-laki dan perempuan. Perbedaan karakteristik sampel dan kondisi saat pengambilan data dapat menjadi pertimbangan dalam menginterpretasikan perbedaan hasil tersebut.

Stres adalah respons seseorang terhadap tekanan yang dapat dipersepsikan secara berbeda oleh setiap orang. Stres dapat membebani tubuh dan menimbulkan masalah fisik maupun psikologis (*distress*), tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk menyelesaikan hambatan (*eustress*).(Afryan et al., 2019) Meskipun sebagian besar responden dalam penelitian ini umumnya berada pada kategori normal, hal tersebut tidak menunjukkan bahwa responden tidak mengalami tekanan atau stresor dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, upaya pengelolaan stres tetap penting dilakukan sejak dini dalam menghadapi berbagai stresor, baik di lingkungan sekolah maupun rumah. Pengelolaan stres dapat dilakukan melalui tiga tahap, yaitu mengidentifikasi stres dan penyebabnya, melatih kemampuan diri dalam menghadapi stres, dan mengaplikasikan strategi pengelolaan stres sekaligus menilai efektivitasnya.(Hakim et al., 2017) Hal ini diharapkan dapat membantu remaja dalam mencegah dampak negatif stres terhadap kesehatan fisik maupun psikologis.(Tarniyah & Hidayati, 2021)

Pada penelitian didapatkan bahwa sebanyak 8 siswa (3,5%) termasuk kategori TTH dan 28 siswa (12,3%) termasuk kategori *probable* TTH. Sebanyak 192 siswa (84,2%) termasuk kategori tidak TTH, yang terdiri atas 116 siswa tanpa nyeri kepala dan 76 siswa dengan nyeri kepala bukan TTH. Secara keseluruhan, prevalensi gabungan TTH dan *probable* TTH sebesar 15,8% dari seluruh responden dan 32,1% dari siswa yang mengalami nyeri kepala. Karena penelitian terdahulu umumnya melaporkan proporsi TTH di antara penderita nyeri kepala, angka 32,1% digunakan sebagai pembanding utama.

Prevalensi 32,1% lebih rendah dibandingkan dengan penelitian terhadap siswa SMA Negeri 1 Padang yang melaporkan TTH pada 71 responden (78,9%) dan penelitian di SMA Al-Azhar Mandiri Palu yang melaporkan TTH pada 70 responden (48,3%).(Putri et al., 2020; Sari et al., 2023) Di sisi lain, prevalensi ini lebih besar daripada penelitian di dua SMA Kabupaten Toba melaporkan prevalensi TTH masing-masing sebesar 17,8% dan 9,9%.(Simbolon, 2024) Temuan tersebut memperlihatkan bahwa prevalensi TTH pada siswa SMA bervariasi. Perbandingan tersebut perlu ditafsirkan dengan hati-hati karena perbedaan proporsi kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan instrumen, kriteria pengukuran, dan karakteristik responden, sehingga angka prevalensi antarpenelitian tidak dapat dibandingkan secara langsung.

Pola distribusi pada penelitian ini serupa dengan penelitian pada mahasiswa Keperawatan Anestesiologi yang juga menggunakan instrumen HSQ-DV. Penelitian tersebut melaporkan 4 responden (3,3%) mengalami TTH, 29 responden (23,6%) *probable* TTH, serta 90 responden (73,2%) tidak TTH.(Ningsih et al., 2025) Penelitian tersebut dibandingkan dengan prevalensi pada seluruh responden karena penyebutnya sama. Pada kedua penelitian, sebagian besar responden termasuk kategori tidak TTH, diikuti *probable* TTH, dan TTH paling kecil. Namun, besaran proporsi tiap kategori tidak sepenuhnya sama, sehingga perbedaan tersebut mungkin berkaitan dengan karakteristik responden.

Hasil skrining HSQ-DV hanya memberikan gambaran awal sehingga tidak dapat digunakan untuk menegakkan diagnosis. Keluhan nyeri kepala pada remaja tetap perlu mendapatkan perhatian, karena diagnosis akurat dibutuhkan untuk membedakan TTH dari tipe sakit kepala lain serta menentukan penanganan yang tepat. Penanganan tersebut meliputi modifikasi gaya hidup dan terapi farmakologis sesuai indikasi, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup remaja.(Baglioni et al., 2023)

Selain itu, karena penelitian ini bersifat deskriptif, hubungan antara tingkat stres dan keluhan *tension-type headache* belum dapat dijelaskan. Data juga dikumpulkan secara daring berdasarkan *self-report*, tipe nyeri kepala lain seperti migrain tidak dinilai, dan hanya sebagian siswa Kelas XII yang dianalisis. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain analitik untuk menilai hubungan kedua variabel tersebut dengan mempertimbangkan faktor lain seperti jenis kelamin, durasi tidur, dan *screen time*.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan pada 228 siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kota Jambi, sebanyak 99 siswa (43,4%) mengalami stres dengan kategori ringan hingga sangat berat, sedangkan 129 siswa (56,6%) berada pada kategori normal. Menurut hasil skrining TTH dengan instrumen HSQ-DV, sebanyak 8 siswa (3,5%) tergolong *tension-type headache* (TTH) dan 28 siswa (12,3%) tergolong

*probable* TTH, sedangkan sebagian besar responden yaitu 192 siswa (84,2%) tergolong tidak TTH. Dengan demikian, sebagian besar siswa memiliki tingkat stres pada kategori normal dan tidak tergolong TTH, namun sebagian lainnya mengalami stres dan keluhan yang mengarah pada TTH. Sekolah disarankan menyusun program manajemen stres yang praktis, seperti layanan konseling dan edukasi pengelolaan stres, terutama bagi siswa kelas XII, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif untuk mencegah gangguan kesehatan yang terkait dengan stres.

**DAFTAR PUSTAKA**

Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Journal Agromedicine*, *6*(1), 63–67.

Baglioni, V., Orecchio, S., Esposito, D., Faedda, N., Natalucci, G., & Guidetti, V. (2023). Tension-Type Headache in Children and Adolescents. *Journal Life*, *13*(825), 1–13.

Bilahmar, S. Q., Hutahaean, Y. O., & 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*, *5*(2), 220–225.

Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, *6*(2), 75–79.

Hardianty, F., & Yusria, A. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Nyeri Kepala pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, *22*(2), 167–175.

Haritay, S., Angolkar, M., Koparde, V., Oswal, D., & Carvalho, A. (2025). Academic Stress in Adolescents: Findings from a School-Based Study in Belagavi District. *Journal Frontiers in Public Health*, *13*, 1–9. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1631136

Mahendra, A. K. (2020). *Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Tension-Type Headache pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Tahun 2020*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Meilani. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Stres denga Kejadian Nyeri Kepala Primer pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin*. Universitas Hasanuddin.

Meilani, Aras, D., & Hasyar, A. R. A. (2024). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Nyeri Kepala Primer pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. *Journal Indonesian Journal of Physiotherapy*, *4*(1), 1–13.

Muinra, S. A. (2022). *Gambaran Suspek Tension Type Headache (TTH) pada Siswa-Siswi yang Berusia 15-18 Tahun di SMA Negeri 8 Pinrang*. Universitas Hasanuddin Makassar.

Muthmainnina, A. N., & Kurniawan, S. N. (2022). Tension Type Headache (TTH). *Journal of Pain Headache and Vertigo (JPHV)*, *3*, 41–44. https://doi.org/10.21776/ub.jphv.2022.003.02.3

Ningsih, S. W., Burhan, A., & Yanti, L. (2025). Prevalensi Nyeri Kepala pada Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *16*(3), 661–665.

Pakasi, A., Langitan, F. W., & Salam, I. (2026). Hubungan Penggunaan Media Sosial Digital dengan Tingkat Stres Pada Siswa SMA Negeri 1 Tondano. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, *3*(1), 35–41.

Palayukan, A. Y., Ides, S. A., & Supardi, S. (2023). Factors Related to Stress Class XII Students Of Public High School at Bekasi , West Java. *Healthy-Mu Journal*, *7*(2), 60–65.

Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, *6*(2), 72–77. https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497

Pretynda, P. R., Nuryanto, I. K., & Darmayanti, P. A. R. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dalam Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 Kuta Utara. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, *7*(3), 226–236.

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), 560–569.

Resita, R., Utami, I. T., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Autogenik untuk Mengatasi Masalah Nyeri Kepala (Cephalgia/Headache). *Jurnal Cendikia Muda*, *3*(2), 283–290.

Santoso, E., & Adiansyah, T. (2026). Hubungan Stres Akademik dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran (JAKK)*, *5*(1), 234–254.

Sari, N. K., Ramli, R. R., & RR, M. M. D. (2023). Gambaran Nyeri Kepala Primer dan Insomnia pada Siswa-Siswi SMA Al-Azhar Mandiri Palu. *Medika Alkhairat: Jurnal Pendidikan Kedokteran Dan Kesehatan*, *5*(2), 81–87.

Shah, N., Asuncion, R. M. D., & Hameed, S. (2024). Muscle Contraction Tension Headache. *StatPearls [Internet]*.

Simbolon, R. V. (2024). *Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik dengan Tension Type Headache pada Siswa SMA di Kabupaten Toba*. Universitas Sumatera Utara.

Tarniyah, S., & Hidayati, L. N. (2021). Spiritual Behavior and Stress in Adolescents : An Initial Study. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *24*(2), 90–98. https://doi.org/10.7454/jki.v24i2.1165

Wahyuliati, T., & Ardiyanto, R. (2024). Profil Faktor Risiko yang Berhubungan pada Nyeri Kepala Primer. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, *10*(3), 343–352.

Wijaya, A. R. I., & Aminah, T. (2026). Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Dalam Menghadapi Tes Kompentensi Akademik ( TKA ) Di SMA Negeri 1 Kepanjen Tahun 2025. *Borneo Nursing Journal*, *8*(1), 3071–3079.