

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan digital yang sangat pesat di dunia menjadikan gawai sebagai bagian terpenting tidak terpisahkan dari manusia. Gawai merupakan suatu perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya yang memiliki unsur kebaruan dari waktu ke waktu dan menyajikan teknologi terbaru untuk membuat hidup semakin praktis (Ramadhani, 2022). Menurut Badan Pusat Statistik (2024), penggunaan telepon seluler di Indonesia pada tahun 2022-2023 berada di sekitar 340 juta-350 juta orang. Tahun 2023 mencatat Indonesia sebagai salah satu negara dengan penggunaan gawai tertinggi, dengan rata-rata pemakaian mencapai 6,05 jam per hari (Kristina *et al.*, 2024).

Gawai memiliki berbagai kegunaan dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari berkomunikasi, hingga mendapat informasi dan ilmu yang mudah didapatkan. Namun, selain memiliki berbagai macam kegunaan, gawai juga memiliki berbagai dampak jika digunakan secara terus-menerus. Beberapa dampak yang bisa dirasakan dimana penggunaan gawai yang berlebihan dapat mengarah pada kualitas tidur yang buruk, masalah pada pola tidur, kesehatan mental, obesitas, dan masalah pada kesehatan fisik seperti masalah pada mata, dan postur tubuh (Angeli *et al.*, 2023). Permasalahan postur tubuh yang kini sedang marak dengan sebutan *text neck syndrome* (TNS).

Text neck syndrome (TNS) adalah sebuah istilah sekumpulan gejala dari rasa tidak nyaman diakibatkan fleksi leher secara terus menerus saat menggunakan gawai dimana perubahan posisi leher tersebut dapat mengubah kelengkungan tulang servikal. TNS bukan berupa suatu istilah medis, namun sebuah terminologi baru yang dibuat oleh seorang chiropractor asal Amerika, Dr. Dean L. Fishman yang membuat sebuah istilah dari sebuah kumpulan cedera akibat tekanan berulang atau sindrom penggunaan berlebihan ketika seseorang menundukkan kepalanya ke depan dan melihat gawai untuk waktu yang lama (Febrina, 2023). Sindrom ini mulai dirasakan berbagai kalangan sejak penggunaan gawai menjadi bagian dari rutinitas harian (Kumari *et al.*, 2021). Pada tahun 2020, menurut (Wu *et al.*, 2024) sekitar 203 juta orang yang mengalami nyeri leher secara global. Penelitian yang dilakukan oleh (Tariq *et al.*, 2024) menunjukkan prevalensi nyeri leher di berbagai negara, yaitu di Arab Saudi Tengah sebanyak 54%, Brasil sebanyak 8.23%, Thailand sebanyak 22.3%, China sebanyak 33.8%, Iran sebanyak 39.4%, Malaysia sebanyak 41.8%, Nigeria sebanyak 34.9%. Selama pandemi COVID-19, dilaporkan sebesar 74,2%. Dari jumlah tersebut, tingkat keparahan nyeri terbagi menjadi 45,5% mengalami nyeri ringan, 23,5% nyeri sedang, dan 5,2% nyeri berat dimana hal ini diduga berhubungan dengan peningkatan penggunaan perangkat elektronik dan postur yang kurang ergonomis selama belajar secara daring (Zheng *et al.*, 2024).

Menurut Salameh *et al.*, (2024) pada tahun 2021, 46% mahasiswa didapati mengalami nyeri leher pada penggunaan gawai terlalu lama. Menurut Alsawed *et al.*, (2021), prevalensi dari TNS sebesar 68,1% dengan 49,5% partisipan merasakan keluhan ringan, 16,1% mengalami keluhan sedang, dan 2,6% mengalami keluhan

berat. Sedangkan, pada penelitian Sathya & Tamboli (2020), hasil menunjukkan bahwa 32% mengalami TNS dimana dari 100 orang yang berpartisipasi, 68% terpengaruh, dengan perempuan paling banyak terpengaruh (80%) dan kelompok usia yang paling terpengaruh adalah 22 tahun (34%).

Beberapa peneliti telah melakukan penelitian terhadap hubungan durasi penggunaan gawai dengan TNS. Menurut Alsiwed *et al.*, (2021) yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran di Saudi Arabia, hasil menunjukkan adanya korelasi dimana semakin tinggi tingkat kecanduan gawai, semakin besar disabilitas leher yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan penelitian Kamaraj *et al.*, (2022) yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran di Puducherry juga menunjukkan hubungan yang signifikan dalam durasi penggunaan gawai dengan TNS. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Hassnain *et al.*, (2022) di Lahore, didapatkan hubungan antara durasi penggunaan gawai dan TNS. Penggunaan gawai yang lebih lama, lebih dari 2 jam per hari dapat meningkatkan risiko nyeri leher dan bahu, serta gejala lain seperti sakit kepala dan mata kering.

Gawai saat ini sering digunakan di kalangan mahasiswa, terutama pada mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran aktif memanfaatkan gawai sebagai sumber pengetahuan melalui buku, jurnal ilmiah, dan berbagai sumber lainnya sehingga paling mungkin untuk mengalami TNS. Namun, pada penelitian Santoso *et al.*, (2023) yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran di Universitas Katolik Widya Mandala mendapatkan hasil dimana tidak didapatkan hubungan yang signifikan dari lama penggunaan gawai dengan TNS pada mahasiswa UKWMS.

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan hasil yang bervariasi. Selain itu, hingga saat ini masih sedikit penelitian yang meneliti lama penggunaan gawai dengan TNS khususnya di Indonesia dan belum ada yang meneliti hubungan TNS pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha secara spesifik. Hal tersebut menjadi acuan peneliti untuk meneliti hubungan TNS dengan lama penggunaan gawai pada mahasiswa kedokteran. Target dari populasi yang digunakan pada penelitian ini akan menggunakan mahasiswa program studi kedokteran 2022. Hal ini berdasar pada studi yang dilakukan oleh Fu *et al.* (2025) yang dimana didapatkan prevalensi nyeri leher yang tinggi pada umur rata-rata usia 20 – 21 tahun yang dimana mayoritas umur tersebut berada di angkatan 2022. Selain itu, penulisan skripsi yang perlu menggunakan gawai juga membuat angkatan 2022 menjadi salah satu populasi yang tepat dalam penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat rumusan masalah berupa sebagai berikut.

1. Apakah terdapat hubungan antara lama penggunaan gawai dengan TNS pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, didapatkan tujuan penelitian berupa sebagai berikut.

1. Untuk menganalisis hubungan lama penggunaan gawai dengan TNS pada mahasiswa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti mendapatkan hasil analisis hubungan lama penggunaan gawai dengan kejadian TNS dan menjadi bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya.

2. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta menambah wawasan dan pengetahuan dibidang kesehatan bagi pembaca terutama hal-hal yang berkaitan dengan masalah yang terjadi dalam penggunaan gawai yang berlebihan.

3. Bagi Pemerintah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai adiksi penggunaan gawai dan kesehatan tubu



