

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan di era globalisasi berlangsung dengan sangat cepat. Berbagai penemuan baru terus bermunculan, mulai dari telepon umum hingga telepon genggam yang lebih akrab kita sebut sebagai gawai. Saat ini, hampir seluruh lapisan masyarakat, baik yang termasuk dalam kategori ekonomi menengah ke atas maupun menengah ke bawah, telah memiliki gawai. Akses terhadap *gadget* kini terbuka lebar bagi semua kalangan, terutama untuk keperluan komunikasi dan pekerjaan. Penggunaan *gadget* kian meningkat, karena mampu mempermudah interaksi, menjalankan tugas, dan juga mendukung proses belajar. Kini, penggunaan *gadget* tidak lagi terbatas pada orang dewasa saja, melainkan juga telah merambah ke anak-anak dan remaja sekolah menengah atas (Aurora, 2024).

Gadget kini menawarkan beragam fitur menarik, termasuk media sosial, aplikasi game online, dan permainan yang bisa dinikmati tanpa perlu koneksi internet. Saat ini, banyak pilihan game dan platform media sosial yang dapat kita temukan dengan mudah di *Playstore*. Salah satu keunggulan dari game online adalah kemampuan untuk berinteraksi dan bermain bersama orang lain. Baik game online maupun media sosial telah menjadi sumber hiburan yang digemari banyak orang. Selain sebagai sarana hiburan, keduanya juga dapat berfungsi sebagai pelipur stres dan mengurangi kejenuhan di tengah kesibukan sehari-hari. Penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan mental dan fisik, terutama pada anak-anak dan remaja.

Beberapa konsekuensi buruk dari kebiasaan ini meliputi kecanduan, gangguan tidur, kelelahan pada mata, postur tubuh yang buruk, masalah penglihatan pada jarak dekat, dan penurunan kemampuan kognitif (Kamaruddin et al. 2023). Meski penggunaan *gadget* semakin meningkat, terdapat penurunan dalam cara orang berinteraksi secara langsung di dunia nyata. Remaja yang terlalu sering menggunakan *gadget* atau media sosial cenderung kesulitan untuk

berinteraksi langsung dengan orang lain. Mereka bisa menjadi lebih introvert dan enggan bersosialisasi dengan keluarga, teman, atau masyarakat di sekitarnya. Hal ini bisa menjadi indikasi adanya kecanduan terhadap gawai.

Di Indonesia, penggunaan *gadget* terutama didominasi oleh kalangan remaja. Menurut data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di tanah air pada akhir tahun 2013 tercatat mencapai 71,19 juta orang. Angka ini terus mengalami peningkatan, hingga pada tahun 2014 jumlahnya melonjak menjadi 83,7 juta pengguna (Kusuma Rini 2020). Di Indonesia, kelompok usia 15-19 tahun merupakan pengguna internet terbanyak melalui gawai. Kelompok usia kedua terbanyak adalah 20-24 tahun, diikuti oleh anak-anak dalam rentang usia 5-9 tahun yang juga termasuk sebagai pengguna internet. Berdasarkan data, total pengguna internet mencapai 171,17 juta orang, yang menunjukkan bahwa kalangan remaja dan generasi muda adalah kelompok yang paling banyak mengakses internet (Dewi, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 93,52% siswa usia sekolah antara 9 hingga 18 tahun menggunakan gawai, dan 65,34% dari mereka mengakses internet. Anak-anak umumnya memanfaatkan internet untuk mengakses media sosial, termasuk YouTube, serta bermain game daring (WHO, 2019). Saat ini, Indonesia telah menjadi negara dengan tingkat kecanduan gadget tertinggi di dunia, dengan masyarakatnya menghabiskan waktu yang sangat lama untuk menggunakan perangkat tersebut. Menurut laporan data rata-rata waktu yang dihabiskan orang Indonesia untuk menggunakan gadget mencapai 5,7 jam per hari pada tahun 2022, meningkat dari 5,4 jam per hari pada tahun 2021. Suatu survei yang dilakukan terhadap anak-anak di 34 provinsi di Indonesia mengungkapkan bahwa lebih dari 19% remaja mengalami kecanduan gawai. Lebih rincinya, 19,3% remaja dan 14,4% orang dewasa muda teridentifikasi mengalami kecanduan. Dari 2.933 remaja yang disurvei, waktu online mereka meningkat dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari, mencerminkan kenaikan drastis sebesar 59,7% (Putri et al., 2024).

Durasi penggunaan *gadget* ternyata menjadi faktor utama yang mempengaruhi timbulnya nyeri pada leher dan bahu. Penggunaan *gadget* dalam waktu yang lama secara signifikan berkaitan dengan peningkatan tingkat keparahan nyeri leher. Nyeri ini sering muncul akibat gerakan berulang yang mengurangi penggunaan otot di bagian atas tubuh. Akibatnya, otot-otot tersebut mengalami kelelahan, yang pada gilirannya berdampak pada postur tubuh, kecepatan, kinerja, dan kemampuan untuk melakukan gerakan berulang dengan baik. Beberapa gejala yang bisa muncul akibat nyeri leher ini antara lain adalah kelelahan, kekakuan, dan kelemahan, serta masalah sensorik seperti rasa terbakar, mati rasa, dan kesemutan (Aurora, 2024).

Nyeri leher adalah rasa tidak nyaman yang dirasakan di sekitar daerah leher. Kondisi ini merujuk pada rasa sakit yang muncul di area yang dibatasi oleh prosesus spinosus torakal satu hingga bagian samping leher. Nyeri leher termasuk dalam kategori gangguan muskuloskeletal (MSD's), yang merupakan salah satu jenis gangguan yang mempengaruhi sistem muskuloskeletal (Faiziah 2023). Nyeri leher dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan pada tendon, otot, ligamen, gangguan pada tulang, atau masalah lainnya yang berkaitan dengan leher. Selain itu, trauma akibat hiperekstensi atau cedera whiplash juga dapat menjadi penyebabnya, serta penggunaan yang berlebihan dalam posisi menunduk terlalu lama saat bekerja. Gejala yang muncul akibat nyeri leher sering kali meliputi ketegangan atau kejang otot di area tersebut, yang pada gilirannya dapat membatasi gerakan leher dan mengganggu fungsionalitasnya (Jehaman et al. 2020). Prevalensi nyeri leher pada remaja berada di kisaran 15-30%. Angka ini menunjukkan kecenderungan meningkat seiring bertambahnya usia. Setiap minggunya, sekitar 26% remaja melaporkan keluhan nyeri leher, dan angka ini terus menunjukkan peningkatan (Kusuma Rini, 2020).

Nyeri leher dapat dikategorikan berdasarkan penyebabnya menjadi dua jenis: spesifik dan non-spesifik. Nyeri leher non-spesifik merupakan gangguan umum yang sering dijumpai di berbagai kalangan masyarakat, dan biasanya digambarkan sebagai nyeri lokal yang tidak menyebar. Kondisi ini cenderung

memburuk saat dilakukan gerakan pada area cervical, sehingga seringkali membatasi pergerakan leher, terutama pada fleksi lateral, ekstensi, dan rotasi. Selain itu, saat dilakukan palpasi, otot-otot di sekitar leher terasa tegang. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan nyeri leher non-spesifik adalah penggunaan smartphone dalam posisi tubuh yang statis dan tidak ergonomis (Faiziah, 2023).

Penanganan nyeri leher umumnya melibatkan berbagai metode, seperti terapi manual, latihan, pendekatan multimodal yang menggabungkan latihan dengan terapi manual, serta edukasi. Program edukasi menjadi salah satu pendekatan yang efektif, karena dapat menjangkau banyak orang dan mudah untuk diterapkan. Salah satu latihan yang dapat membantu mengurangi nyeri leher adalah latihan stabilisasi leher. Latihan ini adalah jenis terapi isometrik yang mencakup kontraksi otot dengan intensitas maksimum, diikuti oleh fase relaksasi (Dang Ampuan 2024). Intervensi ini memiliki berbagai manfaat, seperti mengurangi rasa nyeri, mengembalikan gerakan sendi ke rentang gerak penuh (Full Range of Motion /ROM), menghilangkan spasme, serta meningkatkan kekuatan otot (Jehaman et al., 2020).

Latihan stabilisasi leher adalah latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan otot-otot di sekitar leher, sehingga leher dapat mempertahankan stabilitas dan mencegah cedera lebih lanjut. Latihan ini berfokus pada penguatan otot-otot di daerah cranio-cervical, agar dapat meningkatkan kemampuan pasien untuk mempertahankan postur yang baik pada leher. Latihan latihan stabilisasi leher ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, ketahanan, dan fleksibilitas otot-otot leher, serta membantu mengurangi nyeri dan keterbatasan fungsional yang sering dialami oleh penderita nyeri leher (Wu et al., 2020) .

Dalam penyusunan tugas akhir ini, kami fokus pada edukasi mengenai "latihan stabilisasi leher" untuk remaja sekolah menengah atas yang mengalami nyeri leher akibat penggunaan gawai. Program ini diharapkan dapat membantu mengurangi keluhan nyeri leher tersebut. Dengan demikian, tujuan akhir dari tugas ini adalah untuk menghasilkan produk edukasi yang efektif dalam

menangani masalah nyeri leher yang dialami oleh remaja akibat penggunaan gawai.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merasa tertarik untuk mengangkat judul STAPA yang berfokus pada "Edukasi Terapi Latihan Untuk Mencegah Nyeri Leher Akibat Penggunaan *Gadget* Pada Siswa SMA”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas maka dapat dirumuskan masalah tugas akhir adalah “Bagaimana rancangan video edukasi terapi latihan untuk mencegah nyeri leher akibat penggunaan *gadget* pada siswa SMA?”

C. Tujuan Penyelesaian Tugas akhir

1. Tujuan umum

Untuk menghasilkan video edukasi terapi latihan untuk mencegah nyeri leher akibat penggunaan *gadget* pada siswa SMA.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui patofisiologi dan problematik nyeri leher pada siswa SMA.
- b. Mengembangkan video edukasi terapi latihan untuk mencegah nyeri leher akibat penggunaan *gadget* pada siswa SMA.
- c. Meningkatkan pengetahuan remaja dengan edukasi terapi latihan untuk mencegah nyeri leher akibat penggunaan *gadget* pada siswa SMA

D. Manfaat Tugas Akhir

Meningkatkan kesadaran remaja tentang dampak penggunaan *gadget* terhadap kesehatan leher mereka, serta memberikan pengetahuan tentang terapi latihan yang dapat mencegah nyeri leher akibat postur yang buruk. Tugas akhir ini tidak hanya bermanfaat untuk remaja, tetapi juga untuk orang tua dan pendidik yang dapat lebih memahami pentingnya pengawasan terhadap kebiasaan penggunaan gawai. Selain itu, terapi latihan yang diajarkan dapat meningkatkan kualitas hidup remaja dengan mengurangi gangguan fisik,

mencegah masalah kesehatan jangka panjang pada leher dan tulang belakang, serta memberikan solusi yang dapat diterapkan di rumah atau sekolah.

