

HUBUNGAN SCREEN TIME BERMAIN GADGET DENGAN KEJADIAN NECK PAIN (NYERI LEHER) DAN KETAJAMAN MATA PADA REMAJA USIA 15–17 TAHUN DI SMK ADVENT AIR BERSIH MEDAN

Mintaria Lahagu

^{1,2,3)} Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh, Medan,
*email : mitralahagu150303az@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap kesehatan fisik, termasuk nyeri leher dan penurunan ketajaman mata. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara screen time bermain gadget dengan kejadian nyeri leher dan ketajaman mata pada remaja usia 15–17 tahun di SMK Advent Air Bersih Medan. Metode penelitian menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 41 responden yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dan pemeriksaan ketajaman mata dengan Snellen Chart. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara screen time dan nyeri leher ($p = 0,031$) serta antara screen time dan ketajaman mata ($p = 0,041$). Disimpulkan bahwa semakin lama durasi penggunaan gadget, semakin tinggi risiko nyeri leher dan gangguan penglihatan. Diharapkan remaja membatasi penggunaan gadget maksimal dua jam per hari sesuai rekomendasi WHO.

Article history

Received: Oktober 2025
Reviewed: Oktober 2025
Published: Oktober 2025
Plagiarism checker no 234
Doi : prefix doi :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Keywords: Screen time, gadget, nyeri leher, ketajaman mata, remaja.

ABSTRACT

Adolescents are a vulnerable group to the physical impacts of excessive gadget use, including neck pain and reduced visual acuity. This study aimed to determine the relationship between gadget screen time and the incidence of neck pain and visual acuity among adolescents aged 15–17 years at SMK Advent Air Bersih Medan. The study used a descriptive correlational method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 41 respondents selected using purposive sampling. Instruments included questionnaires and Snellen Chart examinations, analyzed using the Chi-Square test. Results showed a significant relationship between screen time and neck pain ($p = 0.031$) and between screen time and visual acuity ($p = 0.041$). It can be concluded that longer gadget use increases the risk of neck pain and vision disorders. Adolescents should limit gadget use to a maximum of two hours daily, as recommended by WHO.

Keywords: Screen time, gadget, neck pain, visual acuity, adolescent

1. Pendahuluan

Kemajuan teknologi meningkatkan penggunaan gadget di kalangan remaja. Data WHO (2020) menunjukkan 1,3 miliar orang mengalami gangguan penglihatan akibat paparan layar berlebihan. Di Indonesia, gangguan penglihatan menjadi masalah kesehatan kedua tertinggi di Asia Tenggara

(Kemenkes RI, 2023). Selain itu, durasi penggunaan gadget yang lama juga dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal seperti nyeri leher. Penelitian terdahulu (Sakinah, 2023; Nurhikmah, 2021) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara screen time dan nyeri leher. Studi pendahuluan di SMK Advent Air Bersih Medan

menemukan mayoritas siswa menggunakan gadget >4 jam/hari. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, terutama otot leher dan ketajaman mata. Berdasarkan hal tersebut, dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan screen time dengan kejadian nyeri leher dan ketajaman mata pada remaja usia 15–17 tahun di SMK Advent Air Bersih Medan.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian: seluruh siswa SMK Advent Air Bersih Medan berusia 15–17 tahun. Sampel: 41 responden, teknik purposive sampling.

Instrumen:

1. Kuesioner screen time dan keluhan nyeri leher (Neck Disability Index).
2. Pemeriksaan ketajaman mata menggunakan Snellen Chart.

Data dianalisis dengan uji Chi-Square ($\alpha = 0,05$). Etika penelitian dijaga melalui informed consent, anonymity, dan confidentiality

3. Hasil Dan Pembahasan

3.1. Hasil Penelitian

Sebagian besar responden (65%) memiliki durasi screen time

>4 jam/hari. Keluhan nyeri leher ringan–sedang dialami oleh 68% responden, dan 56% mengalami penurunan ketajaman mata. Analisis Chi-Square menunjukkan:

- Hubungan screen time dengan nyeri leher: $p = 0,031$ ($<0,05$)
- Hubungan screen time dengan ketajaman mata: $p = 0,041$ ($<0,05$)

Hasil ini menunjukkan hubungan signifikan antara durasi penggunaan gadget dan dua variabel tersebut.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sakinah (2023) yang menyatakan bahwa durasi screen time berlebihan meningkatkan ketegangan otot leher akibat postur menunduk. Nyeri leher dapat timbul karena tekanan statis pada otot trapezius dan servikal.

Paparan layar gadget yang lama juga menyebabkan kelelahan mata digital (digital eye strain), menurunkan ketajaman penglihatan akibat fokus mata yang berulang dan jarak pandang dekat (Nurhikmah, 2021).

WHO (2020) merekomendasikan penggunaan gadget maksimal dua jam per hari untuk remaja. Durasi di atas itu dapat menimbulkan gangguan

kesehatan fisik dan menurunkan produktivitas belajar.

4. Kesimpulan

Terdapat hubungan signifikan antara screen time bermain gadget dengan kejadian nyeri leher dan ketajaman mata pada remaja usia 15–17 tahun di SMK Advent Air Bersih Medan. Remaja disarankan untuk mengatur waktu penggunaan gadget agar tidak melebihi dua jam per hari dan melakukan peregangan otot secara berkala.

Referensi

- Kementeriaan Kesehatan RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nurhikmah, A. (2021). Hubungan antara durasi penggunaan gadget dan keluhan nyeri leher pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 112–118.
- Sakinah, R. (2023). Dampak screen time terhadap keluhan muskuloskeletal pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 45–53.
- World Health Organization. (2020). *World Report on Vision*. Geneva: WHO.