

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini era digital telah mengalami perkembangan sangat pesat seiring pergantian tahun, sehingga industri gaming semakin bertumbuh secara signifikan. Dari perkembangan tersebut membuat *smartphone* sebagai kebutuhan di kehidupan pada era digital yang dimana tidak hanya sebagai alat untuk berkomunikasi, namun sebagai konsol *game* (Sunario & Purnomo, 2023). Sebuah aktivitas bermain *game* dengan *smartphone* berikutnya yang membutuhkan gerakan fleksi pada kepala dan leher saat bermain sehingga tidak terkena penyakit pada leher (Setyaningsih & Trisnowati, 2023). Bermain *smartphone* dengan durasi yang berlebihan dapat membuat postur tubuh menunduk dalam posisi tidak ergonomis, hal tersebut dapat mengakibatkan ketegangan pada leher (Susilawati et al., 2024). Sebuah gangguan nya merupakan nyeri leher, dimana paling banyak dialami oleh masyarakat yang dimana sebanyak 16,6% yang terkena nyeri leher tersebut di Indonesia (Laksmi et al., 2022). Selain itu, terdapat sebanyak 50% dari penderita nyeri leher di dunia diakibatkan oleh penggunaan *smartphone* (Zeffira et al., 2023). Nyeri leher tersebut merupakan dampak dari *text neck syndrome* yang dimana Menurut Dr. Dean L. Fishman, *text neck syndrome* adalah cedera stress yang berulang atau sindrom penggunaan berlebihan ketika seseorang menundukkan kepalanya ke depan dan menatap ponsel atau perangkat elektronik lainnya seperti dalam waktu lama (Febrina, 2023, h. 283). Salah satu perangkat elektronik yang memiliki faktor tertinggi penyebab *text neck syndrome* berikut adalah *smartphone* (Laksmi et al., 2022).

Dengan banyaknya mayoritas pengguna *smartphone* di Indonesia untuk bermain dibandingkan perangkat lainnya (Arthamevia et al., 2022). Hal tersebut dapat memicu dan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan terhadap leher (Winarni S et al., 2025). Oleh karena itu, *gamers mobile* menjadi kelompok pengguna *smartphone* yang relevan dikarenakan *gamers mobile* biasanya

menghabiskan sebagian besar waktunya dengan posisi kepala ke depan (Khan M et al., 2024). Masih banyak remaja yang masih belum memahami dan rendahnya pengetahuan mengenai *text neck syndrome* serta belum memahami hubungannya dengan gadget (Nugroho et al, 2025). Hal tersebut juga didukung dengan menurut data *pra-research* yang telah didapatkan melalui kuesioner dengan 23 responden bahwa rata-rata responden tidak mengetahui apa itu *text neck syndrome* namun sering merasakan keluhan nyeri pada leher dan bahu yang dimana merupakan gejala dari *text neck syndrome*. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat rendahnya kesadaran *gamer mobile* terhadap pemahaman *text neck syndrome*. Pentingnya informasi mengenai *text neck syndrome* ini sangat bermanfaat dikarenakan media mengenai *text neck syndrome* sendiri masih terbatas (Savitri, Kamelia, & Agustini, 2025). Oleh karena itu, diperlukan langkah yang preventif melalui edukasi dan informasi. Pendidikan kesehatan berbasis *website* juga dapat menawarkan informasi dan koordinasi perawatan yang terjangkau dan memiliki konten yang mudah diperbarui (Mohamed et al., 2024). Dengan kata lain, *website* dipilih dikarenakan dapat memberikan informasi yang lengkap dan efektif untuk memberikan informasi terkait risiko *text neck syndrome* yang dapat terjadi jika kurangnya kesadaran ergonomis.

Apabila kondisi ini terus dibiarkan akan menyebabkan beberapa gejala nyeri di leher dan punggung yang konstan, hal tersebutlah yang dapat mengubah postur tubuh yang menyebabkan bantalan antar ruas tulang belakang keluar dari posisi sebelumnya yang dapat menekan saraf (RSOT Surabaya, 2021). Terdapat berbagai cara untuk mencegah hal tersebut seperti melakukan peregangan otot leher, hindari postur leher statis terlalu lama, dll. (Febrina, 2023, h. 285). Media Informasi ini akan ditujukan kepada remaja dengan usia 18-24 tahun dikarenakan rentang usia tersebut merupakan presentase pemilik smartphone terbanyak (Wahyu F, 2024). Maka dari itu, dibutuhkan sebuah *Website* informasi mengenai risiko *text neck syndrome* pada *gamer mobile* sebagai langkah awal dalam mengurangi risiko *text neck syndrome*. Yang dimana walaupun *website* diakses melalui perangkat digital, penggunaannya tidak selalu menyebabkan postur yang tidak ergonomis. Dan juga *website* juga dirancang dengan singkat namun informatif.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, berikut ini masalah yang ditemukan oleh penulis, yakni:

1. Rendahnya kesadaran gamer mobile terhadap *text neck syndrome* akibat durasi bermain yang panjang dan posisi menunduk saat bermain.
2. Minimnya media informasi yang membahas pencegahan *text neck syndrome*.

Oleh Karena itu, penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana perancangan media informasi mengenai risiko *text neck syndrome* untuk *gamer mobile*.

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan untuk remaja berusia 18 - 24 tahun, SES A-B, baik pria maupun wanita, berdomisili di Jakarta dengan fokus utama untuk meningkatkan pengetahuan tentang risiko *text neck syndrome* pada *gamer mobile* untuk mencegah gangguan *text neck syndrome* bagi gamer. Perancangan ini menggunakan metode Desain Komunikasi Visual. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi seputar pengenalan, cara pencegahan *text neck syndrome* dengan benar dan risiko yang dapat terjadi jika mengabaikan gangguan tersebut.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah untuk membuat perancangan media informasi mengenai risiko *text neck syndrome* bagi *gamer mobile* dan pencegahannya.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Berdasarkan proses perancangan yang telah dilakukan, Tugas Akhir ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis, baik dalam pengembangan bidang desain komunikasi visual maupun bagi audiens yang menjadi sasaran perancangan.

1. Manfaat Teoretis:

Tugas Akhir ini diharapkan dapat menjadi khazanah ilmu pengetahuan di bidang Desain Komunikasi Visual, khususnya membahas mengenai perancangan media informasi mengenai risiko *text neck syndrome* pada *gamer mobile* dan cara pencegahannya. Penelitian ini juga diharapkan akan meningkatkan kesadaran akan risiko-risiko *text neck syndrome*.

2. Manfaat Praktis:

Tugas Akhir ini diharapkan dapat dijadikan sebagai solusi praktis dalam meningkatkan kesadaran *gamer mobile* akan risiko dari *text neck syndrome*. Melalui media informasi ini, *gamer mobile* diharapkan lebih memahami tentang risiko dan bagaimana cara pencegahannya sehingga dapat menerapkannya dalam rutinitas bermain mereka untuk mencegah risiko cedera jangka panjang.

