

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gadget adalah komputer mini yang menjadi populer saat ini dengan bantuan internet, *gadget* dapat meningkatkan komunikasi, mengakses media sosial, mencari informasi, hiburan dan meningkatkan kemajuan pendidikan. Kemajuan ini yang memberikan kesempatan untuk tetap melakukan pekerjaan dan pendidikan selama masa pandemic. Penelitian yang dilakukan oleh Pachiyappan, dkk (2021) menyatakan terjadi peningkatan penggunaan *gadget* dari 4,75 jam/hari sebelum terjadi *lockdown* menjadi 11,36 jam/hari setelah *lockdown* (Pachiyappan *et.al.*, 2021).

Hootsuite, sebuah perusahaan platform media sosial, dari Kanada pada tahun 2019 mengeluarkan data statistik penggunaan internet di Indonesia mencapai 150 juta penduduk, dengan pembagian 60% menggunakan *gadget*, 22% menggunakan laptop / komputer dan 8% menggunakan tablet (Kemp, 2019). Berdasarkan hasil survey pada tahun 2019-2020 yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) saat ini penggunaan internet di Indonesia mencapai 73,7% jumlah tersebut meningkat dari tahun sebelumnya terkait dengan pandemi covid-19. Sehingga 95,4% masyarakat mengakses internet dengan menggunakan media *gadget* (Irawan *et.al.*, 2020).

Penggunaan *gadget* di sisi lain, yang kurang baik dapat memberikan dampak bagi penggunaannya seperti sulit berkonsentrasi saat belajar atau

bekerja, merasa pusing atau penglihatan yang kabur, gangguan tidur serta merasakan nyeri pada pergelangan tangan, dan nyeri pada leher bahkan kehilangan pekerjaan yang sudah direncanakan (Kwon *et.al.*, 2013). Saat menggunakan *gadget* dibutuhkan gerakan fleksi pada leher dan kepala yang tertahan dalam waktu yang lama. Postur tubuh yang buruk bisa menyebabkan robekan pada tulang belakang dan membutuhkan terapi dalam jangka waktu yang lama. Menurut penelitian di New York, melakukan fleksi 60° saat menggunakan *gadget* sama seperti menerapkan beban 60 *pound* pada tulang belakang. Postur tubuh yang buruk juga dapat menimbulkan aktivasi otot dan degenerasi ligamen sehingga timbul rasa tidak nyaman pada leher Chowdhury & Chakraborty, 2017).

Proses perubahan posisi leher pada penggunaan *gadget* memosisikan kepala menunduk untuk melihat ke arah layar *gadget* dan mempertahankan posisi tersebut dalam waktu relatif lama sehingga timbul masalah otot dan jika dibiarkan menjadi nyeri kronis (Park *et.al.*, 2015). Frekuensi dari penggunaan *gadget*, tujuan dari menggunakan *gadget*, gerakan fleksi saat menggunakan *gadget*, dan posisi tubuh merupakan faktor utama yang dapat menyebabkan nyeri leher (Al-Hadidi *et.al.*, 2019). Nyeri leher ialah nyeri yang dirasakan mulai dari pangkal kepala hingga bagian punggung atas hingga meluas ke batas luar dan tulang belikat bagian atas (Yustianti & Pusparini, 2019).

Nyeri leher akibat penggunaan *gadget* ditemukan pada 50% dari penderita nyeri leher dunia. Presentasi wanita lebih sering terkena (5,8%) dibanding pria (4,0%) (Nyirö *et.al.*, 2017). Penelitian yang dilakukan

Nadhifah, dkk pada tahun 2021 menyimpulkan bahwa sebagian dari pengguna *gadget* di Pulau Jawa dengan rata-rata penggunaan ≥ 7 jam mengalami nyeri leher terutama pada perempuan usia kurang dari 30 tahun (Nadhifah *et.al.*, 2021). Paracha, dkk (2019) melakukan penelitian pada 200 sarjana kedokteran dari Fakultas Kedokteran Sargoda diantara usia 18-25 tahun, sebanyak 38% mengalami nyeri leher, 64,5% menderita nyeri leher akut dan 35,5% menderita nyeri leher kronis (Paracha *et.al.*, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani Dinda (2021) yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2018 didapatkan bahwa adanya hubungan antara posisi menunduk saat menggunakan telepon seluler dengan nyeri pada tengkuk dan diperoleh prevalensi nyeri tengkuk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2018 sebanyak 61,9% dengan 55 orang (87,3%) menggunakan telepon seluler tersebut dengan posisi menunduk (Depari, 2021).

Durasi penggunaan *gadget* merupakan lamanya menggunakan *gadget* yang dapat dilihat melalui *screen time*. Penggunaan *gadget* lebih dari 2 jam per hari termasuk dalam kategori penggunaan yang tinggi yang dapat menimbulkan keluhan muskuloskeletal terutama pada daerah leher (Batara *et.al.*, 2021; Meiri *et.al.*, 2020; Simamora, 2020). Penggunaan *gadget* yang lama meningkatkan sudut fleksi leher sehingga menimbulkan gejala nyeri pada leher (Dampati *et.al.*, 2020; Kenwa *et.al.*, 2018). Faktor posisi *forward head posture* sewaktu melihat ke arah layar *gadget* membentuk perubahan

kurva servikal menjadi lebih datar, juga dapat memberikan beban pada otot, ligament, sendi, dan tulang pada leher di bagian posterior, serta otot punggung dan otot bahu, sebagai akumulasi pencetus nyeri leher mekanik (Achmad., *et.al.*, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo diperoleh data jumlah mahasiswa aktif angkatan 2020-2023 di fakultas kesehatan sebanyak 2.577 mahasiswa. Pengukuran variabel yang diteliti dengan mengambil sampel sebanyak 10 mahasiswa diperoleh 6 mahasiswa mengalami nyeri leher (merasakan nyeri di leher, sering sakit kepala, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar) dimana 4 mahasiswa mempunyai durasi menggunakan *gadget* katgori normal (kurang dari 2 jam perhari) serta menggunakan *gadget* dengan posisi yang baik (tidak berbaring dan tidak berdiri sambil menekuk leher) dan 2 mahasiswa mempunyai durasi menggunakan *gadget* kategori tinggi (lebih dari 2 jam perhari) serta menggunakan *gadget* dengan posisi yang buruk (berbaring dan tidak berdiri sambil menekuk leher).

Diperoleh 4 mahasiswa mengalami nyeri leher (merasakan nyeri di leher, sering sakit kepala, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar) dimana 2 mahasiswa mempunyai durasi menggunakan *gadget* katgori normal (kurang dari 2 jam perhari) serta menggunakan *gadget* dengan posisi yang baik (tidak berbaring dan tidak berdiri sambil menekuk leher) dan 2 mahasiswa mempunyai durasi menggunakan *gadget* kategori tinggi (lebih dari 2 jam perhari) serta menggunakan *gadget* dengan posisi yang buruk (berbaring dan

tidak berdiri sambil menekuk leher). Hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami nyeri leher meskipun mempunyai durasi menggunakan *gadget* kategori normal dan posisi menggunakan yang baik.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul, “Hubungan Durasi Penggunaan dan Posisi Tubuh Saat Menggunakan *Gadget* dengan Timbulnya Nyeri Leher (*Neck pain*) pada Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan pertanyaan penelitian ini adalah adakah hubungan durasi penggunaan dan posisi tubuh saat menggunakan *gadget* dengan timbulnya nyeri leher (*neck pain*) pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan durasi penggunaan dan posisi tubuh saat menggunakan *gadget* dengan timbulnya nyeri leher (*neck pain*) pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran durasi penggunaan pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

- b. Mengetahui gambaran posisi tubuh saat menggunakan *gadget* pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
- c. Mengetahui gambaran timbulnya nyeri leher (*neck pain*) pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
- d. Hubungan durasi penggunaan dengan timbulnya nyeri leher (*neck pain*) pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
- e. Hubungan posisi tubuh saat menggunakan *gadget* dengan timbulnya nyeri leher (*neck pain*) pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Bagi Penulis, penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam penyusunan karya ilmiah yang hasilnya dapat dipertanggungjawabkan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengguna *gadget* sebagai acuan atau referensi untuk pertimbangan menggunakan *gadget* agar lebih mengontrol intensitas penggunaannya.

b. Bagi UNW

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi pustaka yang berhubungan dengan durasi dan posisi dalam menggunakan *gadget* dengan nyeri leher pada remaja.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menambah referensi dalam melakukan penelitian di masa yang datang mengenai penggunaan *gadget* dengan durasi dan posisi yang kurang tepat yang kemungkinan mengakibatkan nyeri leher sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi.