

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola kehidupan masyarakat, termasuk dalam bidang pendidikan tinggi. *Smartphone* tidak lagi hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media pembelajaran, akses informasi ilmiah, diskusi akademik, hiburan, dan aktivitas sosial. Di Indonesia, penggunaan internet dan perangkat seluler menunjukkan peningkatan yang besar. DataReportal melaporkan bahwa pada Januari 2025 terdapat sekitar 212 juta pengguna internet di Indonesia dengan tingkat penetrasi 74,6% dari total populasi, meningkat 17 juta pengguna dibandingkan tahun sebelumnya (DataReportal, 2025). Selain itu, Badan Pusat Statistik melaporkan bahwa pada tahun 2024 sebanyak 72,78% penduduk Indonesia telah mengakses internet dan 68,65% penduduk memiliki telepon seluler (Badan Pusat Statistik, 2025). Data ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital, termasuk *smartphone*, telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari masyarakat Indonesia, terutama kelompok usia muda dan mahasiswa.

Mahasiswa merupakan kelompok yang sangat bergantung pada *smartphone* karena tuntutan akademik dan sosial yang tinggi. Pada mahasiswa kedokteran, *smartphone* digunakan untuk membaca materi kuliah, mengakses jurnal, mengikuti pembelajaran daring, mencari referensi medis, berkomunikasi dengan dosen maupun teman sejawat, serta mengatur aktivitas akademik. Meskipun penggunaan *smartphone* memberikan manfaat besar dalam mendukung pembelajaran, durasi penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan masalah kesehatan. Kajian sistematis oleh Candussi *et al.* (2023) menunjukkan bahwa *problematic smartphone usage* pada mahasiswa cukup tinggi, dengan prevalensi bervariasi antara 36,5% hingga 67% dan rerata sekitar 52%. Kajian tersebut juga melaporkan bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan berhubungan dengan masalah kesehatan mental, penurunan kualitas tidur, gangguan akademik, serta keluhan fisik seperti nyeri leher dan kelelahan mata (Candussi *et al.*, 2023).

Salah satu keluhan kesehatan yang dapat berkaitan dengan penggunaan *smartphone* adalah nyeri kepala. Nyeri kepala merupakan masalah neurologis yang banyak ditemukan di masyarakat dan dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, produktivitas, serta kualitas hidup. Stovner *et al.* (2022) melaporkan bahwa prevalensi global gangguan nyeri kepala aktif mencapai 52,0%, dengan prevalensi migrain sebesar 14,0%, *tension-type headache* sebesar 26,0%, dan nyeri kepala selama 15 hari atau lebih per bulan sebesar 4,6%. Data tersebut menunjukkan bahwa nyeri kepala bukan hanya keluhan ringan, tetapi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang luas. Pada mahasiswa kedokteran, nyeri kepala menjadi relevan karena kelompok ini sering mengalami beban akademik tinggi, kurang tidur, stres, serta paparan layar digital yang intensif.

Nyeri kepala tipe tegang atau *tension-type headache* merupakan salah satu jenis nyeri kepala primer yang sering dijumpai. Berdasarkan *International Classification of Headache Disorders* edisi ketiga, *tension-type headache* dapat ditandai dengan nyeri kepala yang berlangsung 30 menit hingga 7 hari, bersifat bilateral, terasa menekan atau mengikat, intensitas ringan sampai sedang, tidak diperberat oleh aktivitas fisik rutin, serta tidak disertai mual atau muntah (Headache Classification Committee of the International Headache Society, 2018). Kondisi ini sering dikaitkan dengan ketegangan otot perikranial, stres psikologis, kelelahan, gangguan tidur, dan postur tubuh yang kurang ergonomis. Dalam konteks penggunaan *smartphone*, posisi kepala menunduk dalam waktu lama dapat meningkatkan ketegangan otot leher, bahu, dan kepala, sehingga berpotensi memicu atau memperberat *tension-type headache*.

Penggunaan *smartphone* dalam durasi lama juga berkaitan dengan fenomena *text neck syndrome*, yaitu kumpulan keluhan muskuloskeletal akibat posisi fleksi leher berulang atau menetap saat menggunakan perangkat digital. Piruta dan Kulak (2025) menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* dengan posisi leher menunduk dapat menyebabkan beban berlebih pada otot suboksipital, *erector spinae*, *levator scapulae*, *trapezius*, dan *semispinalis*. Ketegangan pada otot suboksipital dapat berkontribusi terhadap munculnya *tension-type headache* (Piruta & Kulak, 2025). Kajian tersebut juga menyebutkan bahwa gejala yang dapat

muncul pada *text neck syndrome* meliputi nyeri leher, nyeri punggung atas, nyeri bahu, nyeri kepala, insomnia, serta kesemutan atau baal pada ekstremitas atas. Dengan demikian, durasi penggunaan *smartphone* tidak hanya berdampak pada aspek visual atau perilaku, tetapi juga memiliki dasar biomekanik yang dapat menjelaskan timbulnya nyeri kepala.

Beberapa penelitian terdahulu telah meneliti hubungan antara penggunaan *smartphone* dan nyeri kepala. Rabbani *et al.* (2021) meneliti mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman dan bertujuan mengetahui hubungan posisi serta durasi penggunaan *smartphone* dengan *tension-type headache*. Dalam penelitian tersebut, durasi penggunaan *smartphone* dikategorikan menjadi lebih dari 3 jam dan kurang dari atau sama dengan 3 jam, sedangkan posisi penggunaan dikategorikan menjadi duduk dan berdiri (Rabbani *et al.*, 2021). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa topik penggunaan *smartphone* dan *tension-type headache* telah mulai dikaji pada populasi mahasiswa kedokteran di Indonesia. Namun, karakteristik mahasiswa, pola akademik, lingkungan belajar, serta budaya penggunaan *smartphone* dapat berbeda antaruniversitas, sehingga hasil penelitian di satu institusi belum tentu dapat digeneralisasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

Kesenjangan penelitian masih terlihat pada terbatasnya kajian yang secara khusus menilai hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan *tension-type headache* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023. Selain itu, banyak penelitian terdahulu masih menggunakan desain potong lintang dan instrumen berbasis laporan diri, sehingga rentan terhadap bias ingatan serta belum sepenuhnya mampu menjelaskan hubungan sebab-akibat (Candussi *et al.*, 2023; Rabbani *et al.*, 2021). Walaupun demikian, penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* tetap penting dilakukan sebagai langkah awal untuk menggambarkan distribusi durasi penggunaan *smartphone*, kejadian *tension-type headache*, serta hubungan statistik antara kedua variabel tersebut pada populasi tertentu. Penelitian ini juga dapat memperkuat bukti lokal dan menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang memasukkan variabel lain seperti kualitas tidur, stres

akademik, postur tubuh, aktivitas fisik, dan penggunaan *smartphone* pada malam hari.

Selain ditinjau dari aspek medis, topik ini juga penting dikaji dari perspektif Islam. Dalam Islam, kesehatan tubuh merupakan amanah yang harus dijaga, sedangkan penggunaan teknologi hendaknya diarahkan pada kemaslahatan dan dihindarkan dari kemudaratannya. *Smartphone* dapat memberikan manfaat apabila digunakan untuk menuntut ilmu, berkomunikasi, dan menunjang kegiatan akademik. Namun, penggunaan yang berlebihan hingga mengganggu kesehatan, produktivitas, atau keseimbangan waktu perlu dihindari. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan nyeri kepala tipe tegang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 serta meninjaunya dari perspektif Islam. Hasil penelitian diharapkan memberikan gambaran lokal dan bahan informasi mengenai penggunaan *smartphone* yang bijak.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran durasi penggunaan *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2023?
2. Bagaimana gambaran nyeri kepala tipe tegang (*Tension-Type Headache*) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023?
3. Apakah terdapat hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan nyeri kepala tipe tegang (*Tension-Type Headache*) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 ditinjau dari aspek medis dan perspektif Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi durasi penggunaan *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2023 sebagai gambaran pola penggunaan gawai pada kelompok tersebut.
2. Mengidentifikasi gambaran nyeri kepala tipe tegang (*Tension-Type Headache*) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023.
3. Menganalisis hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dan nyeri kepala tipe tegang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023 serta meninjaunya dari perspektif Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan menambah informasi mengenai durasi penggunaan *smartphone* dan nyeri kepala tipe tegang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023.

Penelitian ini juga memberikan data lokal yang dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya serta pembahasan penggunaan *smartphone* dari aspek medis dan perspektif Islam.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk menggunakan *smartphone* secara seimbang dan ergonomis dengan memperhatikan durasi, postur, jeda istirahat, dan waktu tidur.

Bagi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi untuk edukasi kesehatan digital. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi awal untuk penelitian dengan pengukuran yang lebih objektif dan variabel yang lebih lengkap.