

Durasi Penggunaan Gadget Dalam Waktu Lama Berhubungan dengan Kejadian Nyeri Leher Pada Remaja

Endang Fauziyah Susilawati^{1(CA)}, Syaifurrahman Hidayat², Danil Aditiya Pratama³, Kuzzairi⁴, Edy Suryadi Amin⁵

^{1(CA)}Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Madura, Indonesia; email endangfauziyah.nawawi@gmail.com
(Corresponding Author)

^{2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja, Indonesia

^{4,5}Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Madura, Indonesia

ABSTRACT

Neck pain due to playing with gadgets for too long, which is often referred to as "texting neck" or "tech neck", is a condition that occurs when someone spends hours with their head down to use electronic devices such as smartphones or tablets. This study aims to determine the relationship between the duration of playing gadgets and the incidence of neck pain in teenager. **Method:** This research a method with correlational analytical design. The population was 312 people with a simple random sampling. The sample obtained was 175 teenager at SMAN 1 Waru Pamekasan. The instrument measuring tool uses a questionnaire. **Results:** The results of this research showed that almost all students playing with gadgets showed that they played for >2 hours, the incidence of neck pain in students showed that most of them had severe pain on a scale of 7-10. The results of the Spearman rank test obtained a p value of 0.000 (<0,05) meaning, there is a relationship between the duration of playing gadgets and the incidence of pain in teenager. **Conclusion:** Abnormal duration of using gadgets not only affects body posture, but also has the potential to create habits that are detrimental to their overall physical health.

Keywords: Duration of playing gadgets, Neck pain

ABSTRAK

Nyeri leher akibat terlalu lama bermain gadget, yang sering disebut sebagai "teksting neck" atau "tech neck" merupakan kondisi yang muncul ketika seseorang menghabiskan waktu berjam-jam menundukkan kepala untuk menggunakan perangkat elektronik seperti *smartphone* atau tablet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi bermain gadget dengan kejadian nyeri leher pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan desain analitik korelasional. Populasi sebanyak 312 orang, Sampel diperoleh sebanyak 175 orang remaja di SMAN 1 Waru Pamekasan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang durasi bermain gadget dikategorikan >2 jam dan ≤2 jam, kejadian nyeri leher dikategorikan tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat berdasarkan *numeric rating scale*. **Hasil:** Didapatkan bahwa hampir seluruh responden bermain gadget >2 jam/hari, kejadian nyeri leher pada responden menunjukkan sebagian besar mengalami nyeri berat dengan skala 7-10. Hasil uji rank spearman didapatkan p value 0,000 sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kejadian nyeri leher. **Kesimpulan:** penggunaan gadget yang lama (>2 jam) dapat menyebabkan nyeri leher pada remaja. Menggunakan gadget yang lama tidak hanya mempengaruhi postur tubuh, tetapi juga berpotensi menciptakan kebiasaan yang merugikan kesehatan fisik mereka secara keseluruhan..

Kata Kunci : Durasi bermain gadget; Nyeri leher

PENDAHULUAN

Nyeri leher akibat terlalu lama bermain gadget, yang sering disebut sebagai "teksting neck" atau "tech neck" merupakan kondisi yang muncul ketika seseorang menghabiskan waktu berjam-jam menundukkan kepala untuk menggunakan perangkat elektronik seperti *smartphone* atau tablet. Postur

yang buruk ini dapat mengakibatkan ketegangan dan tekanan berlebih pada leher, menyebabkan ketidaknyamanan dan rasa sakit. Untuk mencegah nyeri leher ini, penting untuk menjaga postur yang baik dan mengambil istirahat reguler selama penggunaan gadget (Arthamevia, 2022). Penggunaan gadget memiliki dampak yang besar, terutama pada pertumbuhan anak-anak dan remaja. Jika digunakan secara berlebihan, bisa mengakibatkan gangguan tidur, penurunan aktivitas fisik, dan kurangnya interaksi sosial. Selain itu, terlalu sering terpapar layar juga bisa merusak penglihatan serta memengaruhi keseimbangan mental. Anak-anak yang terlalu lama di depan layar sering kali kurang berkomunikasi secara langsung, yang bisa memengaruhi kemampuan sosial dan cara mereka berkomunikasi. Keterlibatan orang tua dan pengawasan yang baik sangatlah penting untuk mengontrol dan mengarahkan penggunaan gadget agar tidak mengganggu pertumbuhan dan kesejahteraan anak (Wulandari, 2019). Hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 siswa dengan menanyakan kebiasaan menggunakan gadget dirumah didapatkan 7 orang mengaku main gadget kurang lebih 6 jam 2 dan 3 siswa lainnya mengaku bermain menggunakan gadget kurang lebih 4 jam/24 jam.

Kecenderungan bermain gadget terlalu lama dapat berisiko menyebabkan nyeri leher. Aktivitas yang melibatkan penggunaan gadget dalam waktu yang berlebihan seringkali membuat kita cenderung membungkuk atau menunduk dalam posisi yang tidak ergonomis, sehingga menimbulkan ketegangan pada otot leher. Hal ini bisa menyebabkan ketidaknyamanan dan nyeri pada leher, yang pada gilirannya dapat mengganggu kenyamanan sehari-hari dan kualitas hidup (Arthamevia, 2022). Jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain gadget bisa bervariasi tergantung pada kebutuhan individu dan konteks aktivitas yang dilakukan. Secara umum, para ahli merekomendasikan batasan waktu bermain gadget antara 1 hingga 2 jam per hari dengan tujuan untuk memastikan mereka tetap seimbang dalam beraktivitas, termasuk berinteraksi secara langsung, melakukan aktivitas fisik, dan belajar. Bagi remaja dan orang dewasa, penting untuk menjaga keseimbangan antara waktu online dan offline agar tidak terlalu terpaku pada layar gadget serta memperhatikan bahwa waktu yang dihabiskan untuk gadget tidak mengganggu keseimbangan kehidupan sehari-hari, seperti tidur yang cukup, berolahraga, dan berinteraksi sosial (Wulandari, 2019).

Berdasarkan laporan digital tahun 2021, total populasi Indonesia yaitu 274,9 juta dan penggunaan internet mencapai 202,6 juta. Penggunaan smartphone di Indonesia mencapai 16,2% untuk bermain game dan 60,2% lebih banyak didominasi bermain game memakai ponsel. Rata-rata penggunaan *smartphone* untuk bermain game kurang lebih 1 jam 16 menit. Penerapan ergonomi yang tidak sempurna dapat menyebabkan gangguan kesehatan, salah satunya merupakan gangguan muskuloskeletal. Sebuah penelitian terkait gejala muskuloskeletal yang sering terjadi adalah bagian leher sebanyak 5,6%. Nyeri leher merupakan efek yang terjadi karena sering melakukan aktivitas dalam waktu yang lama dengan postur tubuh yang salah sehingga mengakibatkan nyeri (Data Digital Indonesia, 2021). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Waru Pamekasan melalui wawancara kepada 10 siswa didapatkan 70% orang mengaku main gadget kurang lebih 6 jam/24 jam, dan 30% siswa lainnya mengaku bermain menggunakan gadget kurang lebih 4 jam/24 jam. Dari 10 siswa tersebut 7 orang mengaku nyeri pada bagian lehernya, dan 3 orang lainnya mengaku hanya mengalami rasa kaku saja.

Penyebab utama nyeri leher pada siswa yang disebabkan oleh durasi bermain gadget adalah postur tubuh yang tidak tepat saat menggunakan perangkat tersebut. Siswa seringkali cenderung membungkuk atau menundukkan kepala mereka saat terlalu asyik bermain game atau menatap layar gadget dalam waktu yang lama. Hal ini menyebabkan tekanan ekstra pada leher dan tulang belakang leher, yang pada akhirnya dapat menghasilkan ketegangan otot dan nyeri leher. Selain itu, durasi yang berlebihan dalam menggunakan gadget juga dapat menyebabkan peningkatan stres dan kecemasan, yang pada gilirannya dapat memperparah gejala nyeri leher (Monding dkk., 2020). Dampak nyeri leher pada siswa dapat sangat mengganggu kualitas hidup mereka. Nyeri leher yang kronis dapat menghambat konsentrasi dan produktivitas dalam belajar, mengganggu tidur, dan bahkan membatasi partisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga. Selain itu, jika tidak diatasi dengan baik, nyeri leher dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius, seperti gangguan postur permanen atau masalah tulang belakang yang memerlukan perawatan medis jangka panjang.

Merupakan hal yang penting bagi siswa, orang tua, dan pendidik untuk meningkatkan kesadaran tentang risiko yang terkait dengan durasi bermain gadget yang berlebihan dan mendorong praktik yang sehat dalam penggunaan perangkat teknologi (Rahmania dkk., 2023). Salah satu upaya solusi yang efektif untuk mengurangi durasi bermain gadget yang berdampak pada kejadian nyeri leher pada siswa adalah dengan menerapkan konsep "pola penggunaan yang sehat." Ini mencakup perencanaan waktu yang bijak, di mana siswa dan orang tua bekerja sama untuk menentukan jadwal waktu layar yang tetap, memastikan adanya jeda setiap 30-45 menit selama penggunaan gadget untuk melakukan peregangan leher dan punggung, serta mengaktifkan "mode malam" yang mengurangi kecerahan layar di malam hari untuk menghindari gangguan tidur. Selain itu, pendidikan kontinyu tentang risiko nyeri leher yang disebabkan oleh penggunaan gadget yang berlebihan serta pengenalan alternatif kegiatan di luar layar, seperti membaca, berolahraga, atau berinteraksi sosial, dapat membantu siswa memahami pentingnya menciptakan keseimbangan yang sehat antara dunia digital dan kehidupan nyata mereka (Rahmania dkk., 2023). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan kejadian nyeri leher pada siswa SMAN 1 Waru Pamekasan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan Cross-sectional yaitu merupakan salah satu study epidemiologi yang khusus mempelajari tentang distribusi, mempelajari hubungan dan prevalensi dengan cara mengobservasi status. Penelitian ini hanya membutuhkan waktu yang relatif singkat digunakan untuk mencari hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen melalui cara survey, kuesioner dan wawancara (Nursalam, 2020). Variabel penelitian ini meliputi variabel independen sebagai variabel bebas yaitu durasi bermain gadget dan variabel tergantungan atau variabel terikat yaitu kejadian nyeri leher.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Waru tahun 2023 sebanyak 312 orang, dengan besar sampel adalah siswa sebanyak 175 orang dihitung menggunakan rumus Solvin (Nursalam, 2015). Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling* yaitu cara pengambilan sampel dengan diseleksi secara acak sederhana.

Durasi penggunaan gadget diukur dengan kuesioner untuk mengetahui lamanya responden menggunakan gadget dalam waktu sehari, dikategorikan penggunaan ≤ 2 jam dan >2 jam secara terus-menerus. Kejadian nyeri leher yang dirasakan oleh responden diukur menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale* dikategorikan sebagai berikut: skala 1-3= nyeri ringan, skala 3-6= nyeri sedang, dan 7-10= nyeri berat. Hasil pengumpulan data durasi penggunaan gadget dan kejadian nyeri leher dianalisa untuk mengetahui hubungannya dengan menggunakan Uji Rank Spearman dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Bermain Gadget

no	durasi bermain gadget	f	%
1	>2 jam	144	82,3
2	≤ 2 jam	31	17,7
jumlah		175	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden sebesar 82,3% bermain gadget >2 jam secara terus menerus. Bermain gadget menunjukkan kecenderungan untuk bermain dalam cara yang tidak normal yaitu >2 jam.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Nyeri Leher

No	Tingkatan nyeri	f	%
1	Tidak nyeri	14	8,0
2	Nyeri ringan	17	9,1
3	Nyeri sedang	30	17,1
4	Nyeri berat	114	65,1
Total		175	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebanyak 114 orang (65,1%). Kejadian nyeri leher menunjukkan kecenderungan nyeri berat.

Tabel 3. Hubungan durasi bermain gadget dengan kejadian nyeri leher

Hubungan durasi bermain dengan nyeri leher	<i>P value</i>
<i>Uji Rank Spearman</i>	0.000 ($<0,005$)

Hasil uji statistik hubungan durasi bermain *gadget* dengan kejadian nyeri leher menggunakan *Spearman Rank* didapatkan bahwa *p value*: 0.000 ($<0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa durasi bermain gadget ada hubungannya dengan kejadian nyeri leher.

PEMBAHASAN

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa penggunaan gadget dalam waktu yang lama secara terus menerus (> 2 jam) berhubungan dengan terjadinya nyeri leher. Durasi yang tidak normal dalam bermain gadget telah menjadi faktor dominan dalam meningkatnya kasus nyeri leher. Kebiasaan menghabiskan waktu yang berlebihan di depan layar gadget tidak hanya menimbulkan ketegangan pada otot leher akibat posisi yang tidak ergonomis, tetapi juga memicu perubahan postur yang berdampak negatif pada tulang belakang dan struktur tubuh. Aktivitas berlebihan ini dapat mengakibatkan nyeri kronis, ketidaknyamanan, dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan pada fungsi tubuh. Oleh karena itu, penting untuk membatasi waktu penggunaan gadget dan memperhatikan posisi yang benar selama penggunaannya guna mencegah risiko terjadinya nyeri leher yang berkelanjutan (Arthamevia, 2022).

Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi bermain gadget dengan kejadian nyeri leher pada remaja. Pola penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja telah menjadi faktor utama yang berkaitan dengan meningkatnya kasus nyeri pada mereka. Durasi yang tidak normal dalam menggunakan gadget tidak hanya memengaruhi postur tubuh tetapi juga berpotensi menciptakan kebiasaan yang merugikan kesehatan fisik mereka secara keseluruhan (Puteri & Ernawati, 2021). Peneliti menekankan perlunya pendekatan yang holistik untuk mengedukasi siswa mengenai batasan waktu dan penggunaan yang bijak terhadap gadget demi mencegah risiko nyeri dan masalah kesehatan lainnya yang berkaitan dengan ketergantungan pada teknologi.

Ketergantungan yang meningkat terhadap teknologi dan perangkat digital mengarah pada penggunaan yang berlebihan, mengganggu interaksi sosial, mengurangi waktu produktif, serta potensial dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental penggunanya. Penggunaan gadget dalam durasi yang tidak normal (>2 jam) secara terus menerus, seperti terlalu lama memandangi layar tanpa istirahat, telah terbukti memiliki dampak serius pada kesehatan fisik. Khususnya, kebiasaan ini dapat menyebabkan nyeri leher yang kronis, serta masalah kesehatan lainnya seperti gangguan tidur, ketegangan otot, gangguan penglihatan, dan bahkan masalah postur tubuh yang berkepanjangan. Kombinasi antara durasi yang berlebihan dan posisi yang tidak ergonomis saat menggunakan gadget dapat berkontribusi pada masalah-masalah kesehatan ini (Wati, 2023).

Fenomena ketergantungan pada gadget menimbulkan keprihatinan yang serius terhadap masyarakat modern. Penggunaan yang berlebihan cenderung mengisolasi individu dari interaksi sosial yang berarti, mengubah pola hidup yang sehat, dan bahkan menyebabkan gangguan pada keseimbangan mental. Dampak negatif ini tidak hanya memengaruhi kesehatan individu secara langsung, tetapi juga dapat merusak dinamika sosial yang diperlukan untuk perkembangan manusia yang sehat secara keseluruhan (Puteri & Ernawati, 2021). Oleh karena itu, perlu dorongan adanya kesadaran akan batasan dalam menggunakan teknologi serta perlunya regulasi yang lebih ketat untuk mengurangi risiko ketergantungan dan dampak negatif yang terkait dengan penggunaan gadget secara berlebihan.

Durasi yang berlebihan dalam bermain gadget telah menjadi faktor krusial dalam meningkatnya kejadian nyeri leher yang berat. Penggunaan gadget yang sering melibatkan posisi tubuh yang tidak

ergonomis serta waktu yang berkepanjangan dalam memandang layar, telah menjadi pemicu utama bagi masalah kesehatan. Nyeri leher sering kali disebabkan oleh durasi yang tidak normal dalam bermain gadget. Kebiasaan menghabiskan waktu yang berlebihan dengan posisi tubuh yang kurang ergonomis saat menggunakan gadget, seperti menundukkan kepala terlalu lama atau memegang gadget dengan posisi yang tidak tepat, dapat menyebabkan tegangan berlebih pada otot leher dan bahu. Hal ini memicu ketegangan otot yang berkelanjutan, mengakibatkan nyeri yang kronis sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Kesadaran akan pentingnya pengaturan waktu serta penggunaan yang ergonomis saat menggunakan gadget menjadi kunci untuk mencegah terjadinya masalah nyeri leher yang disebabkan oleh aktivitas bermain gadget yang berlebihan (Rahmania, 2023).

Durasi yang lama dalam bermain gadget telah memicu lonjakan signifikan dalam kasus nyeri leher yang berat. Hal ini menyoroti urgensi untuk memahami dampak negatif dari ketergantungan pada teknologi terhadap kesehatan fisik kita. Penggunaan gadget yang berlebihan tidak hanya mempengaruhi postur tubuh secara umum, tetapi juga meningkatkan risiko masalah kesehatan kronis seperti nyeri leher yang parah. Peneliti mendesak untuk memperkuat kesadaran akan pentingnya kebiasaan penggunaan yang sehat dan ergonomis terkait gadget serta menggalakkan kebijakan atau panduan yang mempromosikan penggunaan yang bijak untuk mencegah dampak negatif yang lebih luas pada kesehatan fisik.

Adanya hubungan antara durasi bermain gadget dan kejadian nyeri leher pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, durasi bermain gadget yang berlebihan dapat mengakibatkan postur tubuh yang tidak ergonomis, seperti posisi duduk yang buruk, memicu terjadinya nyeri pada bagian leher, punggung, atau bahkan tangan. Kedua, aktivitas yang terus-menerus di depan layar gadget dapat menyebabkan stres mata dan ketegangan otot, yang kemudian dapat berkontribusi pada rasa nyeri. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat mengurangi waktu tidur yang cukup, yang memiliki kaitan dengan peningkatan risiko nyeri pada tubuh. Oleh karena itu, adanya keterkaitan antara durasi bermain gadget dan kejadian nyeri pada siswa mungkin diakibatkan oleh efek negatif dari paparan yang berlebihan terhadap teknologi, baik secara fisik maupun psikologis.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi bermain menggunakan *gadget* selama >2 jam dalam sehari secara terus menerus berhubungan dengan kejadian nyeri leher skala berat pada remaja. Di jaman kemudahan teknologi sekarang ini, para remaja perlu mengatur penggunaan gadget dengan bijak sehingga gadget dapat berfungsi dan bermanfaat dengan baik. Peran orang tua penting untuk melakukan kontrol penggunaan gadget anak-anaknya, tenaga kesehatan juga mempunyai peranan penting untuk memberikan edukasi tentang penggunaan gadget yang baik untuk kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Arthamevia, S. M., Bachtiar, F., Prabowo, E., & Purnamadyawati, P. (2022). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Smartphone Dan Keluhan Nyeri Leher Pada Tim E-Sport Mobile Legends. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia or Indonesian Journal of Applied Physiotherapy*, 1(2), 2.

- Kolcaba, K., & DiMarco, M. (2005). *Comfort theory and practice: A vision for holistic health care and research*. Springer Publishing Company.
- Monding, F., Kawatu, P. A., & Kalesaran, A. F. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keluhan Neck Pain Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(6).
- Nurhikmah, Puspitasari. N., (2021). Durasi penggunaan Gadget Terhadap Nyeri Leher Pada Mahasiswa Masa Pandemi Covid, *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*.
- Puteri, E. M., & Ernawati, D. (2021). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Cyberbullying Selama Pandemi Covid-19. *Bima Nursing Journal*, 4(1), 8–16
- Rahmania, N., Dorahman, B., & Sunaryo, S. (2023). Analisis Dampak Negatif Penggunaan Gadget Ditinjau Dari Perilaku Siswa. *Seroja: Jurnal Pendidikan*, 2(4), 512-519.
- Rahmawati, Z. D. (2020). Penggunaan media gadget dalam aktivitas belajar dan pengaruhnya terhadap perilaku anak. *TA'LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 3(1), 97-113.
- Rini, N. M., Pratiwi, I. A., & Ahsin, M. N. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perilaku sosial anak usia sekolah dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(3), 1236-1241.
- Saniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, E. A. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap Perilaku sosial anak di desa jekulo kudus. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2132-2140. 54
- Wati, S. L., Endaryanto, A. H., Sartoyo, S., & Kusuma, W. T. (2023). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Resiko Terjadinya Neck Pain Pada Generasi Milenial Di Perumahan Magersari Indah Mojokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1).
- Wibisono, I., dkk. (2023). Pengaruh Durasi Penggunaan Smartphone di Kalangan Pelajar Terhadap Frekuensi Nyeri Leher. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia*