

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECANDUAN SMARTPHONE TERHADAP RISIKO TERJADINYA TENSION TYPE HEADACHE PADA TIM ESPORT MOBILE LEGEND UPN VETERAN JAKARTA

Maria Lydia Happy Kartika

Abstrak

Latar belakang: *Smartphone* adalah alat komunikasi yang ideal untuk bertukar informasi dan telah lama menjadi bagian dari hidup manusia yang selalu mengalami perkembangan fungsi, salah satunya untuk menghibur diri dengan bermain *game online*. Lambat laun manusia menjadi bergantung pada *smartphone* dan tidak dapat mengontrol diri. Hal tersebutlah yang disebut kecanduan. Ketika bermain *smartphone*, seseorang yang sudah kecanduan cenderung akan mempertahankan posisi menunduk (*statis*) dan terpapar radiasi yang menyebabkan penekanan pada otot *cranium* secara terus-menerus dan otot sekitar kepala dan pundak juga menjadi tegang kemudian terjadi vasokonstriksi sehingga asupan oksigen berkurang yang menyebabkan nyeri. Impuls nyeri disalurkan ke korteks serebri oleh nervus trigeminus dan saraf servikal 1-3 lalu nyeri kepala tipe tegang atau *tension type headache* berisiko untuk muncul. Hal tersebut dapat menghambat aktivitas karena perasaan tidak nyaman pada kepala. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecanduan *smartphone* terhadap risiko terjadinya *tension type headache* pada tim *esport mobile legend* UPN Veteran Jakarta. **Metode:** Metode yang digunakan untuk penelitian ini yaitu kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional dengan uji korelasi *Spearman's Rho*. Besar sampel yang digunakan sebanyak 95 responden, alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Smartphone Addiction Scale Short Version* untuk melihat tingkat kecanduan *smartphone* dan kuesioner *Headache Screening Questionnaire* untuk menilai keluhan *tension type headache*. **Hasil:** Uji korelasi yang digunakan ada *Spearman's Rho* lalu diperoleh nilai $p = 0,000$ dan nilai *correlation coefficient* $p = 0,454$. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecanduan *smartphone* terhadap risiko terjadinya *tension type headache* pada tim *esport mobile legend* UPN Veteran Jakarta.

Kata Kunci: *Smartphone, TTH, SAS-SV, HSQ*

RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION TO THE RISK OF TENSION TYPE HEADACHE IN ESPORTS MOBILE LEGEND TEAM UPN VETERAN JAKARTA

Maria Lydia Happy Kartika

Abstract

Background: Smartphones are an ideal communication tool for exchanging information and have long been a part of human life which is always experiencing developments in functions, one of which is to entertain oneself by playing online games. Gradually humans become dependent on smartphones and unable to control themselves. This is what is called addiction. When playing a smartphone, someone who is addicted tends to maintain a downward (static) position and is exposed to radiation which causes continuous pressure on the cranial muscles and the muscles around the head and shoulders also become tense and then vasoconstriction occurs so that oxygen intake is reduced which causes pain. Pain impulses are distributed to the cerebral cortex by the trigeminal nerve and cervical nerves 1-3 and then tension-type headaches are at risk of appearing. This can hinder activities because of uncomfortable feelings in the head. **Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between the level of smartphone addiction and the risk of tension type headaches in the UPN Veteran Jakarta mobile legend esports team. **Methods:** The method used for this study is correlational quantitative with a cross sectional approach with the Spearman's Rho correlation test. The sample size used was 95 respondents, the measuring instrument used was the Smartphone Addiction Scale Short Version questionnaire to see the level of smartphone addiction and the Headache Screening Questionnaire questionnaire to assess tension type headache complaints. **Results:** The correlation test used was Spearman's Rho and obtained $p = 0.000$ and the correlation coefficient $p = 0.454$. **Conclusion:** Based on the results of the study, it can be concluded that there is a relationship between the level of smartphone addiction and the risk of tension type headaches in the UPN Veteran Jakarta mobile legend esports team.

Keywords: Smartphone, TTH, SAS-SV, HSQ