

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penggunaan gawai di kalangan pelajar dan mahasiswa saat ini, hal tersebut kebutuhan telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Indonesia memiliki jumlah pengguna gawai yang terus meningkat. Gawai canggih dapat digunakan untuk berbagai tujuan, termasuk bermain *game* online, mengambil foto, menonton video, mendengarkan musik, dan melakukan banyak hal lainnya dalam satu ruangan sendirian tanpa bantuan (Akib, 2021). Gawai memiliki efek samping yang signifikan, termasuk sakit kepala, penurunan kinerja memori, gangguan tidur dan kualitas hidup, gangguan perhatian, dan konsentrasi, menurut penelitian yang berbeda (Demir, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Demir pada tahun 2019 melaporkan bahwa banyak orang mengalami masalah seperti kelelahan mata, mata terbakar, mata merah, mata kering, penglihatan kabur, nyeri leher, penurunan *proprioception*, gangguan postur, kecemasan, depresi, dan sakit kepala setelah sering menggunakan gawai (Demir, 2019).

Prevalensi nyeri kepala di Indonesia menunjukkan persentase tertentu, dengan migrain tanpa aura mencapai 10%, migrain dengan aura 1,8%, migrain tipe ketegangan episodik 31%, dan migrain tipe jangka panjang 24%. Penggunaan media elektronik menyebabkan nyeri kepala. Faktor-faktor seperti trauma, penggunaan obat yang berlebihan, dan meningitis bakteri adalah penyebab sakit kepala yang ditemukan di Indonesia oleh lembaga penelitian. Kelima pengguna gawai terbesar di dunia mengalami jenis nyeri kepala yang paling umum (Muhammad, 2021).

Sakit kepala primer yang muncul sebagai akibat penggunaan gawai dan internet, didefinisikan sebagai sakit kepala yang menjadi kronis atau semakin parah secara signifikan. Sakit kepala kronis didefinisikan sebagai sakit kepala yang terjadi lebih dari lima belas hari sebulan selama lebih dari tiga bulan, dan

perburukan didefinisikan sebagai peningkatan dua kali lipat dalam keparahan atau intensitas sakit kepala (Uttarwar, 2020).

Menurut penelitian Hikmah pada tahun 2021, mahasiswa terbanyak menggunakan gawai lebih dari 3 jam (73,9%). Mereka juga menggunakan gawai lebih dari 56 jam dalam satu minggu (89,9%), menurut penelitian Yustianti dan Pusparini (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan gawai bertahan lama setiap hari.

Studi lain juga menemukan beberapa keluhan yang dialami mahasiswa : mata gatal dengan prevalensi 19,7%, nyeri pada bagian mata dengan prevalensi 17,5%, mata silau dengan prevalensi 24,8%, mata berair dengan prevalensi 25,5%, mata kering dengan prevalensi 19%, dan mata buram dengan prevalensi 30,6%. Selain itu, keluhan yang tidak berkaitan dengan penglihatan, seperti sakit kepala, dengan prevalensi yang ditunjukkan 40,9%, dan juga keluhan pada bagian mata dan wajah dengan prevalensi yang sama, 40,9% (Putri dkk, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di sebuah poliklinik di Medan, ditemukan bahwa 78% pasien mengalami nyeri kepala tipe tegang. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa 65% pasien di rumah sakit Bandung mengalami nyeri kepala tipe tegang (Wijaya, 2019).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Santosa pada tahun 2019 menyebutkan bahwa *TTH* adalah salah satu jenis nyeri kepala primer yang paling umum, dengan 80.6% terjadi pada remaja berusia 14 hingga 19 tahun. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja berusia 14 hingga 19 tahun, sering mengalami nymeri kepala yang disebabkan oleh penggunaan gawai tanpa memperhatikan dampak kesehatannya menurut penelitian sebelumnya. Mereka mengalami nyeri kepala karena penggunaan gawai yang tidak bijaksana. Masalah ini dapat dialami oleh siswa dari berbagai usia, namun dalam penelitian ini, peneliti fokus pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Nyeri kepala adalah isu yang sering timbul, khususnya di kalangan mahasiswa kedokteran, di mana salah satu faktor penyebabnya adalah penggunaan gawai dalam durasi yang cukup lama.

Menurut Farham (2021) menunjukkan bahwa dari 73 orang dari responden yang menggunakan gawai lebih dari 5 jam memiliki risiko mengalami sakit

kepala, atau 45,6 persen, dibandingkan dengan orang yang menggunakan gawai <3 jam. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran di kota Medan juga mengalami nyeri kepala ini, tidak hanya di luar kota Medan.

Peneliti akan melaksanakan penelitian dengan judul "Hubungan Penggunaan Gawai Dengan Nyeri Kepala Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNPRI Angkatan 2022" dengan melihat penelitian sebelumnya dan fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa FK UNPRI terkait nyeri kepala yang disebabkan oleh penggunaan gawai secara berlebihan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, menghasilkan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana hubungan penggunaan gawai dengan nyeri kepala pada mahasiswa FK UNPRI Angkatan 2022?”

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Memberi pengetahuan tentang penggunaan gawai dengan nyeri kepala pada mahasiswa FK UNPRI.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui jenis nyeri kepala yang terjadi pada mahasiswa FK UNPRI.
2. Untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gawai dengan nyeri kepala pada mahasiswa FK UNPRI.
3. Untuk mengetahui hubungan antara frekuensi penggunaan gawai dengan nyeri kepala pada mahasiswa FK UNPRI.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Sebagai bentuk penerapan disiplin ilmu yang telah dipelajari sehingga dapat mengembangkan wawasan keilmuan peneliti.

1.4.2 Bagi Institusi

Sebagai bahan masukan dan tambahan referensi kepustakaan serta sebagai pedoman penelitian selanjutnya.