



Hubungan Durasi Posisi Bermain *Game Online* Dengan Kejadian *Neck Pain*

Asih^{1*}, Dewi Nur Puspita Sari², Zahrah Maulidia Septimar³

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani

² Dosen Universitas Yatsi Madani, ³Dosen Universitas Yatsi Madani

^{1*}ppasih619@gmail.com, ²dewinurpuspitasari16@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: *Neck pain* adalah nyeri yang dirasakan pada bagian belakang dari susunan tulang belakang yang paling atas atau *cervical*, *neck pain* dapat disebabkan oleh banyak faktor salah satunya intensitas penggunaan *smartphone* yang terlalu lama dapat mempengaruhi posisi fleksi pada leher. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan durasi posisi bermain *game online* dengan kejadian *neck pain*. **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. **Teknik Sampel:** Teknik yang digunakan adalah simple random sampling. **Jumlah sampel:** sampel berjumlah 162 responden. **Hasil penelitian:** Hasil penelitian yang dilaksanakan di SMK Nurul Hikmah menggunakan uji *rank spearman correlation* bahwa terdapat hubungan durasi posisi bermain *game online* dengan kejadian *neck pain* dengan *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$ Yang berarti ada hubungan antara durasi posisi bermain *game online* dengan kejadian *neck pain* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,267 yang menunjukkan keeratan variabel cukup dengan hubungan kedua variabel positif searah. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan durasi posisi bermain *game online* dengan kejadian *neck pain*. **Saran:** Siswa siswi di SMK Nurul hikmah disarankan untuk menghindari atau membatasi *smartphone* untuk bermain *game online* agar terhindar dari kejadian *neck pain*.

Kata Kunci : Durasi, Posisi, Bermain *Game Online*, *Neck Pain*

PENDAHULUAN

Remaja adalah suatu masa di mana individu berkembang saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual skundernya sampai saat mencapai kematangan sosial. Usia remaja antara 10-24 tahun, secara etimologi remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Menurut organisasi Kesehatan dunia Periode usia antara 10-19 tahun. sedangkan menurut perserikatan bangsa bangsa (PBB) menyebut kaum muda yaitu (*youth*) untuk usia antara 15-24 tahun. Menurut WHO, jumlah remaja yang ada di dunia sebanyak 1,2 milyar (18%) dari jumlah penduduk di dunia (WHO, 2023).

Remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, Menurut Kemenkes Republik Indonesia jumlah remaja yang ada di Indonesia yang berusia 10-14 tahun sebanyak 22.878 jiwa dan remaja yang berusia 15-19 tahun sebanyak 22.242 jiwa. Jumlah remaja yang ada di Yogyakarta sebanyak 22.447 jiwa Di kalangan usia remaja ini tidak heran perkembangan teknologi seluler dan komunikasi web telah mengalami peningkatan di beberapa tahun terakhir ini salah satunya dengan penggunaan *smartphone* (Kemenkes, 2021).

Secara global jumlah pengguna *smartphone* terus meningkat dari tahun ke tahun. Setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna pada tahun 2019, naik 5,6% dari tahun sebelumnya. Sementara itu perangkat aktif yang digunakan oleh konsumen mencapai 3,8 miliar unit. Pada tahun 2022 jumlah pengguna *smartphone* di perkiraan mencapai 3,9 miliar pengguna. Newzoo memperkirakan ada sekitar 3,6 miliar pengguna *smartphone* di dunia pada 2020 dan perangkat *smartphone* aktif sebanyak 4,3 miliar. Pada tahun 2021 pengguna *smartphone* diperkirakan ada sekitar 3,9 miliar dan perangkat *smartphone* aktif sebanyak 4,6 miliar (Obaita, 2023).

Pengguna *smartphone* di perkiraan mencapai 89% populasi pada tahun 2025 survei dari Databoks. Penggunaan *smartphone* diprediksi akan terus meningkat karena seiring berjalannya waktu, *smartphone* semakin terjangkau, sehingga meningkatkan penggunaannya pula. Lebih dari setengah populasi di Indonesia atau 56,2% telah menggunakan *smarthpone* pada 2018. Setahun setelahnya, sebanyak 63,3% masyarakat menggunakan *smarthpone*. Hingga 2025, setidaknya 89,2% populasi di Indonesia telah memanfaatkan *smarthpone*. Dalam kurun enam tahun sejak 2019, penetrasi *smartphone* di tanah air tumbuh 25,9%. Dalam sehari terdapat 24 jam dan penggunaan *smartphone* dalam mengakses internet dapat dilakukan kurang lebihnya sekitar 7 jam, perkembangan *smartphone* saat ini semakin canggih salah satunya koneksi internet yang lebih cepat, dalam hal itu membuat pengguna *smartphone* menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari salah satunya dengan bermain *game online* (Retalia, 2022).

Tantangan yang dihadirkan dalam sebuah *game online* dapat membangkitkan minat peserta, yang kemudian berusaha keras untuk mendapatkan hasil terbaik. Ini jelas menghabiskan banyak waktu, karena setiap langkah permainan membutuhkan banyak waktu atau panjang. Mengacu pada KKBI, durasi mengacu pada rentangan waktu maupun lamanya mengerjakan hal-hal. Pusat Grafis, *Visualisasi*, dan Kegunaan Institut Teknologi. Georgia mendefinisikan intensitas penggunaan *game online* ke dalam tiga kategori: kurang dari 10 jam per bulan, kategori ringan; 11 hingga 40 jam per bulan, kategori sedang; dan melebihi 40 jam per bulan, kategori tinggi (Wati, 2023).

Rata-rata penggunaan *smartphone* untuk bermain Game kurang lebih 1 jam 16 menit. Penerapan ergonomi yang tidak sempurna dapat menyebabkan gangguan kesehatan, salah satunya merupakan gangguan muskuloskeletal. Sebuah penelitian terkait gejala muskuloskeletal yang sering terjadi adalah bagian leher sebanyak 5,6%. Nyeri leher merupakan efek yang terjadi karena sering melakukan aktivitas dalam waktu yang lama dengan postur tubuh yang salah sehingga mengakibatkan nyeri (Arthamevia, 2022).

Ketidak nyamanan pada leher sebuah gejala yang dirasakan pada bagian belakang leher yang dapat dipicu oleh penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Dalam beberapa tahun terakhir, prevalensi ketidak nyamanan leher telah meningkat menjadi 26 persen, terutama di kalangan remaja, sebagai akibat dari posisi/postur tubuh yang salah dalam jangka panjang selama aktivitas kerja atau rekreasi. Penyebab ketidak nyamanan leher antara lain jenis kelamin, usia, postur/sikap, durasi/durasi, stres, gerakan statis/diam, dan kecanduan *game online*. Ada 47,85 persen wanita dan 64,45 persen pria menderita kecanduan *game online*, dengan 19,25 persen wanita dan 25,3 persen pria mencoba berhenti tetapi gagal. Bermain *game online* dapat menyebabkan leher tidak nyaman dengan menundukkan kepala ke layar *game*, yang menyebabkan leher melentur dan menekuk (Wati, 2023).

Fenomena yang peneliti amati pada siswa SMK Nurul Hikmah rata-rata dari seluruh mahasiswa mempunyai *smartphone* dan dengan wawancara yang dilakukan pada 20 siswa yang dipilih secara acak. Dari 20 siswa terdapat 11 siswa di SMK Nurul Hikmah menggunakan *smartphone* untuk bermain *game online* dengan teman sebayanya sampai waktu yang berkepanjangan terutama dalam permainan yang kompetitif atau menantang. *Game online* yang dimainkan 11 siswa tersebut adalah *Mobil legend*, *PUBG (Player Unknown's Battle Ground)* dan *game Ojol*, terdapat 3 siswa laki-laki dan 2 siswa Perempuan memainkan *Mobil legend*, 2 siswa laki-laki dan 1 siswa Perempuan memainkan *PUBG*, dan 3 siswa Perempuan memainkan permainan *game ojol*, dengan rata-rata bermain dengan sesi lebih dari 3 match dan durasi yang dimainkan lebih dari 2 jam, sehingga dalam kejadian ini siswa mengatakan sering merasakan Nyeri leher saat bermain *game online*. Melihat permasalahan yang terjadi pada siswa di SMK Nurul Hikmah maka ditinjau lebih lanjut untuk mengetahui apakah ada Hubungan Antara Durasi Posisi Bermain *Game Online* Dengan Kejadian Nyeri leher. Sehingga berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian tentang hubungan Durasi Posisi Bermain *Game Online* Dengan Kejadian *Neck Pain* pada Siswa di SMK Nurul Hikmah.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross-sectional* yaitu penelitian yang dilakukan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu waktu (*Point of approach*), artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap variabel *Independent* dan *dependent* (Nursalam, 2020). Pada penelitian ini peneliti ingin menganalisis hubungan durasi posisi bermain *game online* dengan kejadian *neck pain*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persyaratan Analisa Data

Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas
One Sampel Kolmogorov-Smirnov Test

| Variabel | (N) | P-Value |
|--|-----|---------|
| Durasi Posisi Bermain <i>Game Online</i> | 162 | 0,000 |
| <i>Neck Pain</i> | 162 | 0,000 |
| Total | 162 | 0,000 |

Berdasarkan keterangan dari hasil Uji Normalitas data menggunakan Metode *Kolmogrov Smirnov* didapatkan hasil signifikansi dari Uji Normalitas durasi posisi bermain *game online* $0,00 < 0,05$ dan *neck pain* $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa Uji Normalitas pada Durasi posisi bermain *game online* dan *Neck pain* Berdistribusi tidak normal.

2. Analisa Univariat

a. Distribusi Frekuensi berdasarkan Variabel Durasi Posisi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Variabel Durasi Posisi
Bermain *Game Online* (n=162)

| Durasi Posisi Bermain <i>Game Online</i> | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|---|------------------|-------------------|
| Ringan | 42 | 25,9 |
| Sedang | 51 | 31,5 |
| Tinggi | 69 | 42,6 |
| Total | 162 | 100 |

Hasil karakteristik didapatkan jumlah responden yang bermain *game online* ringan sebanyak 42 responden (25,9%), yang bermain *game online* sedang sebanyak 51 responden (31,5%) dan yang bermain *game online* tinggi sebanyak 69 responden (42,6%). Berdasarkan hasil tersebut mayoritas durasi posisi bermain game online terbanyak yaitu tinggi sebanyak 69 responden (42,6%).

Game online suatu permainan computer yang dapat dimainkan secara bersama-sama dengan menggunakan akses internet. Durasi yang direkomendasikan untuk membatasi anak menatap layar (termasuk televisi, video, komputer, dan video game) adalah 1-2 jam per hari (Nur Kurniawan, 2021).

Game atau permainan adalah kegiatan yang digunakan untuk mengalihkan diri dari kemonotonan tugas sehari-hari. Kemajuan teknologi dan informasi telah menghasilkan berbagai permainan populer, termasuk game online. *Game online* ialah permainan yang bisa dimainkan dari internet. Selain itu, mampu dinyatakan bahwa game online ialah game yang dimainkan di komputer atau perangkat seluler, dioperasikan dengan online, dan dapat dimainkan melalui beberapa individu dengan bersamaan (Rifki, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wati, 2023) yang dilakukan pada 20 responden dengan menggunakan kuesioner menunjukkan bahwa durasi bermain game online termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 11 responden (55%), yang mana durasi bermain game online sudah melebihi 40 jam dalam sebulan.

Dari hasil penelitian dan pakar peneliti diatas dapat disimpulkan bahwa mereka sering sekali menghabiskan waktu untuk bermain *game online*, kebanyakan orang berfikir bahwa memainkan *game online* dengan durasi yang terlalu lama bukan permasalahan yang serius padahal ada beberapa efek yang cukup berbahaya jika tidak segera ditangani atau dicegah.

b. Distribusi Frekuensi berdasarkan Neck Pain

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Neck Pain (n=162)

| Neck Pain | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|--------------------|------------------|-------------------|
| Tidak Nyeri | 15 | 9,3 |
| Nyeri Ringan | 32 | 19,8 |
| Nyeri Sedang | 50 | 30,9 |
| Nyeri Berat | 61 | 37,7 |
| Nyeri Sangat Berat | 4 | 2,5 |
| Total | 162 | 100 |

Hasil karakteristik didapatkan jumlah responden yang tidak mengalami nyeri leher sebanyak 15 responden (9,3%), yang mengalami nyeri leher ringan sebanyak 32 responden (19,8%), selanjutnya yang mengalami nyeri leher sedang sebanyak 50 responden (30,9%), yang mengalami nyeri leher berat sebanyak 61 responden (37,7%) dan yang mengalami nyeri leher sangat berat sebanyak 4 responden (2,5%).

Nyeri leher adalah ketidaknyamanan yang mencapai dari dasar tengkorak (*oksiput*) ke atas punggung dan lateral kebatas superior luar tulang belikat dianggap nyeri leher (*skapula*). Penyebab nyeri leher yaitu trauma seperti kecelakaan kendaraan bermotor atau ketidaknyamanan leher akibat dari pekerjaan, penyakit degeneratif, dan kesalahan postural. Kesalahan postural merupakan sebagian besar permasalahan yang mendasari pada kasus ini (Wati, 2023).

Nyeri leher merupakan penyakit multifaktorial, dan merupakan masalah utama dalam masyarakat modern. Meskipun nyeri leher mungkin bukan gangguan muskuloskeletal yang paling umum, namun tetap sangat penting. Penyebab terjadinya nyeri leher sangat banyak, seperti jenis kelamin, usia, postur tubuh, stress, posisi kerja, dan gerakan statis yang cukup lama. Bermain game online merupakan salah satu aktivitas yang menyebabkan pemain bergerak dengan posisi statis yang cukup lama (Nazhira, 2023).

Menurut Hasil penelitian (Palangka, 2024) identifikasi nyeri leher pada remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya dari 111 responden didapatkan bahwa mayoritas tertinggi yaitu dengan disabilitas sedang sebanyak 49 responden (44%) dan mayoritas terendah yaitu dengan disabilitas berat sebanyak 4 responden (4%).

Menurut pandangan peneliti *Neck pain* bisa disebabkan oleh berbagai faktor, baik fisik maupun psikologis. Dapat disimpulkan bahwa *neck pain* melibatkan beberapa kemungkinan penyebab salah satunya Postur tubuh posisi duduk atau berdiri yang salah secara kronis dapat menyebabkan tegangan berlebih pada otot leher dan tulang belakang.

3. Analisa Bivariat

- Lai, G. H., Gita, D. K. R., Lidesna, A., Amat, S., Setiawan, I. M. B., & Sasputra, I. N. (2023). The Correlation of Duration and Position Smartphone Usage Towards Neck Pain on Medical Student at Universitas of Nusa Cendana Medical Rehabilitation Departement Faculty of Medicine , Universitas Nusa Cendana Biochemistry Departement Faculty of Medicine ,. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 11(2), 207–218.
- Lailatul Mufidah, K. T. (2021). *Hubungan durasi bermain game online dengan muskuloskeletal disoeders pada pemain E-sport tim onic di Jakarta*. 7(3), 6.
- Lawson, G. E., Nolet, P. S., Little, A. R., Bhattacharyya, A., Wang, V., Lawson, C. A., & Ko, G. D. (2020). Medial branch blocks for diagnosis of facet joint pain etiology and use in chronic pain litigation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217932>
- Lengkong, G. T., Langi, F. L. F. G., & Posangi, J. (2020). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kematian Bayi Di Indonesia. *Jurnal Kesmas*, 9(4), 41–47. <https://doi.org/10.37063/ak.v4i1.514>
- Li, L., Liu, X., & Herr, K. (2007). Postoperative pain intensity assessment: A comparison of four scales in Chinese adults. *Pain Medicine*, 8(3), 223–234. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2007.00296.x>
- Nugent, S. M. (2021). Associatons of pain numeric rating scale scores collected during usual care with research administered patient reported pain outcomes. *Pain Medicine*, 22(10), 2235–2241.
- Nur Kurniawan, R., Wijaya, I., Yani, A., Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Pancasakti Makassar, J., & Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Palu, J. (2021). Konstruksi Sosial Remaja Pecandu Game Online di Kota Makassar Social Constructs of Adolescent Online Game Addicts in Makassar City. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 4(1), 110–115.
- Obaita, S. W., Paramitta, M. B., & Batu, R. L. (2023). Survey Jumlah Pengguna Smartphone Secara Global: Pengguna Smartphone Terbanyak. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(4), 495–512.
- Retalia, R., Soesilo, T. D., & Irawan, S. (2022). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 12(2), 139–149. <https://doi.org/10.24246/j.js.2022.v12.i2.p139-149>
- Wati, S. L., Endaryanto, A. H., Sartoyo, S., & Kusuma, W. T. (2023). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dengan Resiko Terjadinya Neck Pain Pada Generasi Milenial Di Perumahan Magersari Indah Mojokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 20–25. <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i1.16128>