

HUBUNGAN INTERNET *ADDICTION* DENGAN NYERI LEHER PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 PALANGKA RAYA

Henry Wiyono^{1*}, Ferry Ronaldo², Christin Riana Dewi³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Eka Harap, Palangka Raya, Indonesia
¹wiyonoheny@gmail.com, ²Kaedes980@gmail.com, ³christinriana6@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri leher merupakan dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan internet yang berlebihan. Penggunaan internet yang berlebihan sering kita kenal dengan istilah internet *addiction*. Internet *addiction* merupakan perilaku adiktif yang ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan kebutuhannya dalam menggunakan internet. Remaja merupakan individu yang masih berada pada tahap perkembangan sehingga lebih rentan untuk mengalami internet *addiction*. Fenomena yang terjadi saat ini adalah adanya peningkatan kejadian internet *addiction* pada kalangan remaja. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan internet *addiction* dengan nyeri leher pada remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya. **Metode:** Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* didapatkan 111 responden, pengambilan data menggunakan kuesioner IAT dan NDI yang sudah melalui uji validitas dan reliabilitas, untuk analisis data menggunakan uji statistik *Spearman Rank*. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik dengan metode *Spearman Rank* menunjukkan angka *Sig. (2-tailed)* dengan nilai p (p -value) 0,00 dengan derajat kemaknaan $p < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara internet *addiction* dengan nyeri leher. *Correlation Coefficient* didapatkan hasil 0,616 yang artinya memiliki tingkat keeratan hubungan tinggi/kuat. Terdapat arah hubungan yang positif antara internet *addiction* dan nyeri leher yaitu $1,000 > 0,616$ yang artinya semakin tinggi kejadian internet *addiction* maka kejadian nyeri leher juga semakin meningkat. Sehingga H1 diterima, artinya ada Hubungan Internet *Addiction* dengan Nyeri Leher. **Simpulan:** Ada hubungan antara internet *addiction* dengan nyeri leher. Disarankan kepada pihak instansi agar lebih sering memberikan konseling atau sosialisasi kepada siswa-siswi mengenai dampak negatif yang ditimbulkan akibat kecanduan internet, baik dampak yang mengarah kepada fisik, psikologi dan lingkungan sekitar.

Kata kunci: Internet *addiction*, Nyeri leher, Remaja

PENDAHULUAN

Peningkatan kejadian *addiction* pada kalangan remaja. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan internet semakin meningkat perharinya dan mayoritas penggunaannya adalah remaja (ko & Walarine, 2020). Seseorang yang menggunakan internet secara berlebihan dan menjadi sebuah kebiasaan dengan terus-menerus berselancar di internet disebut dengan internet *addiction* (Kosasih *et al.*, 2021). Ketika seseorang tidak mampu lagi mengendalikan kebutuhannya dalam menggunakan internet, maka terjadilah internet *addiction* (Ratulangi *et al.*, 2021). Karakteristik individu dan kepribadian, seperti

usia dan jenis kelamin, memiliki perbedaan dalam beberapa aspek perilaku penggunaan internet (Mawarpury *et al.*, 2020).

Menurut Kosasih *et al.*, (2021) pengguna internet terbanyak di Indonesia berdasarkan tingkat pendidikan adalah pada Sekolah Menengah Atas. Hal ini disebabkan karena kelompok usia tersebut cenderung memiliki karakter yang sangat aktif dalam menggunakan jejaring teknologi digital dan memiliki kemahiran dalam mengoperasikan teknologi berbasis internet (Mawarpury *et al.*, 2020). Remaja memiliki tingkat keingintahuan yang tinggi, dan bagian otak yang bertanggung jawab untuk mengontrol perilaku masih dalam proses perkembangan, sehingga membuat

mereka lebih rentan terhadap kecanduan internet (Marpaung *et al.*, 2022). Saat menggunakan *smartphone* untuk berselancar di internet, secara alami leher akan merubah posisinya sedemikian rupa saat kepala menunduk untuk melihat layar *smartphone* dan mempertahankan posisi tersebut dalam jangka waktu yang relatif lama, sehingga akan timbul masalah otot dan jika dibiarkan akan menjadi nyeri kronis (Zeffira *et al.*, 2022). Postur tubuh yang buruk dapat menyebabkan kerusakan ligamen dan aktivasi otot, yang dapat menyebabkan nyeri leher (Zeffira *et al.*, 2022).

Nyeri leher didefinisikan sebagai ketidaknyamanan di daerah leher yang menjalar dari pangkal kepala hingga ke punggung atas, dan meluas hingga ke batas luar dan tulang belikat bagian atas (Yustianti & Pusparini, 2019). Berdasarkan fenomena yang terjadi, internet *addiction* juga banyak dijumpai pada siswa dan siswi di SMA Negeri 3 Palangka Raya yang merupakan mayoritas kelompok usia remaja. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada survei pendahuluan di SMA Negeri 3 Palangka Raya, siswa dan siswi mengatakan bahwa lebih dari 6 jam per hari mereka menghabiskan waktu untuk berselancar di internet dan urutan penggunaan fitur aplikasi di internet yang paling sering adalah media sosial seperti *Instagram*, *TikTok*, *Twitter* dan *WhatsApp* serta hiburan seperti mendengarkan musik, menonton video/film dan bermain *game online* (*Mobile Legends*, *PUBG Mobile*, dll). Siswa dan siswi juga mengatakan bahwa ketika mereka mengakses fitur aplikasi di internet dalam waktu yang cukup lama menimbulkan rasa tidak nyaman seperti rasa kaku pada bagian pundak dan punggung atas, pegal dan nyeri pada leher.

Penelitian yang dilakukan oleh Varga (2020) di dapatkan bahwa tiga negara teratas dalam hal pertumbuhan pengguna internet

adalah India, Cina dan Amerika Serikat. India bertanggung jawab atas lebih dari 25% pertumbuhan tahunan global, mewakili sekitar 100 juta pengguna. Mengenai waktu yang dihabiskan untuk berselancar di internet, pengguna menghabiskan rata-rata 6 jam 42 menit per hari (Varga, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Pachiyappan *et al.*, (2021) di Chennai, India menyatakan bahwa terjadi peningkatan penggunaan internet dari 4 jam per hari menjadi 11 jam per hari. Sebuah penelitian yang dilakukan di Kanada menunjukkan bahwa 84% pelajar yang menggunakan *smartphone* mengeluh nyeri muskuloskeletal, 52% merasakan nyeri di bahu kanan, 46% di bahu kiri, 68% di leher, dan 62% di punggung atas (Ayhuallem *et al.*, 2021).

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan di berbagai negara menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan menyebabkan nyeri pada leher dan ekstremitas atas, di Arab Saudi mencapai 71,2%, di Malaysia sebanyak 20,1%, dan di Thailand sebanyak 19,75% - 32,50% (Ayhuallem *et al.*, 2021). Prevalensi pengguna internet di Indonesia setiap tahunnya terus meningkat. Hasil survei APJII pada tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah penggunaan internet sebesar 196.71 juta jiwa dengan persentase 73,7% dari populasi 266.91 juta jiwa penduduk Indonesia (Kosasih *et al.*, 2021). Pada tahun 2021 penggunaan internet sebesar 210.02 juta jiwa dengan persentase 77,02% dari total populasi 272.68 juta jiwa penduduk Indonesia (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Di Indonesia tercatat penduduk Pulau Jawa dengan angka penggunaan *smartphone* terbesar dibandingkan dengan pulau lainnya (Simamora & Ningsih, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Nadhifah *et al.*, (2021) pada sebagian pengguna *smartphone* di Pulau Jawa menyimpulkan bahwa proporsi kejadian nyeri leher lebih

banyak pada kelompok usia 17 sampai dengan 30 tahun dan 60,7% pada kelompok penggunaan *smartphone* ≥ 7 jam per hari.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan pertanyaan apakah penggunaan internet siswa dan siswi dalam satu hari lebih dari 6 jam dan apakah disertai dengan keluhan nyeri leher, di hari Jumat 10 november 2023 pada 13 orang siswa dan siswi perwakilan dari kelas X9, XI MIPA 3, dan XII MIPA 3 di SMA Negeri 3 Palangka Raya didapatkan hasil sebanyak 12 orang menyatakan bahwa penggunaan internet mereka dalam satu hari lebih dari 6 jam yang disertai dengan keluhan nyeri leher.

Menurut Kosasih *et al.*, (2021) seseorang yang menghabiskan lebih dari 6 jam per hari untuk berselancar di internet dengan tujuan selain sekolah, pekerjaan, maupun bisnis, melainkan digunakan untuk *browsing*, bermain sosial media, mencari berita, menonton YouTube, berkomunikasi, *online shopping*, dan bermain *game online*, maka hal itu dianggap sebagai internet *addiction*. Hal-hal menarik inilah yang membuat seseorang merasa nyaman menggunakan internet dalam jangka waktu yang lama, penggunaan internet yang intensif dan terus menerus dalam waktu yang semakin lama inilah yang disebut sebagai kecanduan internet (*internet addiction*) (Kusumo & Jatmika, 2020).

Dampak negatif dari internet *addiction seperti* terjadinya perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan, dan terjadi gejala fisik seperti sakit kepala, rasa kaku, sakit punggung, sakit leher dan insomnia (Klavina *et al.*, (2021); Sentri *et al.*, (2022); Wisnubroto & Kartini, (2023)). Nyeri leher terjadi karena posisi kepala saat menggunakan *smartphone* salah, dimana posisi kepala dengan leher yang fleksi dalam jangka waktu yang lama menyebabkan beban pada otot leher yang

memicu munculnya nyeri leher (Al-Hadidi *et al.*, 2019).

Menurut Al-Hadidi *et al.*, (2019) faktor utama yang dapat menyebabkan nyeri leher adalah frekuensi dari penggunaan *smartphone*, tujuan dari menggunakan *smartphone*, gerakan fleksi saat menggunakan *smartphone* dan posisi tubuh. Nyeri leher yang berkepanjangan akan berdampak buruk pada kesehatan salah satunya adalah kerusakan saraf yang bisa memicu terjadinya kelemahan dan mati rasa pada seluruh tubuh (Simamora & Ningsih, 2020).

Berdasarkan masalah dan dampak diatas, salah satu upaya untuk mengatasi internet *addiction* adalah dengan melaksanakan promosi kesehatan bagi remaja. Promosi kesehatan memiliki tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu, menurunkan risiko mengalami penyakit, serta memfasilitasi tumbuh kembang melalui berbagai stimulasi sesuai tugas perkembangannya. Pendidikan kesehatan bagi remaja dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja (Florensa *et al.*, 2019). Tujuan utama dilakukannya promosi kesehatan yaitu agar para remaja memiliki pengetahuan yang cukup tentang pencegahan kecanduan internet.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional, dengan pendekatan *cross sectional*. Dimana jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan variabel dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2017). Penelitian dilakukan pada bulan januari tahun 2024 pada siswa-siswi di SMA Negeri 3 Palangka Raya. Populasi terjangkau pada penelitian ini yaitu siswa-siswi di SMA Negeri 3 Palangka Raya berjumlah 130 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dan didapatkan 117 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar

kuesioner. Instrumen internet *addiction* yaitu Internet *Addiction Test* berbentuk kuesioner dengan 20 pernyataan yang diadopsi dari Fatimah (2019) yang memiliki nilai uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,895 yang artinya sangat reliabel. Instrumen nyeri leher yaitu Neck Disability Index berbentuk kuesioner dengan 10 pernyataan yang diadopsi dari Putra et al., (2020) yang memiliki nilai uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0.895 yang artinya semua item pernyataan pada kuesioner NDI adalah sangat reliabel. Pengolahan data terdiri dari Editing, coding, scoring dan tabulating. Analisis data menggunakan Spearman Rank (Rho) dengan ketentuan uji statistik $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan analisis univariat dan bivariat dari penelitian hubungan internet *addiction* dengan nyeri leher pada remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya, maka diperoleh gambaran data sebagai berikut:

Tabel 1

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMA Negeri 3 Palangka Raya

Kategori	Frekuensi	%
11–14	0	0
15–17	78	70
18–21	33	30
Total	111	100

Berdasarkan tabel diatas dari 111 responden, didapatkan mayoritas usia responden kategori usia 15-17tahun sejumlah 78 (70%).

Tabel 2

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.

Kategori	Frekuensi	%
Laki-laki	58	52
Perempuan	53	48
Total	111	100

Berdasarkan tabel diatas dari 111 responden, didapatkan mayoritas jenis kelamin responden laki-laki sejumlah 58 (52%).

Tabel 3

Karakteristik responden berdasarkan durasi penggunaan internet

Kategori	Frekuensi	%
<6 jam perhari	8	7
6 jam perhari	18	16
>6 jam perhari	85	77
Total	111	100

Berdasarkan tabel diatas dari 111 responden, didapatkan mayoritas durasi penggunaan internet responden >6 jam perhari sejumlah 85 (77%).

Tabel 4

Hasil identifikasi internet *addiction* pada remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya

Kategori	Frekuensi	%
Normal	8	7
Ringan	25	23
Sedang	72	65
Parah	6	5
Total	111	100

Berdasarkan tabel diatas dari 111 responden, didapatkan mayoritas internet *addiction* responden kategori sedang sejumlah 72 (65%).

Tabel 5

Hasil identifikasi nyeri leher pada remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya

Kategori	Frekuensi	%
Normal	17	15
Ringan	41	37
Sedang	49	44
Berat	4	4
Komplit	0	0
Total	111	100

Berdasarkan tabel diatas dari 111 responden, didapatkan mayoritas nyeri leher responden kategori sedang sejumlah 49 (44%).

Tabel 6
Hasil analisis hubungan internet *addiction* dengan nyeri leher pada remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya

		Correlations		
			Internet Addiction	Nyeri Leher
Spearman's rho	Internet Addiction	Correlation Coefficient	1.000	.616*
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	111	111
	Nyeri Leher	Correlation Coefficient	.616*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	111	111

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas hasil uji statistik dengan metode Spearman Rank menunjukkan angka Sig. (2-tailed) dengan nilai p (p-value) 0,00 dengan derajat kemaknaan $p < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara internet addiction dengan nyeri leher. Correlation Coefficient didapatkan hasil 0,616 yang artinya memiliki tingkat keeratan hubungan tinggi/kuat. Terdapat arah hubungan yang positif antara internet addiction dan nyeri leher yaitu $1.000 > 0,616$ yang artinya semakin tinggi kejadian internet addiction seseorang maka kejadian nyeri leher juga semakin meningkat. Sehingga H1 diterima, artinya ada Hubungan Internet Addiction dengan Nyeri Leher pada Remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya.

PEMBAHASAN

Identifikasi Internet *Addiction* Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Palangka Raya.

Hasil identifikasi internet addiction pada remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya dari 111 responden didapatkan bahwa mayoritas tertinggi yaitu dengan kecanduan internet

sedang sebanyak 72 responden (65%) dan mayoritas terendah yaitu dengan kecanduan internet parah sebanyak 6 responden (5%). Firdaus & Dewi, (2021) menyatakan bahwa internet addiction merupakan gejala yang ditandai dengan menghabiskan banyak waktu menggunakan internet dan tidak dapat mengendalikan atau mengontrol penggunaan secara online.

Firdaus & Dewi, (2021) juga mengatakan bahwa internet addiction adalah perilaku adiktif yang meliputi interaksi antar manusia tanpa menggunakan obat-obatan. Menurut Mawarpury et al., (2020) karakteristik individu dan kepribadian, seperti usia dan jenis kelamin, memiliki perbedaan dalam beberapa aspek perilaku penggunaan internet. Remaja memiliki tingkat keingintahuan yang tinggi, dan bagian otak yang bertanggung jawab untuk mengontrol perilaku masih dalam proses perkembangan, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap kecanduan internet (Marpaung et al., 2022).

Rini & Majid, (2022) dalam bukunya menyampaikan bahwa pada rentang usia remaja madya/pertengahan yaitu 15 sampai dengan 17 tahun, akan menunjukkan sikap sangat membutuhkan banyak teman, merasa senang jika banyak teman yang menyukainya serta ada kecenderungan "narcistic" yaitu mencintai diri sendiri. Menurut Armani & Husna, (2021) gender merupakan penentu jenis aplikasi yang digunakan serta penyebab seseorang memiliki kecanduan internet dan mayoritas pengguna internet yang paling tinggi dilihat dari jenis aplikasi yang digunakan adalah laki- laki. Hal ini sejalan dengan teori Fatimah (2019) yang menyampaikan bahwa alasan mengapa laki-laki lebih aktif menggunakan internet adalah karena mereka lebih senang bermain game-online atau judi, terlibat cybersex, dan menonton pornografi atau cyberporn.

Berbagai teori di atas juga didukung oleh hasil penelitian dari Gunawan et al., (2021) dengan hasil uji statistik Chi-Square pada hipotesis hubungan usia dengan nilai IAT yaitu sebesar 119,4 dengan derajat kebebasan 12 dengan hasil $p < 0.05$, hal ini menunjukkan adanya hubungan antara usia dengan nilai IAT dengan mayoritas tertinggi yaitu remaja sebesar 75%. Kemudian pada hasil penelitian Miswanto et al., (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecanduan game online siswa laki-laki dan perempuan dilihat dari nilai r sebesar 0,332 dan nilai sig. 0,75 di mana nilai Standard Deviation siswa laki-laki sebesar 27,584 sedangkan siswa perempuan sebesar 23,886, hal ini membuktikan bahwa tingkat kecanduan game online pada siswa laki-laki lebih tinggi daripada siswa perempuan.

Berdasarkan fakta dan teori tidak ditemukan adanya kesenjangan. Internet addiction dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu di antaranya yaitu usia dan jenis kelamin. Berdasarkan kategori usia lebih didominasi pada rentang 15-17 tahun atau disebut juga dengan remaja pertengahan. Pada rentang usia remaja, seseorang akan cenderung lebih mudah mengalami internet addiction. Selain dari faktor usia, internet addiction juga dipengaruhi oleh jenis kelamin yang mana laki-laki menjadi gender dengan mayoritas terbanyak. Menurut opini peneliti, usia dan jenis kelamin menjadi faktor penting yang memengaruhi kejadian internet addiction. Melek teknologi lebih tinggi pada usia remaja dikarenakan mereka memiliki tingkat keingintahuan yang lebih tinggi pada banyak hal serta merupakan tahap dimana mereka mencari identitas dan jati diri. Pada usia remaja madya/pertengahan seorang individu dikategorikan berada di tahap yang mana keinginan memiliki banyak teman serta disukai oleh banyak orang adalah sesuatu yang sangat diharapkan dan melalui jejaring sosial remaja dapat menyalurkan keinginannya tersebut.

Penggunaan internet pada laki-laki cenderung lebih tinggi daripada perempuan, salah satunya dilihat dari pemilihan aplikasi yang digunakan misalnya game online.

Pada aplikasi game online tertentu seperti Mobile Legends, PUBG Mobile, Garena Free Fire dan Garena AOV semua tim akan selalu berusaha agar bisa memenangkan pertandingan dengan teman sepermainan dan apabila kalah akan merasakan stres/frustrasi yang menyebabkan keinginan untuk bermain kembali membalas kekalahan dan apabila telah meraih kemenangan tidak akan berhenti bermain jika belum puas.

Identifikasi Nyeri Leher pada Remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya.

Hasil 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 Wati et al., (2023) nyeri merupakan perasaan tidak menyenangkan dan keadaan serius yang memengaruhi seseorang dalam kesehatan dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan terhadap terjadinya kerusakan jaringan.

Nyeri leher adalah dampak yang terjadi karena sering melakukan pekerjaan/kegiatan dengan posisi/postur tubuh yang salah dengan waktu yang relatif lama sehingga muncul rasa nyeri khususnya pada usia remaja (Monding et al., 2020). Menurut Monding et al., (2020) faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya nyeri leher diantaranya jenis kelamin, usia, postur/sikap, lama/durasi, beban dan frekuensi, stres, gerakan statis/diam dan kecanduan internet. Menurut Nurhikmah & Puspitasari, (2021) menggunakan internet dengan intensitas yang lama dan dipertahankan dengan posisi leher yang statis dapat

menimbulkan nyeri leher, yang mana keadaan ini akan berakibat pada penurunan kualitas hidup dan penurunan aktivitas pada individu.

Lebih lanjut Nurhikmah & Puspitasari, (2021) menyampaikan bahwa pada kondisi nyeri leher yang diakibatkan karena durasi penggunaan internet yang berlebihan, otot leher akan mengalami kontraksi yang berlebihan sehingga menyebabkan kondisi leher mudah lelah serta dapat mengakibatkan kemampuan fungsional leher meliputi gerak menunduk, menoleh dan memutar kepala. Kemampuan fungsi leher sangat dipengaruhi oleh lingkup gerak sendi, fleksibilitas jaringan dan adanya nyeri tersebut (Nurhikmah & Puspitasari, 2021). Berbagai teori di atas juga didukung oleh hasil penelitian dari Wati et al., (2023) dengan menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_1 di terima, dan nilai correlation coefficient $1,000 > 0,750$ menunjukkan hubungan yang kuat atau valid antara durasi bermain game online dan neck pain.

Berdasarkan fakta dan teori tidak ditemukan adanya kesenjangan. Nyeri leher dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu salah satunya yaitu durasi penggunaan internet yang berlebihan. Berdasarkan durasi penggunaan internet paling didominasi yaitu pada durasi penggunaan >6 jam per hari. Menurut opini peneliti tingkat nyeri leher yang dirasakan berbeda-beda dan tergantung dari masing-masing responden menyikapi nyeri yang dirasakan serta seberapa besar nyeri tersebut memengaruhi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Nyeri yang dirasakan mayoritas responden dalam kategori disabilitas sedang yang mana diakibatkan adanya kesalahan postural dan durasi dalam menggunakan internet yang berlebihan. Posisi duduk badan condong ke depan dan posisi kepala menunduk dalam durasi yang lama, membuat tekanan pada otot leher meningkat dan menimbulkan keluhan nyeri leher.

Hasil Analisis Hubungan Internet Addiction dengan Nyeri Leher pada Remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan metode Spearman Rank menunjukkan angka Sig. (2-tailed) dengan nilai p (p-value) 0,00 dengan derajat kemaknaan $p < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara internet addiction dengan nyeri leher. Correlation Coefficient didapatkan hasil 0,616 yang artinya memiliki tingkat keeratan hubungan tinggi/kuat. Terdapat arah hubungan yang positif antara internet addiction dan nyeri leher yaitu $1,000 > 0,616$ yang artinya semakin tinggi kejadian internet addiction maka kejadian nyeri leher juga semakin meningkat.

Menurut Wutsqo et al., (2023) ketergantungan tidak hanya disebabkan oleh ketergantungan zat-zat adiktif, namun suatu perilaku atau kegiatan tertentu juga dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah kegiatan dalam menggunakan internet. Penggunaan internet secara berlebihan dengan menempatkan posisi kepala secara terus menerus dalam posisi yang sama akan menyebabkan kelemahan dan kelelahan otot pada leher atau nyeri pada leher (Simamora & Ningsih, 2020). Teori di atas juga didukung oleh hasil penelitian dari Monding et al., (2020) yang menunjukkan bahwa berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi antara game online dengan neck pain adalah 0,906 dan signifikannya adalah 0,000 yang artinya ada hubungan. Simamora & Ningsih, (2020) dalam hasil penelitiannya juga menyampaikan bahwa berdasarkan uji statistik didapatkan hasil sebesar 0,000, hal ini menunjukkan p-value (0,000) lebih kecil dari nilai alpha ($<0,05$) yang artinya ada hubungan antara smartphone addiction dengan neck pain.

Berdasarkan fakta dan teori tidak ditemukan adanya kesenjangan. Hal ini

menunjukkan bahwa internet addiction berhubungan dengan nyeri leher. Menurut opini peneliti remaja menggunakan internet untuk berbagai keinginan dan kebutuhannya masing-masing seperti kebutuhan komunikasi, informasi dan pendidikan serta sarana untuk memenuhi kepuasan dengan mencari fitur hiburan. Hiburan online sering membuat seseorang betah untuk berlama-lama misalnya seperti mendengarkan musik, menonton video/film dan bermain game online sehingga terjadilah kecanduan internet. Salah satu perangkat telekomunikasi elektronik yang paling banyak digunakan untuk berselancar di internet dalam kehidupan sehari-hari adalah smartphone.

Smartphone memiliki monitor kecil yang biasanya dipegang ke bawah dekat pangkuan, pengguna harus menundukkan kepala untuk melihat layar, posisi ini meningkatkan aktivitas otot ekstensor leher yang membebani leher dan bahu yang akan beresiko membuat kelelahan otot, mengurangi kapasitas kerjanya, dan memengaruhi musculoskeletal. Posisi leher yang fleksi saat menggunakan smartphone dalam waktu yang lama akan menyebabkan otot-otot yang bekerja pada leher akan mengalami ketegangan dan akan mengakibatkan otot pada leher kelelahan hingga tanpa disadari pengguna akan mengalami nyeri leher.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara internet addiction dengan nyeri leher pada remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya. Diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor yang memperberat nyeri leher pada individu yang mengalami internet addiction serta dapat menambahkan solusi dari permasalahan tersebut.

REFERENSI

- Al-Hadidi, F., Bsisu, I., AlRyalat, S. A., Al-Zu'bi, B., Bsisu, R., Hamdan, M., Kanaan, T., Yasin, M., & Samarah, O. (2019). Association between mobile phone use and neck pain in university students: A crosssectional study using numeric rating scale for evaluation of neck pain. *PLoS ONE*, 14(5), 1–10.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). Penetrasi dan pelaku pengguna internet Indonesia.
- Arnani, N. P. R., & Husna, F. H. (2021). Perbedaan Kecenderungan Adiksi Gadget Siswa Sekolah Dasar Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Psycho Idea*, 19(1), 57–64.
- Ayhualem, S., Alamer, A., Dabi, S. D., Bogale, K. G., Abebe, A. B., & Chala, M. B. (2021). Burden of neck pain and associated factors among smart phone user students in University of Gondar, Ethiopia. *PLoS ONE*, 16(9 September), 1–15.
- Fatimah, Z. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Pola Asuh Terhadap Adiksi Internet Pada Mahasiswa. In *Skripsi*
- Firdaus, R. A., & Dewi, D. S. E. (2021). Efikasi Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *PSIMPHONI*, 1(2), 67–74.
- Florensa, M. V. A., Paula, V., Sitanggang, Y., Hasibuan, S. Y., Anggraini, M. T., & Situngkir, A. (2019). Manajemen Stres dan Ansietas Warga Di Kelurahan Bencongan Indah Tangerang. *Prosiding PKM-CSR*, 2, 409–415.
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1–14.
- Klavina, A., Veliks, V., Zusa-Rodke, A., Porozovs, J., Aniscenko, A., & Bebrisa-Fedotova, L. (2021). The Associations Between Problematic Internet Use, Healthy Lifestyle Behaviors and Health Complaints in

- Adolescents. *Frontiers in Education*, 6(May), 1–7.
- Kosasih, A. V. N. A., Sarbini, & Mulyana, A. (2021). Leisure Boredom dan Religiusitas: Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 47–56.
- Kusumo, P., & Jatmika, D. (2020). Adiksi Internet Dan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. *Sibernetika*, 13(1), 20–31.
- Marpaung, T. I., Sinaga, A. R., Munthe, M. V. R., Togatorop, F., & Hutahaeon, D. T. (2022). Sosialisasi Bahaya Adiksi Internet Bagi Anak dan Remaja di SMA Negeri 4 Pematangsiantar. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 1(1), 103–108.
- Mathew, B. K. V, & Walarine, M. T. (2020). Neck pain among smartphone users: an imminent public health issue during the pandemic time. *Journal of Ideas in Health*, 3(Special1), 201–204.
- Mawarpury, M., Maulina, S., Faradina, S., & Afriani. (2020). Kecenderungan Adiksi Smartphone Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05, 24–37.
- Miswanto, Armitasari, & Muhazir. (2020). Kecanduan Game Online Ditinjau Dari Jenis Kelamin Laki-Laki dan Perempuan. Pro siding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling, 43–51.
- Monding, F. F., Kawatu, P. A. T., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Keluhan Neck Pain Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas*, 9(6), 122–130.
- Nadhifah, N., Udijono, A., Wuryanto, M. A., & Saraswati, L. D. (2021). Gambaran Kejadian Nyeri Leher Pada Pengguna Smartphone (Studi Di Pulau Jawa 2020). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(4), 548–554.
- Nurhikmah, & Puspitasari, N. (2021). Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Nyeri Leher Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 4(1), 22–27.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis Ed 4*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Pachiyappan, T., Kumar, K. V., Mark, P., Venugopal, R., Jilumudi, D., & Palanisamy, B. (2021). Effects of Excessive Usage of Electronic Gadgets during COVID-19 Lockdown on Health of College Students: An Online Cross-Sectional Study. *Asian Journal of Pharmaceutical Research and Health Care*, 13(2), 139–145.
- Putra, I. P. M., Nugraha, M. H. S., Tianing, N. W., & Primayanti, I. D. A. I. D. (2020). Uji Validitas Dan Reliabilitas Adaptasi Lintas Budaya Kuesioner Neck Disability Index Versi Indonesia Pada Mechanical Neck Pain. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(3), 34.
- Ratulangi, A. G., Kairupan, B. H. R., & Dundu, A. E. (2021). Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), 251.
- Rini, P. S., & Majid, Y. A. (2022). Analisis Kebiasaan Merokok dan Status Gizi pada Remaja.
- Sentri, R. S., Sutja, A., & Yusra, A. (2022). Pengaruh Kecanduan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Siswa Kelas VIII & IX di SMP Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Simamora, R. S., & Ningsih, S. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Smartphone dengan Kejadian Neck Pain pada Remaja Di Madrasah Aliyah

- Negeri 3 Karawang Tahun 2020. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 2(2), 33–41.
- Varga, E. I. (2020). How does the Internet Influences the Readers' Behavior. *Procedia Manufacturing*, 46, 949–956.
- Wati, S. L., Endaryanto, A. H., Sartoyo, & 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.
- Wisubroto, A. P., & Kartini, P. R. (2023). Adiksi Internet: Kesehatan Fisik, Mental, dan Sosial. *Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research*, 6(2), 46–51.
- Wutsqo, B. U., Hanim, W., & Wahyuni, E. (2023). Gambaran kecanduan internet pada remaja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 531–536.
- Yustianti, Y. T., & Pusparini. (2019). Hubungan intensitas pemakaian gawai dengan neck pain pada usia 15-20 tahun. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(2), 71–76.
- Zeffira, L., Fitriyasti, B., & Athifah, M. (2022). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Keluhan Nyeri Leher Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 4(1), 617–629.