

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia masih mengalami masa pandemi covid-19 dan belum diketahui kapan berakhir. Pandemi merupakan epidemi yang menyebar hampir ke seluruh negara atau pun benua dan biasanya mengenai banyak orang dengan kasus yang terjadi secara tiba-tiba pada suatu populasi di area tertentu (Purwanto *et al.*, 2020). Metode pembelajaran, berbelanja, berkomunikasi pada masa pandemi lebih banyak menggunakan media elektronik. Media elektronik adalah segala jenis media yang hanya bisa diakses melalui internet dan berisikan teks, foto, video atau suara (Romli, 2018), media elektronik bisa berupa komputer, laptop, *smartphone*, dan *tablet*.

Mahasiswa menggunakan media elektronik sehingga harus beradaptasi menjalankan perkuliahan dan aktivitas sehari-hari secara *online*. Mahasiswa memiliki jadwal kuliah, organisasi, maupun aktivitas sehari-hari yang padat, sehingga menghabiskan waktu penggunaan media elektronik dalam durasi yang lama dan tubuh lebih lama menahan postur sikap tegap dalam penggunaan media elektronik.

Sikap tubuh yang tidak tegap dalam menggunakan media elektronik akan memicu terjadinya rasa kurang nyaman dan merupakan faktor terkait dengan nyeri kepala tegang. Nyeri kepala tegang atau *Tension Headache* adalah jenis sakit kepala primer yang paling umum. Nyeri kepala tegang juga disebut sebagai sakit kepala kontraksi otot, sakit kepala stres, atau sakit kepala

psikomiogenik. Nyeri kepala tegang mungkin memiliki lokasi bilateral dengan kualitas seperti pita. Nyeri kepala tegang biasanya memiliki intensitas ringan sampai sedang dan tidak memburuk dengan aktivitas ringan seperti berjalan (Shah & Hameed, 2021). Penyebab pasti dari nyeri kepala tegang belum sepenuhnya dipahami. Berbagai faktor yang terkait nyeri kepala tegang yaitu makanan, ketegangan otot, lingkungan, dan genetika.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kekurangan vitamin dapat menjadi faktor resiko yang berimplikasi pada nyeri kepala tegang. Korelasi vitamin B-12 dengan nyeri kepala tegang telah dipelajari pada anak-anak Turki. Hasilnya menunjukkan bahwa hampir seperempat dari 75 anak dalam kelompok kontrol yang berusia 11-15 tahun mengalami nyeri kepala tegang dan memiliki kadar B-12 serum <200 . Beberapa subjek dari penelitian tersebut mengalami defisiensi B-12 yang parah, dengan kadar vitamin B-12 dari <160 . Peneliti memberi suplementasi vitamin ke-18 anak tersebut sehingga tidak lagi mengalami nyeri kepala (Calik *et al.*, 2018). Data menunjukkan defisiensi vitamin D berkorelasi dengan nyeri kepala tegang. Peneliti melakukan uji coba kontrol acak lalu membandingkan 100 pasien dengan nyeri kepala tegang kronis dengan 100 kontrol sehat. Hampir 70% pasien dengan nyeri kepala tegang kronis mengalami kekurangan vitamin D, sementara seperempat pada kelompok kontrol mengalami kekurangan vitamin D (Prakash *et al.*, 2017).

Faktor lain yang mungkin bisa menjadi penyebab nyeri kepala tegang yaitu faktor lingkungan dan ketegangan otot. Stres dan postur tubuh bisa menjadi dua faktor penyebab nyeri kepala tegang yang signifikan. Patofisiologi yang

tepat dari stres dan postur tubuh untuk menjadi nyeri kepala tegang belum dipahami sepenuhnya. Postur tubuh yang buruk, seperti fleksi leher yang berlebihan saat bermain video game dan/atau menonton layar komputer, menyebabkan lebih banyak tekanan pada sendi atlantoaksial-vertebra serviks atas. Bahu berusaha mengimbangnya dengan membungkuk ke depan untuk mengurangi stres yang menyebabkan ketidakseimbangan otot, dengan beberapa area mengencang untuk menciptakan nyeri kepala tegang.

Mahasiswa kedokteran memiliki permasalahan terhadap tekanan dan tuntutan menjalani kuliah secara *online* dengan menggunakan media elektronik dalam durasi yang lama setiap harinya. Tuntutan dan tekanan dari durasi yang lama selama menggunakan media elektronik berdampak terhadap tingkat postur tubuh yang buruk pada mahasiswa kedokteran.

Sekitar 95% mahasiswa mempunyai kondisi fisik dan kesehatan yang baik selama awal pendidikan dan pada akhir pendidikan sebesar 47% mengalami stres (Niemi & Vainiomäki, 2006). Mahasiswa pada awal pendidikan jarang mengalami stres somatik atau emosional, tetapi pada saat kelulusan, kecemasan, mudah marah, nyeri kepala, nyeri di leher dan bahu menjadi lebih umum dijumpai. Ibnu Rajab berkata dalam (Laṭā'if al-ma'ārif halaman 105).

وصراع الرأس من علامات أهل الإيمان وأهل الجنة (لطائف المعارف لابن رجب : ١٠٥)

Yang artinya “nyeri kepala adalah di antara tanda orang beriman dan tanda penghuni surga” (Muafa, 2021). Penelitian yang pernah dilakukan belum ada yang meneliti tentang hubungan tingkat penggunaan media elektronik dengan nyeri kepala tegang pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19, sehingga

peneliti merasa perlu melakukan penelitian tentang hubungan durasi penggunaan media elektronik dengan nyeri kepala tegang pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang dapat disimpulkan pada penelitian ini yaitu :

1. Seperti apa gambaran durasi penggunaan media elektronik pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19?
2. Seperti apa gambaran prevalensi nyeri kepala tegang pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19?
3. Apakah durasi penggunaan media elektronik berhubungan dengan nyeri kepala tegang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan umum untuk menganalisis Hubungan Durasi Penggunaan Media Elektronik Dengan Nyeri Kepala Tegang Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19.

2. Tujuan Khusus

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan khusus untuk :

- a. Menentukan durasi penggunaan media elektronik pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19.
- b. Menentukan prevalensi nyeri kepala tegang pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19.

- c. Menentukan ada atau tidaknya hubungan antara durasi penggunaan media elektronik dengan nyeri kepala tegang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu saraf. Peneliti juga bisa berlatih untuk menemukan solusi dari permasalahan yang ada.
- b. Bagi masyarakat, penelitian ini bermanfaat untuk memperluas wawasan dan memperkecil durasi penggunaan media elektronik dalam upaya mencegah nyeri kepala tegang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan, penelitian ini bermanfaat untuk menambah literatur tentang ilmu saraf dan bisa digunakan sebagai bahan rujukan bagi peneliti berikutnya dalam melakukan penelitian yang berkaitan.
- b. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan, penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi terbaru mengenai hubungan antara durasi penggunaan media elektronik dengan nyeri kepala tegang pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19.

E. Keaslian Penelitian

Tabel di bawah ini menunjukkan beberapa penelitian beserta kesamaan dan perbedaannya.

No	Judul Penelitian	Penulis,Tahun	Metode	Persamaan	Perbedaan
1.	Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian <i>Tension-Type Headhace</i> Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Tahun 2020	Mahendra, (2020)	<i>Cross section al study</i>	Variabel terikat : <i>tension-type headhace</i>	Variabel bebas : kecemasan Sampel : mahasiswa FK UMSU 2020
2.	Perbandingan Kejadian Nyeri Kepala Tegang Otot (<i>Tension Type Headhace/TTH</i>) Antara Pengguna Komputer Dan Mikroskop Pada Pekerja	Galindra & Harahap, 2019	<i>Cross section al study</i>	Variabel bebas komputer Variabel terikat : nyeri kepala tegang otot	Sampel : mahasiswa Fisioterapi Universita s Muhammadiyah Surakarta
3.	Hubungan Durasi Dan Posisi Penggunaan Smartphone Dengan Nyeri Leher Pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta	Rahmawati, 2020	<i>Cross section al study</i>	Variabel bebas : durasi penggunaan smartphone Variabel terikat : nyeri leher	Variabel bebas : mikroskop Sampel : pekerja
4.	Pengaruh Jarak Dan Durasi Penggunaan Smartphone Dengan Keluhan Kelelahan Mata Pada Mahasiswa Fakultaswe Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang	Mulita, 2020	<i>Quasy eksperi mental</i>	Variabel bebas : durasai penggunaan smartphone	Variabel terikat : keluhan mata lelah
5.	Hubungan Penggunaan Media Elektronik Dengan Nyeri Kepala Pada Remaja Di Surakarta	Nurwulandari, 2014	<i>Cross section al</i>	Variabel bebas : penggunaan media elektronik Variabel terikat : nyeri kepala	Sampel : remaja SMA Muhammadiyah 2 Surakarta

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian senada yang sudah disampaikan dalam tabel tersebut, maka dapat dirangkum adanya persamaan dan perbedaan pada penelitian ini. Persamaan yang terdapat di penelitian ini terletak pada variabel bebas yang digunakan yaitu media elektronik, sedangkan perbedaan yang terdapat di penelitian ini terletak pada variabel terikat yang digunakan yaitu nyeri kepala tegang serta sampel yang digunakan adalah mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.