

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Teknologi sangat berperan di era teknologi untuk memenuhi tuntutan kebutuhan pertukaran informasi secara cepat dan tepat, yang menyebabkan manusia akan selalu bergantung pada teknologi. Dengan adanya kemajuan teknologi, manusia dapat dengan mudah untuk berkomunikasi dan mendapat informasi secara luas. Hingga saat ini, teknologi komunikasi yang berkembang telah memungkinkan manusia untuk terhubung satu sama lain tanpa terhalang jarak, ruang, dan waktu. Penyatuan berbagai fungsi dari alat-alat komunikasi telah menyatu dalam sebuah alat komunikasi yang bernama *smartphone*. *Smartphone* telah lama menjadi bagian dari hidup manusia dan selalu mengalami perkembangan fungsi.

Tercatat pada tahun 2018, Indonesia memiliki lebih dari 100 juta pengguna aktif dan masuk dalam jajaran 4 besar pengguna *smartphone* terbanyak di dunia (Rahmandani *et al.*, 2018). Kemudian data yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, pengguna *smartphone* di tahun 2022 telah mencapai 89,03% dengan pengguna internet mencapai 83,48% dari total penduduk Indonesia (APJII, 2022).

Smartphone juga telah menjadi bagian dari gaya hidup karena fungsinya yang praktis, canggih dan jika terhubung dengan internet maka pengguna dapat mengakses konten-konten yang menarik (Daeng *et al.*, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja menggunakan *smartphone* selama 12 jam/hari (Winarti, 2021). Konten yang sering diakses oleh pengguna *smartphone* ialah *social media* 89,15% dan *game online* berjenis *esport* sebesar 14,23% dari total pengguna internet.

Para pengguna juga memanfaatkan kecanggihan *smartphone* untuk menghibur diri salah satunya dengan bermain *game online*. Data menyebutkan bahwa dari 20% pengguna *smartphone* di Indonesia, 19% diantaranya adalah penggemar *esport* (Rahmandani *et al.*, 2018). Tidak heran jika *esport* digemari karena mengusung tema tantangan dan kolaborasi sehingga pemain

tidak akan bosan. Terbukti karena pemain *esport* biasa menghabiskan waktu untuk bermain *game online* selama 3 hingga 5 jam/hari dengan frekuensi bermain 2-3 hari per minggu (Nawawi *et al.*, 2021). Dari semua jenis *esport* yang tersedia, *mobile legend* menjadi *game* dengan peminat tertinggi dan telah diunduh di *play store* sebanyak 500 juta kali.

Namun jika penggunaan *smartphone* berlebih maka dapat menimbulkan kecanduan yang disebabkan peningkatan hormon dopamine (Maria and Novianti, 2020). Ketika menggunakan *smartphone*, tubuh akan merasa bahagia yang mengakibatkan sulit terlepas kemudian jika rasa tersebut tidak dapat di kontrol, lama-kelamaan akan menimbulkan ketergantungan pada *smartphone* tanpa memikirkan dampak buruk yang akan terjadi (Mulyati and NRH, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Arab Saudi pada 437 peserta, gejala Kesehatan yang sering dikeluhkan oleh pengguna *smartphone* ialah nyeri kepala 21,6%, gangguan tidur 4%, ketegangan 3,9%, kelelahan 3%, dan pusing 2,4% (Al-solmi *et al.*, 2021).

Berdasarkan wawancara singkat dengan beberapa anggota komunitas *esport mobile legend* di UPN Veteran Jakarta yang berdiri sejak 2020, komunitas tersebut rutin melakukan kegiatan tiap akhir pekan. Kemudian jika ditarik garis lurus, anggota tim *esport* adalah seorang mahasiswa yang kesehariannya sering berhubungan dengan *smartphone* sebagai salah satu alat penunjang aktivitas dengan durasi penggunaan >6 jam per hari lalu tergabung juga pada komunitas *esport mobile legend* yang bermain menggunakan *smartphone* dan pemain juga diharapkan harus memiliki tingkat disiplin yang baik agar dapat mencapai target. Sehingga kemungkinan untuk mengalami kecanduan *smartphone* dan terkena beberapa masalah kesehatan seperti *tension type headache* atau nyeri kepala tipe tegang akan lebih tinggi.

Hal tersebut terjadi karena pengguna *smartphone* mengalami penurunan aktivitas fisik misal terlalu lama mempertahankan postur yang statis seperti kepala tertunduk sehingga terjadi tekanan pada otot-otot kranium dan otot leher yang menyebabkan kontraksi otot dalam waktu lama. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya suplai oksigen ke otot (Nabila Ulya and Anita Surya, 2021). Ketika pengguna *smartphone* mempertahankan posisi nyaman seperti duduk atau berdiri

lama, biasanya akan membungkuk, tulang belakang menjadi tegang lalu paru-paru akan sulit mengembang optimal karena tidak mendapat ruang yang cukup sehingga kadar oksigen dalam tubuh yang akan diedarkan oleh paru-paru akan menurun dan sirkulasi terganggu.

Jika nyeri *myofascial* terjadi terus menerus maka akan memunculkan *trigger point* yang menyebabkan ketegangan otot kemudian nyeri akan menjalar (Santosa *et al.*, 2019). Pada dasarnya, jika pengguna *smartphone* tidak dapat mengontrol diri, tubuh akan merasa *stress* yang kemudian secara alami membuat pertahanan diri namun menyebabkan ketidakseimbangan kekuatan dan fleksibilitas tubuh. Jadi ketika sedang *stress* atau mengalami cedera, otot akan membentuk titik pemicu yang membatasi aliran darah dan sinyal syaraf atau sering disebut nyeri. Perlu diketahui bahwa ketegangan yang terjadi secara terus menerus pada otot leher dan sekitar kepala akan meningkatkan risiko nyeri kepala (Yushardi *et al.*, 2022).

Durasi yang lama saat menggunakan *smartphone* akan mengganggu sinyal di otak karena efek radiasi lalu akan menyebabkan *stress*. Dampak yang timbul dari *stress* yaitu jantung berdebar kemudian otot akan menegang (tidak rileks). Sehingga terjadi ketegangan otot kemudian timbul nyeri kepala dan pola tidur juga akan terganggu (Bilahmar *et al.*, 2022). Hal tersebut merupakan tanda yang di berikan oleh tubuh jika tubuh sudah terlalu lelah. Yang disebabkan otak yang di paksa agar tetap aktif secara berlebih (Ayu Berlianti *et al.*, 2021).

Seperti yang telah diketahui, kondisi nyeri kepala dapat menjadi suatu masalah yang menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga dapat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari seperti tertundanya seseorang jika ingin mengerjakan tugas kuliah atau sekolah, pengurangan mobilisasi ke suatu tempat, dan berkurangnya performa pemain *esport* saat ingin mengejar target karena sulit untuk berkonsentrasi sehingga produktivitas menurun (Al-solmi *et al.*, 2021).

Di antara jenis nyeri kepala yang ada, *tension-type headache* menjadi kasus yang paling banyak terjadi. Terbukti bahwa *tension type headache* mendapat peringkat tertinggi yaitu 40% dari total populasi orang dewasa di seluruh dunia (Haning *et al.*, 2021). Penelitian menjelaskan bahwa 75,71% pengguna *smartphone* di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado pada tahun 2016

mengeluhkan tanda-tanda *tension type headache* (Oroh *et al.*, 2016). Yang di sebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik dan posisi yang salah.

Peneliti dari Amerika juga memaparkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kejadian *tension type headache* (Demirci *et al.*, 2016). Ditemukan hasil bahwa nyeri kepala lebih banyak terjadi pada orang dengan tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi. Hal tersebut sejalan dengan fakta bahwa penggunaan media elektronik dengan posisi yang tidak tepat misal menunduk terlalu lama akan menimbulkan nyeri kepala, mata tegang, nyeri punggung dan leher serta sensitif terhadap cahaya (Suryanti and Ipaljri, 2020). Media elektronik yang sering digunakan oleh masyarakat adalah *smartphone* karena multifungsi dan praktis (Hasanah *et al.*, 2018). Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Ahmad Al-Somi dkk juga menemukan hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan nyeri kepala tipe tegang atau *tension type headache* (Al-solmi *et al.*, 2021). Kecanduan *smartphone* dapat berdampak negatif pada responden yang mempengaruhi frekuensi dan intensitas nyeri kepala (Seden Demirci *et al.*, 2016).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, perlu dilakukan penelitian terbaru mengenai hubungan antara tingkat kecanduan *smartphone* terhadap risiko terjadinya *tension type headache*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Antara Tingkat Kecanduan *Smartphone* Terhadap Risiko Terjadinya *Tension Type Headache* Pada Tim *Esport Mobile Legend* UPN Veteran Jakarta”.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka muncul pertanyaan “apakah terdapat hubungan antara tingkat kecanduan *smartphone* terhadap risiko terjadinya *tension type headache* atau nyeri kepala ketegangan pada tim *esport mobile legend* UPN Veteran Jakarta?”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan *tension type headache* pada tim *esport mobile legend* UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

Untuk mendapat informasi yang dibutuhkan dan mengembangkan teori maka diperlukan tujuan khusus. Tujuan khusus dari penelitian ini ialah :

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden tim *esport mobile legend* UPN Veteran Jakarta.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kecanduan *smartphone* pada tim *esport mobile legend* UPN Veteran Jakarta.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi *tension type headache* pada tim *esport mobile legend* UPN Veteran Jakarta.
- d. Untuk mengetahui hubungan kecanduan tingkat *smartphone* dengan risiko terjadinya *tension type headache*.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis adalah untuk menambah pengetahuan dalam meningkatkan kemampuan analisa kasus untuk mencari tahu hubungan kecanduan *smartphone* dengan *tension type headache* pada tim *esport mobile legend* UPN Veteran Jakarta.

I.4.2 Bagi Institusi

Penelitian ini bermanfaat bagi institusi karena dapat dijadikan referensi data tentang hubungan kecanduan *smartphone* dengan *tension type headache* pada tim *esport mobile legend* UPN Veteran Jakarta untuk bahan ajar.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat adalah sebagai wawasan mengenai kecanduan *smartphone* dan hubungannya dengan *tension type headache* pada tim *esport mobile legend* UPN Veteran Jakarta.