

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Semenjak masuknya virus COVID-19 di Indonesia, pemerintah telah menerapkan sejumlah kebijakan dimana salah satunya yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang bertujuan mempercepat penanganan dari pandemik. PSBB sendiri meliputi kebijakan antara lain, merumahkan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat/fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial budaya, pembatasan mode transportasi dan juga pembatasan kegiatan lainnya terkait aspek pertahanan dan keamanan.¹ Salah satu bidang yang terdampak adalah bidang edukasi dimana Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan juga menerapkan pembelajaran yang dilakukan mahasiswa pre-klinik secara daring selama situasi pandemik COVID-19 ini yang dimulai semenjak Maret 2020 lalu. Akibat dari pembelajaran yang dilakukan dari rumah membuat mahasiswa/i FK UPH melakukan segala hal yang berhubungan dengan pembelajaran dengan menggunakan gawai. Hal ini membuat peluang untuk menatap layar gawai pada mahasiswa-mahasiswi di FK UPH meningkat secara signifikan.

Pemakaian gawai dapat memberikan kesempatan pada seseorang untuk mengembangkan beberapa aspek yang dimiliki. Sebagai contoh adalah *multitasking skill*, mengurangi kecemasan serta meningkatkan memori. Akan tetapi pemakaian gawai tidak semuanya berdampak positif kepada manusia. Kurangnya atensi, adiksi terhadap teknologi, pengucilan sosial dan jam tidur menjadi lebih pendek dapat menjadi sebuah contoh dampak negatif pada penggunaannya.⁸ Gawai menjadi salah satu sarana untuk pembelajaran pada masa pandemik COVID-19, akan tetapi, pembelajaran daring dapat memiliki beberapa tantangan fisiologis & neurologis pada mereka yang melakukan pembelajaran daring seperti nyeri kepala, kelelahan serta masalah pada mata dan telinga.⁹

Sebuah laporan di Amerika yang dituliskan oleh Nielsen menyatakan bahwa ada peningkatan konsumsi media sekitar 60% akibat adanya pandemik COVID-19 ini.⁵ Sebuah survei yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2019, dituliskan bahwa Indonesia menduduki peringkat ke 5 berdasarkan penggunaan internet dengan rata-rata waktu 8 jam dan 36 menit per harinya.² Di tahun 2020, Universitas Atma Jaya melakukan survei di antara mahasiswa/i Fakultas Kedokteran mereka dan menyatakan bahwa adanya peningkatan dalam rata-rata jumlah waktu menatap layar gawai pada hari kerja dan libur. Selain dari itu, jumlah waktu menatap layar gawai meningkat secara signifikan dalam rentang waktu tiga bulan saat pandemik.⁶

Nyeri kepala merupakan suatu gejala umum yang dapat terjadi dan dirasakan dalam berbagai aspek. Secara global, diperkirakan bahwa sekitar 50% orang dewasa yang berumur 18 – 65 tahun pernah mengalami kejadian nyeri kepala dan setidaknya 30% dari mereka pernah menyatakan bahwa mereka memiliki migrain.⁷ Dalam sebuah studi yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Udayana, lebih dari 80% peserta mengalami nyeri kepala selama satu tahun kebelakang. Sebagian besar, lebih dari setengah peserta mengatakan bahwa mereka mengalami nyeri kepala dan mengganggu aktivitas kesehariannya dalam kehidupannya. ^{11,12}

Saat melihat layar terlalu lama dapat menyebabkan tekanan pada otot mata secara internal dan eksternal. Melakukan kerja dekat dengan gawai atau menatap layar secara konstan menuntut mata untuk selalu berada dalam keadaan yang memadai untuk melakukan kerja, akan tetapi konvergensi yang diperlukan yang menyertainya membebani otot-otot ekstraokular. Saat keadaan ini dipertahankan untuk waktu yang lama, fluiditas dari sistem motorik visual dapat menjadi lelah sehingga menyebabkan ketegangan pada mata dan juga nyeri kepala.¹⁰

Ada beberapa penelitian sebelumnya yang mengaitkan antara lamanya waktu menatap layar gawai dengan terjadinya nyeri kepala pada mereka yang menggunakan gawai pada keseharian mereka untuk melakukan aktivitas-aktivitas keseharian mereka.^{3,4}

Mengacu pada pembelajaran secara daring Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang secara tidak langsung juga menyebabkan peningkatan dalam penggunaan jumlah waktu menatap layar gawai, peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara jumlah waktu menatap layar dengan tingkat kejadian nyeri kepala.

1.2 Perumusan masalah

Sebelumnya sudah ada penelitian yang dilakukan oleh Ilaria Montagni, Elie Guichard, Claire Carpenet, Christophe Tzourio dan Tobias Kurth pada tahun 2015 dengan judul “*Screen Time Exposure and reporting of headaches in young adults: A cross-sectional study.*” Studi ini menyatakan bahwa dengan bertambahnya waktu menatap layar gawai berhubungan dengan adanya migrain, namun tidak ada asosiasi yang signifikan untuk *non-migraine headache*.⁴ Selanjutnya ada sebuah penelitian di Saudi Arabia dengan judul “*Active Screen Time Habits and Headache Features among Adolescents and Young Adults in Saudi Arabia*” dan dilakukan oleh Reem A. Alyoubi, Sumayyah A. Kobeisy, Hatem N. Souror, Farah A. Alkhalidi, Muteb A. Aldajam, Khalid S. Allebdi, Ohoud A. Alghamdi, Khames T. Alzahrani, Mazen A. Basheikh dengan hasil bahwa penggunaan berlebih dan tidak teregulasi dapat berdampak secara negatif kepada perkembangan kognitifnya.³

Tabel 1.1 Perumusan masalah

No.	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1.	<i>Screen Time Exposure and reporting of headaches in young adults: A cross-sectional study</i> Ilaria Montagni, Elie Guichard, Claire Carpenet, Christophe Tzourio dan Tobias Kurth	Sampel dari penelitian ini berjumlah 4297 peserta, dengan rata-rata usia 20.8 tahun. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara lama waktu menatap layar gawai dengan migrain, namun tidak ada

	Perancis, 2015	asosiasi yang signifikan untuk <i>non-migraine headache</i> .
2.	<p><i>Active Screen Time Habits and Headache Features among Adolescents and Young Adults in Saudi Arabia</i></p> <p>Reem A. Alyoubi, Sumayyah A. Kobeisy, Hatem N. Souror, Farah A. Alkhalidi, Muteb A. Aldajam, Khalid S. Allebdi, Ohoud A. Alghamdi, Khames T. Alzahrani, Mazen A. Basheikh</p> <p>Saudi Arabia, 2020</p>	<p>Sampel dari penelitian ini berjumlah 421 responden, sekitar 55.3% dari peserta yang mengikuti survei ini berumur 19 – 24 tahun.</p> <p>Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada signifikansi untuk terjadinya sakit kepala setelah durasi tertentu dari layar aktif. Namun 51.1% dari responden yang berumur 19 – 24 tahun responden mengalami nyeri kepala setelah rata-rata 2.55 jam dengan lama waktu menatap layar gawai.</p>

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara jumlah waktu menatap layar gawai dengan tingkat kejadian nyeri kepala pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan umum

- Untuk mengetahui apakah adanya hubungan antara jumlah waktu menatap layar gawai dengan tingkat nyeri kepala pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan khusus

- Untuk mengetahui lamanya waktu penggunaan perangkat gawai pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang menyebabkan dimulainya nyeri kepala.
- Untuk mengetahui jumlah mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang mengalami nyeri kepala akibat menatap layar gawai.
- Untuk mengetahui apakah adanya hubungan antara variabel perancu yang diinkluskikan (mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi kopi dan aktifitas fisik), angkatan serta jenis kelamin dengan tingkat nyeri kepala pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat akademik

- Mendukung pengembangan pengetahuan ilmu kedokteran.
- Meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan antara jumlah waktu menatap layar gawai dengan tingkat kejadian nyeri kepala.
- Menambah wawasan para pembaca.

1.5.2 Manfaat praktis

- Menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.
- Meningkatkan kesadaran pembaca mengenai pentingnya durasi menatap layar gawai terhadap kesehatan tubuh