

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Nyeri kepala atau *headache* merupakan gangguan yang paling sering ditemukan pada sistem persyarafan dimana 50-75% dewasa di dunia berusia 18-65 tahun pernah mengalami nyeri kepala dalam setahun terakhir.<sup>1</sup> Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), nyeri kepala tipe tegang (NKTT) merupakan jenis nyeri kepala yang paling sering ditemukan pada di dunia, dimana nyeri kepala tipe tegang episodik dilaporkan diderita oleh lebih dari 70% pada populasi-populasi tertentu dan angka prevalensi rata-rata dalam 1 tahun di seluruh dunia adalah 42%.<sup>1</sup>

Penyebab NKTT hingga kini masih belum dimengerti secara pasti, namun terdapat indikasi bahwa faktor mental dan tegangan otot dapat menjadi faktor pemicu NKTT.<sup>2</sup> Penggunaan *smartphone* atau komputer jangka panjang dapat menyebabkan *Forward Head Posture* (FHP), dimana adanya peningkatan tekanan pada otot-otot leher yang dapat memicu terjadinya NKTT.<sup>3</sup>

Pada umumnya, mayoritas mahasiswa Indonesia memiliki dan menggunakan gawai yang dipakai untuk kepentingan akademik dan non-akademik, karena dalam gawai telah tersedia media sosial, hiburan, pengetahuan akademik, dan sebagainya.<sup>4,5</sup> Sebuah penelitian yang dilakukan pada 390 mahasiswa kedokteran di India menemukan bahwa mahasiswa kedokteran menghabiskan durasi 6.5 jam (laki-laki) & 6.2 jam (perempuan) setiap hari untuk menggunakan gawai.<sup>6</sup> Penggunaan gawai secara eksemis ini dapat membuat pengguna rentan

mengalami gangguan kesehatan seperti nyeri kepala, kelelahan, gangguan konsentrasi, gangguan tidur, dan gangguan pendengaran.<sup>6</sup> Namun walaupun demikian, sebuah penelitian yang dilakukan pada murid-murid SMA Negeri 1 Denpasar tidak menemukan adanya asosiasi signifikan antara penggunaan *smartphone* dan NKTT.<sup>7</sup>

Berdasarkan uraian yang telah diberikan di atas, lamanya durasi penggunaan gawai mahasiswa kedokteran dapat menjadi faktor pencetus terjadinya NKTT pada mahasiswa kedokteran. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu kualitas hidup mahasiswa kedokteran. Walaupun penelitian serupa pernah dijalankan, namun karena masa pandemi dan peningkatan dadakan dalam penggunaan gawai untuk menjalankan aktifitas sehari-hari, penelitian untuk mengevaluasi pengaruh penggunaan gawai terhadap terjadinya NKTT pada mahasiswa kedokteran Universitas Pelita Harapan dapat dijalankan dalam upaya untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa kedokteran.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Di jaman modernisasi ini, gawai bukanlah sesuatu yang asing lagi bagi masyarakat Indonesia, seringkali bahkan satu orang dapat memiliki lebih dari satu buah gawai seperti contoh *smartphone*, laptop, tablet, dan komputer. Pada umumnya, mahasiswa kedokteran menggunakan gawai dengan durasi yang lama dalam satu hari baik itu untuk komunikasi atau melakukan aktivitas sehari-hari terutama untuk kebutuhan belajar dan mengerjakan tugas. Ditambah lagi dengan fakta bahwa mahasiswa sedang menjalani pembelajaran jarak jauh karena pandemi

COVID-19, durasi penggunaan gawai semakin lama karena adanya kelas atau kuliah *online*. Penggunaan gawai yang ekstensif dapat menjadi faktor pencetus terjadinya NKTT dan hal tersebut menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu kualitas hidup mahasiswa kedokteran. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menilai pengaruh penggunaan gawai terhadap terjadinya NKTT pada mahasiswa kedokteran Universitas Pelita Harapan.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Apakah terdapat hubungan antara waktu penggunaan gawai dengan terjadinya nyeri kepala tipe tegang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara waktu penggunaan gawai dengan terjadinya nyeri kepala tipe tegang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

Untuk mengetahui prevalensi terjadinya nyeri kepala tipe tegang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Akademis**

1.5.1.1 Meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan waktu penggunaan gawai dengan nyeri kepala tipe tegang.

1.5.1.2 Meningkatkan hasil penelitian sebagai data penunjang yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran bagi masyarakat terutama mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH untuk pentingnya menggunakan gawai dengan bijaksana agar dapat menghindari terjadinya nyeri kepala tipe tegang.