

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penggunaan gadget dalam waktu lama merujuk pada durasi yang dihabiskan individu untuk berinteraksi dengan perangkat digital portabel seperti ponsel pintar, tablet, maupun notebook guna kegiatan beragam, termasuk gaming, scrolling media sosial, streaming konten video, serta berchatting Magdalena et al., (2021). Perangkat gadget ini adalah alat elektronik kompak yang menyediakan beragam kegunaan dan keuntungan sehari-hari, dengan perkembangan cepat tiap tahun berkat inovasi teknologi serta penambahan fasilitas baru Julmiran, (2024). Nyeri leher atau neck pain, merupakan rasa sakit atau ketidaknyamanan di bagian leher yang bisa menjalar ke zona sekitarnya seperti pundak, punggung atas, dan kepala, biasanya dipicu oleh posisi tubuh tak ergonomis serta kebiasaan memakai gadget berlebihan Natasha & Makkiyah, (2025). Menurut International Association for the Study of Pain (IASP), nyeri didefinisikan sebagai pengalaman buruk yang melibatkan aspek sensorik dan emosional, kerap dikaitkan dengan adanya kerusakan jaringan nyata atau kondisi yang menyerupai risiko kerusakan semacam itu Handayani et al., (2024). Menurut laporan World Health Organization (WHO), masalah muskuloskeletal seperti nyeri leher termasuk penyebab terbesar kecacatan global, dengan tingkat kejadian yang kian melonjak seiring maraknya pemanfaatan perangkat digital. Secara global, sekitar 222 juta individu

tercatat menderita nyeri leher, yang mencerminkan luasnya isu kesehatan ini Handayani et al., (2024). WHO menekankan bahwa kebiasaan berlebihan dalam menggunakan gadget, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda, merupakan pemicu utama beragam keluhan fisik serta mental, termasuk ketidakseimbangan postur dan sakit pada otot serta sendi. Tingkat prevalensi nyeri leher mencapai 30-50% di masyarakat luas, bahkan lebih tinggi pada mereka yang sering memakai gadget, dan terus bertambah seiring lamanya waktu interaksi dengan alat elektronik Fauziyah, (2022). Studi Fauziyah et al. (2022) yang melibatkan 175 siswa SMA Negeri 1 Waru Pamekasan menemukan korelasi kuat antara lamanya pemakaian gadget dan munculnya nyeri leher pada remaja. Temuan riset itu menyoroti bahwa pelajar yang menghabiskan waktu lebih dari 2 jam sehari untuk gadget berisiko lebih besar kena neck pain ketimbang mereka yang batasi ≤ 2 jam per hari. Derajat parahnya nyeri leher pun makin tinggi seiring perpanjangan durasi gadget, di mana kasus sedang hingga berat lebih dominan di antara pengguna berjam-jam. Riset tersebut menegaskan urgensi membatasi waktu gadget serta sosialisasi posisi tubuh ergonomis guna antisipasi nyeri leher di kalangan remaja.

Riset Handayani et al., (2024). pada 179 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo yang kerap main game daring mengungkap kaitan erat antara panjang dan frekuensi bermain game online dengan adanya keluhan nyeri leher. Temuan studi itu perlihatkan bahwa pelajar dengan waktu bermain game daring melebihi 2 jam harian

cenderung punya tingkat keluhan neck pain lebih besar, dengan derajat dari ringan sampai parah. Studi tersebut juga temukan bahwa semakin panjang masa seseorang terlibat game online (dalam hitungan tahun), semakin rawan juga keluhan neck pain yang menetap. Elemen ergonomis seperti kebiasaan menunduk berkepanjangan, sikap duduk keliru, serta beban statis di leher dan pundak jadi jalur pokok munculnya nyeri leher pada pengguna gadget intensif. Penelitian mirip dari Sains (2024) di RW 04 Cimanggu Bharata melibatkan 100 partisipan berusia 15-45 tahun pun deteksi hubungan kuat antara sikap serta lamanya bermain game daring dengan kejadian dan intensitas keluhan neck pain, di mana kombinasi posisi tak ergonomis plus durasi ≥ 4 jam sehari secara nyata naikan risiko neck pain.

Pemakaian gadget kini menyatu sepenuhnya dalam rutinitas sehari-hari remaja studi Winarni., (2025). Mengungkap bahwa 74% siswa serta mahasiswa memanfaatkan gadget lebih dari 3 jam setiap hari diluar waktu belajar sekolah atau kuliah. Diantara presentase itu, sebanyak 82% melaporkan gejala neckpain atau rasa nyeri di leher dengan tingkat keparahan yang beragam, situasi ini menggaris bawahi bahwa nyeri leher pada kalangan remaja telah berkembang menjadi isu Kesehatan yang serius dan mendesak dan memerlukan perhatian dari berbagai pihak.

Ketegangan otot di bagian leher menghambat kemampuan bergerak, seperti menunduk mendongak, memandang ke samping, serta memutar kepala. Hal ini merusak kinerja leher secara keseluruhan dan mengacaukan

berbagai kegiatan sehari-hari Ningtyas & Laksmita, (2022). Rasa sakit pada leher bisa menyebar ke area kepala, bahu, lengan, hingga ujung jari tangan. Ketidaknyamanan di wilayah servikal juga sering memicu sakit kepala yang memperburuk penderitaan penderitanya. Posisi kepala condong ke bawah saat memakai gadget selama lebih dari tiga jam memicu kontraksi otot leher secara isometrik yang tak henti-hentinya (Othman, 2025) ; Winarni., (2025).

Isu dampak penggunaan gadget terhadap anak remaja berkembang seiring dengan peningkatan aksesibilitas teknologi. Penggunaan gadget oleh anak-anak telah menjadi perhatian, meskipun masih dapat dikendalikan. Anak-anak semakin sering menggunakan gadget di rumah, tidak hanya untuk belajar, tetapi juga untuk mengakses aplikasi game, media sosial, youtube, serta tiktok. Intensitas penggunaannya pun meningkat secara signifikan, dimana penelitian Tatminingsih (2021) menemukan bahwa anak-anak menggunakan gadget selama 5 sampai 6 jam per hari, hampir menyamai durasi waktu tidur mereka.

Berbagai penelitian menekankan peran penting orang tua dan sekolah dalam mengendalikan penggunaan gadget. Magdalena et al., (2021). Merekomendasikan implementasi *digital parenting*. Yang meliputi pemberian pemahaman mengenai dunia internet, pemantauan aktivitas internet, pembatasan waktu penggunaan gadget, penetapan peraturan terkait konten yang dilarang diakses serta edukasi dampak dari penggunaan gadget pada Kesehatan terutama nyeri leher. Padmawati dan Herawati (2024)

merekomendasikan pengurangan intensitas penggunaan diluar kegiatan belajar mengajar diselingi dengan istirahat dan peregangan otot leher setelah pemakaian gadget lebih dari 4 jam.

Pemberian edukasi kepada siswa mengenai pola penggunaan gadget secara bijaksana menjadi Langkah penting. Waktu penggunaan gadget yang direkomendasikan bagi remaja tidak melebihi 2 jam setiap hari diluar kebutuhan akademik maupun pembelajaran. Siswa harus dilatih untuk membatasi aktivitas bermain media sosial dan permainan daring. Serta lebih mengarahkan pemakaian gadget ke fungsi fungsi yang produktif Winarni et al., (2025). Remaja memerlukan penyuluhan tentang postur ergonomis ketika bermain gadget, misalnya dengan menghindari kebiasaan menunduk lebih dari 15 menit. Pembatasan penggunaan gadget juga wajib disertai istirahat bagi mata dan leher selama 20 detik. pendekatan ini efektif dalam meredakan ketegangan otot pada area mata serta leher. Kudsi (2022) penelitian ini didasarkan pada spesifikasi populasi dan lokasi studi yang belum pernah diteliti sebelumnya. Walaupun sejumlah studi sebelumnya telah mengeksplorasi hubungan durasi penggunaan gadget dengan kejadian nyeri leher, seperti yang dilakukan oleh (Fauziyah et al, 2024) pada siswa SMA Negeri 1 Waru Pamekasan, Handayani et al. (2024) pada mahasiswa Universitas Halu Oleo, serta Sains (2024) di RW 04 Cimanggu Bharata, belum ada penelitian yang secara spesifik menargetkan remaja di SMA Walisongo Gempol. Penelitian ini mengisi kekosongan tersebut dengan

mengambil sampel dari populasi remaja pada institusi pendidikan yang belum menjadi fokus kajian sebelumnya.

Penelitian ini juga terletak pada integrasi pengukuran variabel, yakni menggabungkan identifikasi durasi penggunaan gadget secara khusus di luar aktivitas akademik dengan penilaian prevalensi nyeri leher pada remaja SMA dalam satu studi tunggal. Pendekatan ini menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif dan kontekstual dibandingkan studi terdahulu yang cenderung menyasar populasi mahasiswa atau kelompok usia yang lebih heterogen. Oleh karena itu, temuan penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris yang lebih tajam guna mendukung pencegahan nyeri leher pada remaja, terutama dalam pengembangan kebijakan pembatasan penggunaan gadget di lingkungan sekolah menengah atas. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Walisongo Gempol pada bulan maret 2026 melalui wawancara terhadap 5 orang siswa dan siswi. Pengumpulan data melalui wawancara untuk menggali kebiasaan penggunaan gadget dan keluhan responden. Hasilnya menunjukkan siswa dan siswi yang di wawancara menggunakan gadget sejak usia sekolah dasar mereka menggunakan gadget lebih dari 12 jam per hari didominasi media sosial WA,IG,tiktok, dan mabar game online. Ketergantungan tinggi terlihat dari penggunaan yang hanya hanya terhenti saat charging baterai bahkan tanpa sinyal internet tetap digunakan untuk aktifitas offline. posisi yang sering digunakan saat bermain gadget yakni berbaring terlentang dan saat disekolah mereka menggunakan dengan posisi duduk dengan kepala

menunduk. Saat menggunakan gadget terlalu lama mereka mengeluhkan mata perih dan panas serta nyeri leher yang menjalar ke punggung namun aktifitas tersebut diulang secara berkala.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini “apakah terdapat hubungan antara durasi bermain gadget dengan kejadian *neck pain* (nyeri leher) pada anak remaja di lingkungan SMA Walisongo gempol

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kejadian *neck pain* (nyeri leher) pada remaja di lingkungan SMA Walisongo.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi lamanya waktu penggunaan gadget oleh remaja di lingkungan SMA Walisongo.
- b. Mengidentifikasi prevalensi kejadian *neck pain* (nyeri leher) pada remaja di SMA Walisongo.
- c. Menganalisis hubungan antara durasi bermain gadget dengan munculnya *neck pain* (nyeri leher) pada remaja di SMA Walisongo

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Bagi remaja
 - a. Meningkatkan pemahaman mengenai risiko buruk dari pemakaian gadget berlebih terhadap kesehatan, terutama munculnya neck pain.
 - b. Menyediakan data tentang batas waktu aman penggunaan gadget serta sikap tubuh ergonomis waktu memakainya.
2. Bagi institusi Pendidikan
 - a. Menyediakan landasan bagi rancangan program pendidikan kesehatan seputar pemakaian gadget yang bijaksana serta ergonomis.
 - b. Memberikan rekomendasi untuk aturan sekolah mengenai penggunaan gadget di area sekolah.
 - c. Berfungsi sebagai materi penilaian dalam langkah-langkah pencegahan masalah kesehatan muskuloskeletal pada siswa.
3. Bagi tenaga Kesehatan
 - a. Memberikan data empiris untuk mengembangkan program promosi kesehatan dan pencegahan neck pain pada remaja.
 - b. Menjadi dasar untuk penyusunan panduan ergonomi penggunaan gadget bagi remaja.

4. Bagi orang tua

Memberikan informasi tentang pentingnya pengawasan dan pembatasan durasi penggunaan gadget pada anak remaja. Dan Meningkatkan kesadaran orang tua tentang risiko kesehatan yang dapat terjadi akibat penggunaan gadget yang berlebihan.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Menjadi referensi dan dasar untuk penelitian lanjutan dengan variabel yang lebih kompleks atau populasi yang berbeda. Dan Memberikan gambaran metodologi penelitian yang dapat diadaptasi untuk penelitian sejenis

