



Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Akibat *School From Home* Terhadap *Tension Headache* Pada Mahasiswa Di Era Covid-19

Fiqri Reza Rivaldi¹, Nurwahida Puspitasari^{2*}

¹Mahasiswa S1 Fisioterapi/ Fakultas Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Dosen S1 Fisioterapi/ Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: rivaldifiqri47@gmail.com/ nurwahidapuspitasari@unisayogya.ac.id

Keywords:

gadget; school from home; tension headache; covid-19

Abstrak

Efek dari virus corona membuat berbagai hal di lakukan dari rumah salah satunya adalah *School From Home*, KEMENDIKBUD mengeluarkan surat edaran tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran corona virus disease COVID-19 yang salah satu isinya adalah belajar dari rumah dengan kegiatan pembelajaran secara daring atau jarak jauh. Menurut National Institute of Occupational Safety and Health, 90% orang yang menghabiskan tiga jam atau lebih di depan gadget mengalami masalah salah satunya *Tension Headache*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gadget akibat *School From Home* terhadap *Tension Headache* pada mahasiswa di era COVID-19. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan waktu cross sectional. Responden pada penelitian ini adalah 305 mahasiswa Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan uji chi-square didapatkan Asymp. Sig. (2-sided) $0,000 < 0,05$. Adanya hubungan durasi penggunaan gadget akibat *School From Home* terhadap *Tension Headache* pada mahasiswa di era covid-19.

1. PENDAHULUAN

Saat ini di Indonesia sedang maraknya penyakit COVID-19 yang disebabkan oleh virus corona, Virus ini terdeteksi muncul pertama kali di Wuhan China pada bulan Desember 2019 Virus COVID-19 atau nama lainnya corona merupakan virus yang menyerang saluran pernafasan dan menyebabkan demam tinggi, batuk, flu, sesak nafas serta nyeri tenggorokan.

Efek dari virus corona ini membuat berbagai hal di lakukan dari rumah salah

satunya adalah *School From Home*, Perguruan tinggi pada masa COVID-19 perlu melaksanakan penguatan pembelajaran secara daring[1]. Serta KEMENDIKBUD mengeluarkan surat edaran No 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran corona virus disease COVID-19 yang salah satu isinya adalah belajar dari rumah dengan kegiatan pembelajaran secara daring atau jarak jauh.

School From Home adalah suatu



kegiatan belajar yang membutuhkan jaringan internet dengan konektivitas, aksesibilitas, fleksibilitas, serta kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran[2]. Dampak positif yang didapatkan dari pembelajaran daring yang menggunakan media elektronik kita tidak harus bertemu langsung dengan orang lain, guna untuk memutus rantai penyebaran virus corona. Tapi penggunaan media elektronik juga berdampak negatif terutama di bidang kesehatan. Menurut *National Institute of Occupational Safety and Health*, 90% orang yang menghabiskan tiga jam atau lebih di depan gadget mengalami nyeri punggung bawah, dan kelelahan mata dan *Tension Headache*.

Tension Headache adalah nyeri yang dirasakan di bagian kepala atau disebut juga sefalgia[3], faktor yang mempengaruhi *tension headache* ada 2 yaitu faktor organik dan faktor fungsional[4]. Pada usia remaja *Tension Headache* memiliki banyak efek negatif di berbagai aspek kehidupan seperti Menjadi probadi yang tertutup, kesehatan terganggu, gangguan tidur, suka menyendiri, penyakit mental, agresif[5].

2. METODE

Metode penelitian ini menggunakan observasional analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa FiKes UNISA Yogyakarta yang melakukan kuliah daring. Teknik pengambilan sampel nya adalah *purposive sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah responden yang didapatkan adalah 305 responden melalui pengisian google form. Pengukuran durasi penggunaan gadget dilakukan berdasarkan 2 kategori yaitu <4jam per hari dan >4jam per hari, sedangkan untuk pengukuran nyeri *Tension Headache* juga dibagi menjadi 2 kategori yaitu (Ya) untuk nyeri dan (Tidak) untuk yang tidak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Program Studi Pada Responden

Prodi	Frekuensi	Presentase
Fisioterapi	96	32,1%
Bidan	34	11%
Perawat	43	13,7%
Anestesi	31	10,4%
TRR	36	11,7%
TLM	36	11,7%
Gizi	29	9,4%
Total	305	100%

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa responden dari Program Studi fisioterapi sebanyak 32,1%, perawat 13,7%, TRR (radiologi) dan TLM (analisis) 11,7%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Responden

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki laki	193	63,5%
Perempuan	112	36,5%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa jenis kelamin, responden laki-laki sebanyak 63,5% dan perempuan 36,5%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Gadget Akibat *School From Home* Pada Responden

Durasi	Frekuensi	Presentase
> 4 jam	252	82,6%
< 4 jam	53	17,4%
Total	305	100%

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget saat *School From Home* yang >4jam sebanyak 82,6% dan yang <4jam sebanyak 17,4%.



Tabel 4. Distribusi Nyeri *Tension Headache* Pada Responden

Nyeri <i>Tension Headache</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Ya	224	66,9%
Tidak	101	33,1%
Total	305	100%

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa responden yang merasakan nyeri *Tension Headache* sebanyak 66,9% dan tidak merasakan nyeri sebanyak 33,1%.

Table 5. Distribusi Klasifikasi *Tension Headache* Pada Responden

Jenis klasifikasi	F	%	Total
TTH			
Ya	173	56,7%	100
Tidak	132	43,3%	%
Migrain			
Ya	169	55,4%	100
Tidak	136	44,6%	%
Cluster			
Ya	97	32%	100
Tidak	206	68%	%
Hemicrania			
Ya	48	15,8%	100
Tidak	255	84,5%	%

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa 56,7% responden mengalami TTH (*Tension Tepe Headache*), 55,4% mengalami Migrain, 32% Cluster dan 15,8% Hemicrania

Table 6. Distribusi Aktifitas Fungsional Pada Responden

Kategori Score	Responden
Tidak Disabilitas <10	164
Disabilitas Ringan 10-28	50
Disabilitas Sedang 30-48	46
Disabilitas Berat 50-68	19
Disabilitas Total >72	26
Total	305

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa aktifitas fungsional pada responden yaitu 164 responden tidak mengalami

disabilitas, 50 responden disabilitas ringan , 46 responden disabilitas sedang , 19 responden disabilitas berat, dan disabilitas total 26 responden.

Tabel 7. Hasil Uji *Chi-square*

Durasi Penggunaan Gadget	Tension Headache		Total	p
	Ya	Tidak		
<4 Jam	23	130	153	0,000
Perhari	15%	85%	100%	
>4 Jam	2	150	152	100%
Perhari	1,3%	98,7%	100%	
Total	25	280	305	
	8,2%	91,8%	100%	

Berdasarkan tabel 7, Setelah dilakukan uji *chi-square* didapatkan *Asymp. Sig. (2-sided)* adalah 0,000. Artinya $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a di terima, sehingga ada hubungan durasi penggunaan gadget terhadap *Tension Headache* pada mahasiswa di era COVID-19.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Berdasarkan Karakteristik Responden

Tension Headache merupakan penyakit kronis yang paling umum terjadi pada wanita, rasa sakit biasanya dideskripsikan "sakit" dan "sangat sakit" oleh 60%-80% penderita *Tension Headache*. Menurut Fernández-de-Las-Peñas dalam [6] Sebuah penelitian yang dilakukan di Spanyol menunjukkan perempuan memiliki risiko 3 kali lebih besar menderita *Tension Headache* tipe migrain dibandingkan laki-laki. Penelitian yang dilakukan Ward menunjukkan prevalensi migrain sebesar 43% perempuan dan 18% laki-laki.

Nyeri Kepala Tipe Tegang (TTH - *Tension Type Headache*) TTH atau nyeri kepala tipe tegang adalah jenis *Tension Headache* yang paling sering terjadi. Nyeri ini ditandai dengan rasa terikat yang dirasakan bilateral dengan intensitas ringan-sedang [3]. Pada penelitian ini sebanyak 56,7% yang merasakan TTH dan yang tidak merasakan 43,3%.

Migrain dideskripsikan sebagai perasaan denyutan yang berat dan berkala pada suatu area dari kepala [7], pada penelitian ini yang merasakan Migrain



sebanyak 55,4% dan yang tidak merasakan 44,6%.

Cluster Tipe umumnya digambarkan dengan nyeri tajam yang terjadi unilateral di area retro orbita, diikuti dengan area temporal, gigi atas, rahang, pipi, gigi bawah, dan leher. Nyeri ini terkadang dapat digambarkan sebagai nyeri yang pulsatil ataupun seperti terikat dan dapat terjadi bilateral sehingga kebanyakan kasus nyeri kepala klaster mengalami kesalahan diagnosa[3]. Pada penelitian ini yang merasakan Cluster sebanyak 32% dan yang tidak merasakan sebanyak 68%.

Hemicrania continua sebagai sakit kepala terus menerus yang persisten dan ketat, biasanya terkait dengan fitur otonom parasimpatis kranial ipsilateral yang menonjol, seperti injeksi konjungtiva dan lakrimasi, hidung tersumbat atau rinore dan odema kelopak mata[8]. Pada penelitian ini yang merasakan Hemicrania sebanyak 15,8% 84,5% dan yang tidak merasakan sebanyak 84,2%.

3.2.2 Ada Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Akibat *School From House* Terhadap *Tension Headache* Pada Mahasiswa Di Era COVID-19

Hasil penelitian ini menemukan durasi penggunaan gadget berdeterminasi signifikan terhadap *tension headache* oleh karena itu penggunaan gadget yang dilakukan >4 jam dapat berpengaruh terhadap kesehatan, di antaranya kesehatan mata yang disebabkan karena injeksi sinar, rasa tidak tahan pada cahaya dan mata kering dapat terjadi akibat kurangnya produksi air mata, penglihatan menjadi kabur karena otot-otot okular mata yang terlalu tegang yang bisa mengakibatkan seseorang untuk tidak bisa fokus atau penglihatan menjadi kabur[9]. Tension Headache sering dihubungkan dengan mata, keluhan Tension Headache dapat disebabkan oleh: kelainan mata, kelelahan mata, ketegangan mata yang diakibatkan penggunaan mata yang berlebihan, hormonal, jenis kelamin dan riwayat cedera kepala juga menjadi salah satu faktor dari Tension Headache.

Tension Headache juga sering dihubungkan dengan jangka waktu dan

peningkatan stres. Jangka waktu pelaksanaan perkuliahan daring dengan menggunakan gadget >4 jam dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan jiwa dan penurunan tenaga. Sehingga, pada saat itulah terjadi gangguan dan ketidakpuasan yang membangkitkan reaksi pada otot-otot kepala, leher, bahu, serta vaskularisasi kepala dan akhirnya timbul nyeri kepala.

4 KESIMPULAN

Hasil penelitian ini di dapatkan ada hubungan antara durasi penggunaan gadget akibat *school from home* terhadap *tension headache* pada mahasiswa di era COVID-19..

REFERENSI

- [1] Sadikin, Ali, and Afreni Hamidah. 2020. "Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid- 19." *Biodik* 6(2):109–19. doi: 10.22437/bio.v6i2.9759.
- [2] Handarini, Oktafia Ika, and Siti Sri Wulandari. 2020. "PembelajarHandarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465– 503.An." *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)* 8(3):465–503.
- [3] Haryani, Sonnia. 2018. "Penatalaksanaan Nyeri Kepala Pada Layanan Primer." *Callosum Neurology* 1(3):83–90. doi: 10.29342/cnj.v1i3.16.
- [4] Chowdhury, Debashish. 2012. "Tension Type Headache." *Annals of Indian Academy of Neurology* 15(SUPPL.):83–88. doi: 10.4103/0972-2327.100023.
- [5] Dasar, Matematika. 2017. "Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar." 25–36.
- [6] Riyadina, W., & Turana, Y. (2014). Faktor Risiko Dan Komorbiditas Migrain. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 17(4), 371–378. <https://media.neliti.com/media/publicati>



ons/20916-ID-risk-factorand-comorbidity-of-migraine.pdf.

- [7] Zulfazli, Z. (2015). Faktor-Faktor Penyebab Dan Jenis Migrain Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Tahun 2014. *Idea Nursing Journal*, 6(1), 39–50.
- [8] Wende, O., & Markowitz, S. (2021). Headache from clinically confirmed hemicrania continua arising from the sternocleidomastoid muscle: a case report. *BMC Neurology*, 21(1), 1–4. <https://doi.org/10.1186/s12883-021-02219-3>.
- [9] Oroh, Kezia, Junita M. Pertiwi, and Theresia Runtuwene. 2016. “Gambaran Penggunaan Ponsel Pintar Sebagai Faktor Risiko Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran.” *Jurnal E-Clinic (ECl)* 6(2):6.