

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Nyeri leher atau nyeri servikal merupakan keluhan yang umum terjadi. Setidaknya dua pertiga dari populasi pernah mengalami nyeri leher. Dalam tingkat global, prevalensi nyeri leher pada tahun 2019 adalah 2.696 per 100.000 populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri, prevalensi nyeri leher adalah sekitar 965 per 100.000 populasi<sup>1</sup>. Prevalensi nyeri leher meningkat seiring bertambahnya usia. Namun, pada usia dewasa muda, yaitu 18-29 tahun, prevalensi nyeri leher pun cukup tinggi, sekitar 42-67%<sup>2</sup>.

Nyeri leher berada di posisi keempat dalam *global burden of musculoskeletal*<sup>3,4</sup> dan dapat menyebabkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Pada dewasa muda, nyeri leher dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup dan tingkat produktivitas. Beberapa dari faktor risiko terjadinya nyeri leher adalah kualitas tidur, durasi penggunaan *gadget* dan kurangnya aktivitas fisik.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia karena memiliki beberapa fungsi yang krusial. Dengan banyaknya tugas dan padatnya jadwal seorang mahasiswa, kebutuhan akan tidur yang cukup dan berkualitas seringkali tidak terpenuhi. *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) merekomendasikan orang dewasa, yaitu dengan rentan usia 18-60 tahun, untuk tidur sebanyak 7 jam lebih per malamnya<sup>5</sup>. Kualitas tidur seseorang tidak hanya mencakup durasi tidur, tetapi juga mencakup latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat<sup>6</sup>. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Scarabottolo, et al pada tahun 2020 menunjukkan bahwa kurangnya kualitas tidur seseorang meningkatkan risiko terjadinya nyeri leher<sup>7</sup>.

Frekuensi penggunaan *gadget* bertambah secara signifikan setelah terjadinya pandemi COVID-19 yang memaksa diberlakukannya *physical distancing*. Di Indonesia sendiri, peningkatan durasi *online* setelah pandemi COVID-19 meningkat sebanyak 52% dibandingkan sebelum pandemi<sup>8</sup>. Semenjak

itu, kebanyakan orang melakukan segala kegiatannya seperti kegiatan sosial, belajar, dan bekerja secara online menggunakan *gadget*. Pada kalangan dewasa muda, khususnya mahasiswa, *gadget* dimanfaatkan sebagai sumber informasi, komunikasi, rekreasi, hingga pembelajaran dan pengerjaan tugas. Pada beberapa penelitian ditemukan bahwa meningkatnya durasi penggunaan *gadget* memiliki asosiasi dengan kejadian nyeri leher pada mahasiswa atau dewasa muda<sup>9</sup>.

Aktivitas fisik terbukti memiliki manfaat bagi kesehatan seseorang secara keseluruhan. Kurangnya aktivitas fisik disasosiasikan dengan menurunnya harapan hidup, dan meningkatnya risiko terkena diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular dan beberapa tipe kanker<sup>10</sup>. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, proporsi penduduk di Indonesia dengan kelompok umur 15-19 tahun yang kurang aktivitas fisik adalah 49.6% dan pada kelompok umur 20-24 tahun adalah 33.2%<sup>11</sup>. Sebuah studi di Nord-Trondelag, Norwegia, menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko terjadinya nyeri leher<sup>12</sup>.

Dari penelitian-penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur, durasi penggunaan *gadget*, serta tingkat aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri leher<sup>7,9,13</sup>. Akan tetapi, belum terdapat penelitian mengenai topik ini pada usia dewasa muda di daerah Tangerang. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur, durasi penggunaan *gadget*, serta tingkat aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri leher pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Pada penelitian yang sudah dijelaskan, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur, durasi penggunaan *gadget*, serta kurangnya aktivitas fisik dengan nyeri leher. Namun, sejauh ini belum terdapat penelitian mengenai topik tersebut di kelompok masyarakat dewasa muda di Tangerang, khususnya Karawaci. Maka dari itu, penulis ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara ketiga faktor tersebut terhadap kejadian nyeri leher pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana pengaruh kualitas tidur terhadap kejadian nyeri leher?
2. Bagaimana pengaruh durasi penggunaan *gadget* terhadap kejadian nyeri leher?
3. Bagaimana pengaruh tingkat aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri leher?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh kualitas tidur, durasi penggunaan *gadget*, dan tingkat aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri leher pada mahasiswa FK UPH angkatan 2020-2022.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- Mengetahui kejadian nyeri leher pada mahasiswa FK UPH
- Mengetahui kualitas tidur mahasiswa FK UPH
- Mengetahui durasi penggunaan *gadget* mahasiswa FK UPH
- Mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa FK UPH

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Akademik**

- Memberikan informasi mengenai pengaruh kualitas tidur, durasi penggunaan *gadget*, dan aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri leher pada dewasa muda
- Sebagai persyaratan kelulusan sarjana kedokteran

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- Menjadi sarana edukasi untuk pencegahan kejadian nyeri leher
- Memberikan informasi mengenai faktor risiko kejadian nyeri leher pada usia muda