

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan bagian penduduk yang berskala kecil, namun memiliki sumbangan teramat besar. Penting memahami masa remaja karena remaja adalah masa depan setiap masyarakat. Masa remaja merupakan periode dimana individu meninggalkan masa anak-anak memasuki masa dewasa. Oleh sebab itu periode remaja dapat dikatakan periode masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini individu banyak mengalami tantangan dalam proses perkembangan, baik dari dalam diri maupun dari luar terutama lingkungan sosial (Sari et al., 2017).

Remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek fisik, kognitif, emosi, sosial dan pencapaian. Remaja sebagian besar mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial sehingga menimbulkan permasalahan bagi remaja seperti munculnya perilaku anti sosial pada remaja, konflik dengan orang tua. (Muflih, M. 2017).

Penyakit akibat kerja timbul karena hubungan kerja atau disebabkan oleh pekerjaan dan sikap kerja. Banyak dari kita sekarang menghabiskan sebagian besar waktu bangun kita dalam posisi duduk di sekolah, mengendarai mobil, menonton TV, dan yang terpenting, bekerja di meja dan dengan komputer. Seringkali, posisi duduk kita adalah salah, sebagaimana dibuktikan dengan adanya banyak sindrom nyeri muskuloskeletal. Masalah seperti itu kebanyakan terjadi di antara orang-orang yang menghabiskan berjam-jam bekerja.

Salah satu Musculoskeletal Disorder yang terkait dengan penggunaan komputer maupun *smartphone* adalah kelelahan otot leher yang diakibatkan oleh postur janggal otot leher dalam waktu yang lama sehingga terjadi ketegangan otot. Selain itu, postur janggal otot leher juga dapat menyebabkan kelelahan, yang memiliki efek negatif, seperti berkurangnya fungsi fisiologis,

gangguan sistem saraf otonom, dan berdampak pada sistem visual dan muskuloskeletal, yang mengarah akan timbulnya rasa sakit kepala dan stres. Rasa nyeri dan sakit pada area otot leher ini sangat mempengaruhi pekerja dalam menjaga konsistensi dan produktivitas kinerjanya (*Chriselyns Kinski Situmorang*, 2020).

Smartphone menjadi alat komunikasi andalan karena menawarkan berbagai kemudahan untuk berkomunikasi, membuka sosial media, akses internet, foto, video, permainan, dan kegiatan lainnya. survey yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia pada tahun 2017, 66,3% masyarakat Indonesia adalah pengguna *smartphone*. Penggunaan *smartphone* tentu saja memberikan dampak positif bagi kehidupan. Namun penggunaan *smartphone* secara berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti nyeri leher. (Nida Nadhifah 2021).

Penelitian yang dilakukan di Thailand, 32,50% mahasiswa pengguna *smartphone* mengalami keluhan nyeri leher. Keluhan nyeri leher juga dialami mahasiswa pengguna *smartphone* di India sebesar 46,9% dan 29,2% mengalami nyeri pada ibu jari mereka. *From Knowledge* (GFK) pada tahun 2016, durasi rata-rata penggunaan *smartphone* di Indonesia adalah 5,5 jam per hari. Penelitian yang dilakukan di salah satu SMA di Probolinggo mendapatkan hasil bahwa 37 siswa pengguna *smartphone* dengan durasi tinggi, 30 diantaranya mengalami keluhan nyeri leher (Nida Nadhifah 2021).

Penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan nyeri pada leher akibat kontraksi yang berlebih pada otot-otot di sekitar leher seperti otot *sternocleidomastoid* dan otot *trapezius*. Kontraksi otot ini dapat menyebabkan terjadinya penumpukkan sisa metabolisme tubuh berupa asam laktat. Penggunaan *smartphone* menghasilkan lebih banyak *fleksi* kepala dan leher karena ukurannya yang relatif kecil. Deviasi postural menyebabkan perubahan aktivitas otot dan peningkatan beban servical. Terjadi peningkatan aktivitas otot *ekstensor* leher dan *trapezius* atas. Penggunaan *smartphone* secara terus-menerus, saat lengan tidak ditopang, memberikan tekanan berlebih pada *trapezius* atas, mengurangi ambang nyeri

tekanannya. Selain itu, terjadi penurunan aktivitas pada otot *ekstensor toraks* dan otot *trapezius* bawah. (Nida Nadhifah 2021)

Nyeri leher pada pengguna *smartphone* dapat terjadi akibat gerak menundukkan kepala yang menyebabkan *fleksi* leher. *Fleksi* leher menyebabkan mengikatnya beban dan tekanan pada tulang leher yang dapat menyebabkan nyeri pada sendi dan tegang pada otot, degenerasi ligament, serta gangguan pergerakan leher dan kepala. Hasil survey yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (2017), masyarakat pulau jawa memiliki proporsi kepemilikan *smartphone* tertinggi dibanding dengan pulau lainnya, yaitu sebesar 86,60% yang sudah merata diseluruh kalangan usia. Maka dari itu, kemungkinan masalah nyeri leher yang cukup banyak ditemukan pada pengguna *smartphone* di pulau Jawa. Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kejadian nyeri leher pada pengguna *smartphone* di pulau Jawa. (Nida Nadhifah 2021)

Seiring pesatnya kemajuan teknologi dan informasi, hal itu sangat berpengaruh pada bidang komunikasi dan pola hidup para remaja di Indonesia sekarang. Salah satu dari perkembangan teknologi tersebut adalah *smartphone*. Pada saat ini dunia menjadi tanpa batas dengan hadirnya *smartphone*. Memiliki banyak kegunaan seperti untuk berkomunikasi jarak jauh atau membantu tugas sehari-hari, hal ini sangat memudahkan individu untuk melakukan hal yang mereka inginkan dan mereka butuhkan. (Agusta, 2016)

Saat ini, kecanduan tidak hanya mengacu pada penyalahgunaan obat atau zat, tetapi juga mengacu pada perjudian, internet, game, atau bahkan *smartphone*. ini juga termasuk dalam kategori kecanduan perilaku. Sistem diagnostik konvensional secara ketat menganggap hanya gejala yang disebabkan oleh penggunaan zat yang berulang dan berlebihan sebagai kecanduan. Menggunakan istilah 'kecanduan' ketika seseorang terobsesi dengan aktivitas tertentu yang mengakibatkan gangguan aktivitas sehari-harinya. Contoh klasik dari aktivitas ini adalah perjudian, dalam sistem diagnostik konvensional, perjudian di klasifikasikan sebagai gangguan kontrol

impuls tetapi setelah penelitian berkelanjutan tentang kesamaannya dengan kecanduan, itu dianggap kecanduan dalam DSM-5 berdasarkan hasil studi tentang bukti neurobiologis dan psikopatologisnya (Kwon *et al.*, 2013).

Baru-baru ini, telah dilaporkan bahwa aktivitas berbasis internet seperti bermain game, mengobrol, telah menunjukkan tingkat kecanduan yang sama telah ditampilkan lebih rutin dan kekhawatiran yang berkaitan dengan fenomena tersebut telah meningkat. Jenis kecanduan baru ini disebabkan oleh media yang berkembang pesat termasuk internet dan *smartphone* di industri TI yang maju. Ini telah menarik perhatian negara-negara di seluruh dunia. Karena perkembangan TI Korea Selatan yang maju, akses cepat ke internet dan distribusi *smartphone* yang cepat mengakibatkan kecanduan perilaku yang serius, sebagian besar terlihat pada kelas orang yang rentan termasuk remaja. Menurut survei kecanduan *smartphone* yang dilakukan oleh *National Information Society Agency* pada tahun 2012, persentase kecanduan *smartphone* adalah 8,4%, yang ditemukan lebih tinggi dari kecanduan internet sebesar 7,7%. Angka yang lebih tinggi pada remaja hingga individu berusia dua puluhan dari pada mereka yang berusia tiga puluhan hingga empat puluhan menyiratkan bahwa masalah ini dapat memburuk di masa depan.

Menurut (Agusta, 2016), ada beberapa faktor yang mempengaruhi remaja terhadap kecanduan *Smartphone* yakni Faktor internal, Faktor situasional, Faktor eksternal, Faktor sosial. (Agusta, 2016) Menurut penelitian (Muflih, 2017), Remaja menggunakan *smartphone* hampir setiap hari di rumah, di lingkungan bermain bahkan saat berada di kelas dalam suasana belajar. Remaja menggunakan *Smartphone* sebagian besar untuk bermain sosial media dan bermain game. Sosial media yang biasa digunakan oleh remaja yaitu *Facebook*, *Twitter*, *Path*, dan *instagram*. Remaja menghabiskan waktu 2,5 jam setiap hari untuk browsing internet dan bermain *game online*. Remaja menghabiskan waktu 1,5-3 jam setiap hari hanya untuk bermain *sosial media* seperti *Facebook*, *Twitter*, *Path*, *Instagram* dan *Wechat* (Muflih *et al.*, 2017).

Kesehatan adalah suatu keadaan yang sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup

produktif secara sosial dan ekonomis. Upaya pelayanan kesehatan adalah setiap kegiatan atau serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu, terintegrasi, dan berkesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bentuk *promotif, preventif, kuratif* dan *rehabilitatif* oleh pemerintah dan masyarakat.

Nyeri leher merupakan masalah muskuloskeletal dileher yang terjadi pada masyarakat modern. Nyeri leher adalah rasa nyeri yang meliputi kelainan saraf, tendon, otot dan ligamen di sekitar leher. Salah satu penyebab dari nyeri leher adalah posisi tubuh yang salah sehingga membuat leher berada dalam posisi tertentu dalam jangka waktu yang lama. Sebuah studi populasi menunjukkan bahwa, 20-65% wanita dan 15-40% pria dilaporkan pernah mengalami gejala-gejala nyeri leher dan bahu dalam hidupnya. Selama 1 tahun, prevalensi nyeri muskuloskeletal di daerah leher pada pekerja besarnya berkisar antara 6-76% dan wanita ternyata juga lebih tinggi dibandingkan pria. Di Indonesia, setiap tahun sekitar 16,6% populasi orang dewasa mengeluhkan rasa tidak enak di leher, dengan 0,6% mengalami nyeri leher yang memberat. Selain memberikan nyeri pada bagian leher belakang, nyeri leher juga menurunkan gerakan sendi leher dan aktivitas fungsional leher sehingga dapat mempengaruhi kegiatan penderita. Nyeri leher ini akan terjadi jika dilakukan gerakan yang berulang pada penggunaan telepon seluler.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi permasalahan dalam penelitian ini adalah, seiring pesatnya kemajuan teknologi dan informasi, hal itu sangat berpengaruh pada bidang komunikasi dan pola hidup para remaja di Indonesia sekarang. Salah satu dari perkembangan teknologi tersebut adalah *Smartphone*. Hadirnya *Smartphone* sebagai salah satu dari kemajuan teknologi menyebabkan perubahan yang begitu besar pada kehidupan masyarakat khususnya remaja dengan segala peradaban dan kebudayaannya. Menurut penelitian (Selfiana 2016), Indonesia memiliki populasi besar sekitar 259,1 juta penduduk. Data pengguna *Smartphone* di Indonesia menurut *Techno. Okezone* pada akhir 2015 diperkirakan sekitar 55 pengguna. Diproyeksikan pada 2016 akan ada 65,2 juta pengguna *smartphone*

sedangkan di 2017 akan ada 74,9 juta pengguna adapun pada 2018 dan 2019, terus tumbuh meluas dari 83,5 juta hingga 92 juta pengguna *Smartphone* di Indonesia (Selfiana, 2016). Saat menggunakan *Smartphone* dalam posisi tubuh yang salah, dapat menyebabkan berbagai masalah di tubuh, leher adalah daerah yang merasa mudah nyeri saat menggunakan *Smartphone* dan menunjukkan tingkat kelelahan otot yang tinggi, yang menyebabkan kelelahan dan rasa sakit, penggunaan *smartphone* lebih dari jam 3 atau 5 jam dalam sehari bahkan lebih dari itu sehingga dapat menyebabkan nyeri leher miogenik terutama pada pemain *game online* yang hanya terfokus pada *game* tersebut, sehingga didapatkan permasalahan yang ada dalam penelitian ini tentang nyeri leher miogenik pada lama penggunaan *smartphone*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada Hubungan Lama Penggunaan *Smartphone* Dengan Keluhan Nyeri Leher Miogenik Pada Pemain *Game Online* Di Singkut Jambi Tahun 2022?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Keluhan Nyeri Leher Miogenik Pada Pemain *Game Online* Di Singkut Jambi Tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk Mengetahui Hubungan Lama Penggunaan *Smartphone* dengan Keluhan Nyeri Leher Miogenik Pada Pemain *Game Online* Di Singkut Jambi Tahun 2022.
- b. Untuk Mengetahui Hubungan Posisi Duduk Terhadap Penggunaan *Smartphone* Dengan Keluhan Nyeri Leher Miogenik Pada Pemain *Game Online* Di Singkut Jambi Tahun 2022.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan Fisioterapi

Dapat bermanfaat bagi institusi-institusi kesehatan dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan, agar dapat mengembangkan ilmu

pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari dan mengambil kesimpulan tentang Hubungan Lama Penggunaan *Smartphone* Dengan Keluhan Nyeri Leher Miogenik Pada Pemain *Game Online*.

2. Bagi Pelayanan Fisioterapi

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi Institusi Pendidikan Kesehatan khususnya Program Studi SI Fisioterapi Universitas Esa Unggul Jakarta agar dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari tentang Hubungan Lama Penggunaan *Smartphone* Dengan Keluhan Nyeri Leher Miogenik Pada Pemain *Game Online*.

3. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi penulis, dan mempraktekkan ilmu yang telah didapatkan selama mengikuti perkuliahan SI Fisioterapi Universitas Esa Unggul Jakarta, serta mengembangkan kemampuan penelitian dalam menyusun suatu laporan penelitian tentang Hubungan Lama Penggunaan *Smartphone* Dengan Keluhan Nyeri Leher Miogenik Pada Pemain *Game Online*.