



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

KARYA TULIS ILMIAH

MARIA LYDIA HAPPY KARTIKA

2010702030

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2023



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

KARYA TULIS ILMIAH
**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Ahli
Madya Fisioterapi**

MARIA LYDIA HAPPY KARTIKA
2010702030

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Maria Lydia Happy Kartika

NIM : 2010702030

Tanggal : Jakarta, 05 Mei 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 05 Mei 2023

Yang Menyatakan,



(Maria Lydia Happy Kartika)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maria Lydia Happy Kartika
NIM : 2010702030
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **”Hubungan Antara Tingkat Kecanduan Smartphone Terhadap Risiko Terjadinya Tension Type Headache Pada Tim Esport Mobile Legend UPN Veteran Jakarta”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal: 05 Mei 2023

Yang menyatakan,



(Maria Lydia Happy Kartika)

PENGESAHAN

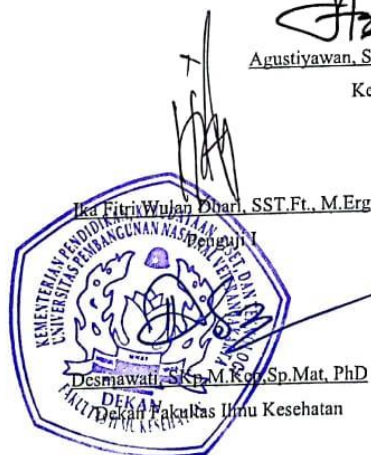
Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

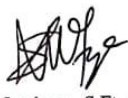
Nama : Maria Lydia Happy Kartika
NIM : 201.0702.030
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul : Hubungan Antara Tingkat Kecanduan *Smartphone*
Terhadap Risiko Terjadinya *Tension Type Headache* Pada
Tim *Esport Mobile Legend* UPN Veteran Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


Agusriyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr, AIFO

Ketua Penguji




Suci Wahyu Ismiyasa, S.Ft., M.Erg, AIFO
Penguji II (Pembimbing)


Rena Mailani, S.Ft, M.Biomed, AIFO
Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 05 Mei 2023

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

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul “Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* dengan *Tension Type Headache* Pada Tim *Esport Mobile Legend* UPN Veteran Jakarta”. Penulisan ini untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Fisioterapi. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam kelancaran penulisan karya tulis ini yaitu kepada Ibu Rena Mailani, S.Ft, M.Biomed, AIFO selaku kepala program studi Fisioterapi program Diploma Tiga kemudian Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio,M.Sc., AIFO selaku kepala jurusan Fisioterapi UPN Veteran Jakarta lalu Ibu Suci Wahyu Ismiyasa, S.Ft, M.Erg., AIFO, Ibu Ika Fitri Wulan Dhari, SST.Ft, M.Erg, Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr, AIFO selaku dosen pembimbing saya yang telah memberikan arahan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

Kemudian ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada orang tua saya yang bernama FX Hadi Susilo dan Mulyanti serta adik saya yang bernama Catherine Tiara yang selalu memberikan dukungan moril, materil, dan doa serta sahabat dan teman-teman yang selalu memberikan motivasi saat penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis memohon maaf atas segala kekurangan yang ada. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya di bidang Kesehatan.

Jakarta, 05 Mei 2023

Penulis



Maria Lydia Happy Kartika

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Landasan Teori	7
II.2 Kerangka Teori	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
III.1 Kerangka Konsep.....	18
III.2 Hipotesis Penelitian	18
III.3 Definisi Operasional	19
III.4 Desain Penelitian	19
III.5 Populasi dan Sampel.....	20
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	21
III.7 Instrumen Penelitian	21
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	22
III.9 Analisis Data.....	23
III.10 Etika Penelitian.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
IV.1 Hasil Penelitian.....	25
IV.2 Pembahasan	29
BAB V PENUTUP	36
V.1 Kesimpulan	36
V.2 Saran	36

DAFTAR PUSTAKA	37
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional Variabel	19
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	26
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Usia	26
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Asal Fakultas.....	26
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Lama Kepemilikan <i>Smartphone</i>	27
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> Per hari	27
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Posisi Penggunaan <i>Smartphone</i>	27
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Kecanduan <i>Smartphone</i>	28
Tabel 9	Distribusi Frekuensi <i>Tension Type Headache</i>	28
Tabel 10	Uji Hipotesis.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Myofascial Trigger Points</i>	14
----------	--	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori.....	17
Bagan 2 Kerangka Konsep.....	18
Bagan 3 Desain Penelitian.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 2 *Ethical Clearance*
- Lampiran 3 *Informed Consent*
- Lampiran 4 Data Responden
- Lampiran 5 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan Penelitian
- Lampiran 7 Kuesioner *SAS-SV* dan *HSQ*
- Lampiran 8 *Time Schedule*
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas *Plagiarism*
- Lampiran 10 Hasil Uji Turnitin