BAB I
PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital mendorong peningkatan penggunaan gawai dalam berbagai aktivitas sehari-hari, terutama pada kalangan usia produktif seperti mahasiswa/pelajar dan pekerja kantor (Agung Nugroho et al., 2025). Gawai tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media utama dalam kegiatan belajar, hiburan, dan pencarian informasi. Penggunaan gawai yang dilakukan dalam durasi lama seringkali disertai dengan kebiasaan mempertahankan posisi kepala menunduk dan leher dalam posisi fleksi statis. Postur tersebut dapat meningkatkan beban mekanik pada struktur tulang belakang servikal sehingga berpotensi menimbulkan gangguan muskuloskeletal, khususnya keluhan nyeri leher yang semakin sering dilaporkan pada pengguna gawai (Jain et al., 2021).

Prevalensi nyeri leher akibat penggunaan gawai menunjukkan angka yang cukup tinggi baik di tingkat nasional maupun internasional. Penelitian internasional dari Malaysia di mana penelitian pada mahasiswa melaporkan prevalensi nyeri leher mencapai 50,5% akibat penggunaan *smartphone* dalam durasi lama dan postur yang tidak ergonomis (Azaliman et al., 2024). Di Jordan, penelitian pada mahasiswa melaporkan bahwa lebih dari 40% responden mengalami nyeri leher yang berhubungan dengan durasi penggunaan *smartphone* yang lama (Nugroho et al., 2025). Di Indonesia juga menunjukkan bahwa sebanyak 37,4% mahasiswa mengalami *text neck syndrome*, dengan penggunaan gawai yang intens sebagai faktor risiko utama (Laksmi et al., 2022). Hasil penelitian lain dari Raihan dan Rahman (2023) menunjukkan bahwa prevalensi text neck syndrome pada pelajar/mahasiswa di Indonesia sangat tinggi, dengan 75,7% responden berada pada kategori risiko tinggi akibat penggunaan gawai.

Selain itu, prevalensi *text neck syndrome* pada pekerja kantoran menunjukkan angka yang cukup tinggi dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Penelitian Mujiono *et al*. (2023) di lingkungan pegawai PLN Semarang menemukan bahwa sebanyak 60% pekerja mengalami keluhan nyeri leher akibat penggunaan gawai dengan durasi ≥4 jam per hari dan postur

kerja yang tidak ergonomis. Temuan serupa dilaporkan oleh Nurlina *et al*. (2025) pada pegawai Kantor Bupati Kampar, di mana 63,9% responden mengalami nyeri leher sedang, dengan durasi kerja panjang dan postur duduk statis sebagai faktor risiko utama. Hasil-hasil tersebut menegaskan bahwa pekerja kantoran, khususnya yang menggunakan komputer atau smartphone dalam waktu lama, memiliki risiko tinggi mengalami gangguan fungsional leher yang sejalan dengan gambaran Text Neck Syndrome. Kesamaan temuan ini menunjukkan bahwa nyeri leher pada pengguna gawai merupakan permasalahan muskuloskeletal yang umum terjadi di berbagai negara, termasuk Indonesia, sehingga memerlukan upaya penanganan yang tepat.

Text neck syndrome merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang ditandai dengan keluhan nyeri dan ketegangan pada area leher akibat posisi fleksi leher yang dipertahankan dalam waktu lama saat menggunakan gawai (Ikhwanudin et al., 2025). Posisi kepala yang condong ke depan menyebabkan peningkatan beban mekanik pada tulang belakang servikal, sehingga otot-otot leher harus bekerja lebih keras untuk menopang berat kepala dalam posisi yang tidak netral (Jain et al., 2021). Beban yang berlebihan dan berlangsung secara terus-menerus dapat memicu kelelahan otot, penurunan stabilitas servikal, serta gangguan keseimbangan otot leher, yang pada akhirnya menimbulkan nyeri dan penurunan fungsi leher (Raihan dan Farid Rahman, 2023). Kondisi ini sering ditemukan pada pengguna gawai yang memiliki durasi penggunaan tinggi dan kurang memperhatikan postur ergonomis saat beraktivitas sehari-hari (Nugroho et al., 2025).

Prevalensi nyeri leher di tingkat global menunjukkan angka yang cukup tinggi dan berdampak signifikan terhadap penurunan fungsi servikal. Analisis *Global Burden of Disease Study* 2021 melaporkan bahwa nyeri leher dialami oleh sekitar 3,6% populasi dunia, dengan beban disabilitas mencapai 43,5 juta *years lived with disability* (YLDs). Kondisi ini menempatkan nyeri leher sebagai salah satu penyebab utama disabilitas muskuloskeletal, terutama pada kelompok usia produktif. Dampak fungsional yang ditimbulkan meliputi keterbatasan aktivitas sehari-hari, penurunan lingkup gerak servikal, serta peningkatan skor *Neck*

Disability Index (NDI) yang mencerminkan penurunan kapasitas fungsional leher. Temuan ini menegaskan bahwa nyeri leher bukan sekadar keluhan nyeri, melainkan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi fisioterapi berbasis latihan, seperti *Neck Stabilization Exercise* (NSE) dan *Neck Dynamic Exercise* (NDE), untuk mencegah dan mengurangi beban disabilitas yang ditimbulkan (Zhu et al., 2025).

Text Neck Syndrome jika tidak ditangani secara tepat dapat berkembang menjadi kondisi kronis yang disertai dengan penurunan fungsi leher dan keterbatasan aktivitas sehari-hari yang akan sangat mempengaruhi fungsional leher itu sendiri (Raihan dan Farid Rahman, 2023). Nyeri leher yang berlangsung lama dapat menyebabkan penurunan lingkup gerak sendi servikal, peningkatan ketegangan otot, serta gangguan stabilitas leher yang berdampak pada aktivitas belajar, bekerja, dan penggunaan gawai itu sendiri (Ikhwanudin et al., 2025). Selain itu, kondisi nyeri leher yang menetap juga berpotensi meningkatkan tingkat disabilitas leher yang diukur menggunakan *Neck Disability Index*, sehingga memengaruhi kualitas hidup individu, khususnya pada kelompok usia produktif seperti mahasiswa dan pekerja (Jain et al., 2021). Oleh karena itu, penanganan dini terhadap keluhan nyeri leher akibat penggunaan gawai menjadi penting untuk mencegah terjadinya gangguan fungsi leher yang lebih berat.

Fisioterapi memiliki peran penting dalam penanganan nyeri leher akibat penggunaan gawai melalui pendekatan nonfarmakologis yang berfokus pada edukasi dan latihan leher. Edukasi diberikan untuk meningkatkan pemahaman individu mengenai postur penggunaan gawai yang ergonomis, pengaturan durasi penggunaan, serta kesadaran terhadap risiko terjadinya *text neck syndrome* apabila postur yang salah dipertahankan dalam waktu lama (Nugroho et al., 2025). Selain edukasi, NSE (*Neck Stabilization Exercise*) dan NDE (*Neck Dynamic Exercise*) merupakan intervensi fisioterapi yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan stabilitas otot leher, memperbaiki kontrol postural, mengurangi nyeri dan ketegangan otot akibat posisi statis yang berkepanjangan, serta meningkatkan kemampuan fungsional dari leher tersebut (Jain et al., 2021).

Neck stabilization exercise atau NSE merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan stabilitas segmen servikal melalui aktivasi otot-otot stabilisator leher, khususnya *deep cervical flexor*, serta menurunkan aktivitas berlebih otot superfisial sehingga mampu memperbaiki kontrol postural dan mengurangi beban mekanik pada tulang belakang servikal (Bharal et. al., 2023). Latihan ini berfokus pada kontrol motorik dan daya tahan otot leher untuk mempertahankan posisi kepala yang optimal selama aktivitas sehari-hari.

Neck dynamic exercise atau NDE merupakan latihan aktif yang melibatkan gerakan fungsional leher secara terkontrol, baik dengan maupun tanpa tahanan, yang bertujuan meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, serta lingkup gerak sendi leher. Latihan dinamis ini membantu meningkatkan kemampuan fungsional leher dalam menunjang aktivitas seperti membaca, belajar, dan penggunaan gawai(Batool et al., 2024). *Neck stabilization exercise* maupun *neck dynamic exercise* sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri leher, memperbaiki *forward head posture*, meningkatkan lingkup gerak sendi servikal, serta menurunkan *Neck Disability Index*, sehingga keduanya berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan fungsional leher (Batool et al., 2024).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa edukasi dan latihan leher sebagai upaya promotif dan preventif dalam penanganan *text neck syndrome*. Kegiatan KIE ini **bertujuan** untuk meningkatkan pengetahuan mengenai latihan yang ergonomis untuk meningkatkan kemampuan fungsional leher melalui penerapan *neck stabilization exercise* dan *neck dynamic exercise*. **Manfaat** yang diharapkan dari kegiatan KIE ini berupa video adalah sebagai sarana promosi kesehatan dengan menyampaikan informasi terkait TNS serta NDE dan NSE sebagai upaya untuk preventif serta rehabilitatif dalam penanganan TNS, meningkatnya kemampuan fungsional leher, dan mencegah terjadinya gangguan muskuloskeletal leher yang lebih berat akibat penggunaan gawai dalam jangka panjang, khususnya pada kelompok mahasiswa dan masyarakat pekerja sebagai pengguna gawai aktif.