Volume 25 No. 2
April - Juni 2017
ISSN 1411-9986

IBNU SINA

Jurnal Kedokteran dan Kesehatan

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**

**Jl. STM No. 77 Medan
Telp : 061 - 7879005**

Email : fakultaskedokteranuisu@yahoo.co.id

JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN

IBNU SINA

UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA

SUSUNAN REDAKSI

Penanggung Jawab

Dekan Fakultas Kedokteran UISU Medan

Pemimpin Redaksi

Prof. dr. H. Tamsil Syafiuddin, Sp.P(K)

Wakil Pemimpin Redaksi

dr. H. Tri Makmur, Sp.S

Redaksi Pelaksana

dr. Irmayanti Rangkuti, M.Si
dr. Hj. Syarifah Harahap, M.Kes
dr. Budi Kurniawan, M.Kes
Merri Susanti, M.Psi (Psikolog)

Redaksi Ahli

Prof. Dr. dr. H. M. Thamrin Tanjung, Sp.OG(K)
Prof. dr. Azhar Tanjung, Sp.PD, KP-KAI, Sp.MK(K)
Prof. dr. Hj. Habibah Hanum, Sp.PD(K-Psi)
Prof. dr. Rusdidjas, Sp.A(K)
Prof. dr. Askarullah Aboet, Sp.THT(K)
Prof. Rozaini Nasution, SKM
Dr. dr. Umar Zein, DTM&H, Sp.PD.,KPTI

Administrasi / Sirkulasi

Jauhari, S.Kom
Depi Nopitasari

Alamat Redaksi

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara
Jl. STM No. 17 Medan
Telp. (061) 7879005
Email : fakultaskedokteranuisu@yahoo.co.id

JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN

IBNU SINA

UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA

VOL. 25 NO. 2, APRIL - JUNI 2017

DAFTAR ISI

1. HUBUNGAN KARAKTERISTIK PENDERITA DENGAN TERJADINYA INFEKSI SALURAN KEMIH DI POLI UROLOGI RSUD DR. PIRNGADI MEDAN <i>Beatrianti Effendi, Faisal Balatiff</i>	1
2. FAKTOR-FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA WANITA DI UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA (UISU) <i>Budi Kurniawan, Kintoko Rochadi, Hiswani</i> ,	8
3. PENGARUH KOMUNIKASI DOKTER DAN FAKTOR LINGKUNGAN TERHADAP KEPUASAN PASIEN DI UNIT RAWAT INAP KELAS III RSUD LUBUK PAKAM KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2015 <i>Bambang Susanto, Irnawati Marsaulina, Syaiful Batubara</i>	15
4. HUBUNGAN KARAKTERISTIK, PERILAKU DAN PSIKIS IBU PUS DENGAN PELAKSANAAN INSPEKSI VISUAL ASAM ASETAT SEBAGAI DETEKSI DINI KANKER LEHER RAHIM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELADAN KOTA MEDAN <i>Zaim Anshari</i>	24
5. FAKTOR DETERMINAN PEMERIKSAAN ANTE NATAL CARE (ANC) PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS MEDAN JOHOR TAHUN 2014 <i>Dedy Irawan Nst, Irnawati Marsaulina, Selamat Ginting</i>	40
6. ANALISIS PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU RUMAH TANGGA TERHADAP PELAKSANAAN PAP'SMEAR UNTUK DETEKSI DINI KANKER SERVIKS DI PUSKESMAS PETISAH MEDAN TAHUN 2013 <i>Syarifah Harahap, Erna Mutiara, Rasmaliah</i>	49
7. NOMOPHOBIA <i>Alamsyah Lukito</i>	58

NOMOPHOBIA

* Alamsyah Lukito

*Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara
Jl. STM No. 77 Medan, Sumatera Utara

1. Definisi *Nomophobia*

Kata "*Nomophobia*" berasal dari Bahasa Inggris dan berasal dari ungkapan "*No Mobile phone Phobia*", yaitu, fobia jika tanpa telepon genggam. *Nomophobia* adalah istilah yang merujuk pada kumpulan perilaku atau gejala yang berhubungan dengan penggunaan telepon genggam¹

Istilah *Nomophobia* pertama kali diciptakan saat penelitian di tahun 2008 oleh Kantor Pos Inggris untuk menyelidiki ansietas yang diderita pengguna telepon genggam. Guna mengarahkan orang-orang dengan *Nomophobia*, dua istilah lain diperkenalkan dan digunakan pada bahasa sehari-hari yaitu *Nomophobe* dan *Nomophobic*. *Nomophobe* adalah kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita *Nomophobia*. Istilah *nomophobic*, di sisi lain, adalah kata sifat dan digunakan untuk menggambarkan karakteristik *nomophobes* dan / atau perilaku yang berhubungan dengan *Nomophobia*²

Gangguan yang disebut *Nomophobia* atau kecanduan ponsel, adalah hasil dari pengembangan teknologi baru yang memungkinkan komunikasi virtual. *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan dari masyarakat digital dan virtual kontemporer dan mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegelisahan atau kesedihan yang disebabkan oleh tidak adanya kontak dengan ponsel atau komputer. Secara umum, *Nomophobia* adalah ketakutan patologis yang menetap, dari sentuhan teknologi³

2. Epidemiologi *Nomofobia*

Sebuah penelitian dari Inggris pada 2163 orang mengungkapkan bahwa 53% dari subyek cenderung cemas ketika mereka kehilangan ponsel mereka, kehabisan baterai atau kredit atau kehilangan jaringan. Studi ini menemukan bahwa sekitar 58% pria dan 48% wanita menderita fobia, dan tambahan 9% merasa stres ketika ponsel mereka tidak aktif. Sekitar 55% dari mereka yang disurvei menyebutkan tetap berhubungan dengan teman-teman atau keluarga sebagai alasan utama bahwa mereka cemas ketika mereka tidak bisa menggunakan ponsel mereka.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Analisis Pasar dan Organisasi Riset Konsumen (MAKRO) di Mumbai untuk mempelajari berbagai pola dan asosiasi penggunaan ponsel melaporkan bahwa 58% dari responden tidak bisa mengelola tanpa ponsel bahkan untuk satu hari⁴

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Stewart Fox-Mills, lebih dari 13 juta warga Inggris menderita *Nomophobia*, sekitar 53% pengguna ponsel (48% perempuan, 58% laki-laki) (Bragazzi & Puente)³. Menurut survei terbaru yang dilakukan oleh *SecureEnvoy*, wanita lebih khawatir kehilangan perangkat mobile mereka (70%) daripada laki-laki (61%). Namun, pada tahun 2008, yang terjadi justru bertentangan, dengan penderita rasa takut ini lebih besar pada laki-laki (mungkin karena laki-laki 11% kemungkinan memiliki dua ponsel dibanding wanita). Anak-anak dan remaja lebih mungkin untuk mengalami *Nomophobia*, 77% telah dilaporkan mengalami kecemasan dan kekhawatiran jika tanpa ponsel mereka, diikuti oleh kelompok usia 25-34 tahun dan usia lebih dari 55 tahun²

Bragazzi & Puente³ mengatakan banyak survei lainnya yang dilakukan di berbagai negara dan budaya - baik dari Amerika Serikat maupun India, baik dari Eropa (Spanyol, Polandia, dan Finlandia, misalnya) maupun Jepang - telah mengkonfirmasi temuan ini dan menunjukkan bahwa *Nomophobia* ada dan menyebar luas secara universal. *Nomophobia* telah dijelaskan oleh psikiater India, yang menemukan peningkatan tiga kali lipat dalam psikopatologi yang terkait dengan masalah penggunaan telepon genggam dalam beberapa tahun terakhir. Selain itu, kasus klinis yang berbeda telah dilaporkan di Amerika Serikat dan di Eropa.

3. Etiologi *Nomofobia*

Bmspaces, menuliskan gangguan kejiwaan para Digital Native pencetus *Nomophobia*, antara lain :

- a. "*Internet Adiction Disorder*" sebagai jenis gangguan kecanduan internet yang ditemukan oleh ahli jiwa Ivan Goldberg. Gejala yang ditunjukkan oleh

pengidapnya ini sama persis dengan gejala kecanduan merokok, alcohol, bahkan narkoba.

- b. "Facebook Adiction Disorder" atau gangguan kecanduan facebook.
- c. "Porn Adictive Disorder" yaitu gangguan berupa kecanduan mengakses pornografi di gadget.
- d. "Game Adiction Disorder" yaitu gangguan berupa kecanduan bermain game.

Menurut Bianchi dan Philips, dalam Uysal⁵ faktor psikologis yang terlibat adalah penggunaan berlebihan dari ponsel. Hal ini dapat mencakup *self-esteem* yang rendah, yaitu ketika individu mencari hiburan menggunakan ponsel dengan cara yang tidak pantas, dan kepribadian ekstrovert, yaitu ketika individu sosial secara alami menggunakan ponsel secara berlebihan. Hal ini juga sangat mungkin bahwa gejala *nomophobic* mungkin disebabkan oleh gangguan mental lain yang mendasari dan sudah ada, dengan kemungkinan besar termasuk fobia sosial atau gangguan kecemasan sosial, dan gangguan panik.

4. Gejala Nomofobia

Menurut Bragazzi³ dalam Uysal⁵ meskipun *Nomophobia* tidak masuk ke dalam DSM-V terbaru, *Nomophobia* telah diusulkan sebagai "fobia spesifik", berdasarkan definisi yang diberikan dalam DSM-IV.

Ciri-ciri dan karakteristik orang mengidap *Nomophobia* (Bragazzi & Puente)³

- a. Menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih *gadget* dan selalu membawa *charger*.
- b. Merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah.
- c. Selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Oleh David Laramie ini disebut *ringxiety*. *Ringxiety* merupakan perasaan menganggap telepon genggam bergetar atau berbunyi.
- d. Tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur telepon genggam diletakkan di kasur.
- e. Kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih

berkomunikasi menggunakan teknologi baru.

- f. Biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggam besar.

Nomophobia dapat bertindak sebagai proxy untuk gangguan lainnya. Mereka pada dasarnya menderita gangguan sosial yaitu seperti mengalami kegelisahan, kecemasan, kesedihan, berkeringat, dan gemetar ketika dipisahkan atau tidak dapat menggunakan (baterai rendah, dari area layanan, tidak ada koneksi, dll) perangkat digital mereka-*mobile phone* (ponsel), tablet, komputer pribadi, atau perangkat komunikasi digital dan virtual lainnya. Perangkat modern dapat membuat mereka yang menderita *Nomophobia* atau gangguan terkait merasa lebih aman, lebih percaya diri, dan kurang cemas dan sering bersikeras menjaga agar perangkat mereka di tangan setiap saat, seperti kembali ke rumah untuk mengambil ponsel terlupa. Perilaku *Nomophobic* bisa memperkuat kecenderungan kecemasan sosial dan ketergantungan pada penggunaan komunikasi virtual dan digital sebagai metode untuk mengurangi stres yang dihasilkan oleh kecemasan sosial dan fobia sosial. Mereka yang menderita gangguan panik juga dapat menunjukkan perilaku *nomophobic*, meskipun, kemungkinan akan dilaporkan perasaan penolakan, kesepian, rasa tidak aman, dan rendah diri dalam hal ponsel mereka, terutama ketika sedikit atau tidak ada kontak (beberapa panggilan masuk dan pesan). Mereka dengan gangguan panik mungkin akan merasa jauh lebih cemas dan tertekan dengan penggunaan ponsel mereka. Meskipun demikian, mereka yang menderita gangguan panik secara signifikan lebih kecil kemungkinannya untuk menggunakan panggilan suara.⁶

Yildirim² mengatakan bahwa terdapat 4 dimensi pada *Nomophobia* antara lain : 1) *Not being able to communicate* (Tidak dapat berkomunikasi); 2) *Losing Connectedness* (Kehilangan Keterhubungan); 3) *Not being able to access information* (Tidak mendapat akses informasi); 4) *Giving up convenience* (Menyerahkan Kenyamanan)

- a. **Dimension 1: Not being able to communicate** (Tidak dapat berkomunikasi)

Dimensi ini mengarah pada keadaan hilangnya komunikasi secara instan dengan semua orang dan tidak bisa menggunakan layanan yang menyediakan komunikasi secara instan (dengan mudah). Hal tersebut berkaitan dengan keadaan dimana tidak bisa

menghubungi dan dihubungi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa responden sangat bergantung terhadap *smartphone* mereka dan fitur-fiturnya dengan tujuan untuk berkomunikasi. Berkat kedudukan *smartphone* dalam kehidupan mereka, responden menjadi cemas saat tidak bisa menggunakannya.

b. Dimension II: Losing Connectedness
(Kehilangan Keterhubungan)

Hal yang dikelompokkan dalam tema ini berkaitan dengan keadaan kehilangan konektivitas layanan (provider) *smartphone* yang ada dimana-mana dan terputus (diskoneksi) dari pribadi yang sedang Online (terutama di media sosial). Wawancara mengungkapkan bahwa keterhubungan/koneksi adalah kekuatan pendorong untuk orang dewasa muda untuk menggunakan *smartphone*. Poin penting yang tampak pada hal ini adalah kebiasaan memeriksa notifikasi/pemberitahuan pada *smartphone* sebagai tanda bahwa mereka masih terkoneksi dengan akun onlinenya serta jaringannya.

c. Dimension III: Not being able to access information (Tidak mendapat akses informasi)

Hal yang termasuk dalam tema ini merefleksikan ketidaknyamanan dari kehilangan pervasif akses untuk informasi melalui *smartphone*, berupa tidak dapat memperoleh dan mencari informasi melalui *smartphone*. Wawancara menunjukkan bahwa mengakses informasi melalui *smartphone* sangat penting untuk pemuda dewasa. Karena itu adalah komponen yang sangat penting dari penggunaan *smartphone* mereka, pemuda dewasa melaporkan masalah ketika mereka tidak dapat mengakses informasi melalui *smartphone* mereka.

d. Dimension IV: Giving up convenience

Hal yang termasuk dalam tema ini penerimaan kenyamanan layanan *smartphone* dan merefleksikan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan yang dimiliki *smartphone*. Wawancara menunjukkan bahwa responden menyatakan *smartphone* mereka nyaman.

5. Terapi Nomofobia

Terapi kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioural Therapy/CBT*) telah disarankan sebagai pengobatan yang efektif untuk *Nomophobia*, meskipun percobaan yang dilakukan masih jarang. Psikoterapi kognitif-perilaku adalah terapi singkat yang mencakup sesi terstruktur dan tujuan

spesifik. Pelaksanaannya secara sistematis berdasarkan tujuan eksplisit dan tugas; baik pasien dan terapis memiliki peran aktif. Tujuannya adalah untuk menghubungkan penafsiran kejadian bencana dengan kondisi ketakutan pasien, sensasi sensorik, dan perilaku penghindaran. Pasien diajarkan strategi pengalihan dan diberikan dorongan yang sangat kuat untuk bertatap muka saat percakapan dan berhubungan. Mengurangi waktu yang dihabiskan dengan ponsel, koneksi online, melakukan beberapa olahraga dan bernafas dalam-dalam mungkin semua cara mengatasinya. Dari sudut pandang perilaku, pasien menjalani penurunan pengendalian ponsel³.

Penggunaan metode terapi pemaparan (*exposure*) yaitu perlahan mengekspos orang dengan fobia pertama mereka melalui pikiran dalam sesi terapi dan kemudian dalam situasi kehidupan nyata. Untuk seseorang takut kehilangan ponsel mereka, terapis mungkin meminta mereka tanpa telepon genggam dalam jangka waktu tertentu. Orang dengan *Nomophobia* dapat mencoba metode *self-help* untuk menangani gejala terburuk. Berlatih teknik relaksasi seperti bernapas dalam, yoga dan relaksasi otot dapat membantu mengatasi gejala-gejala emosional dan fisik dari fobia yang parah.

Sebuah "Pendekatan Realitas" juga sangat dianjurkan, meminta pasien untuk fokus pada perilakunya sendiri, juga menggunakan wawancara motivasi. Catatan sehari-hari di mana peserta dapat merekam penggunaan ponsel mereka setiap hari juga telah diusulkan. Dalam kasus yang paling parah, Psikoterapi dapat dilengkapi dengan Neuropsychopharmacology, dan disarankan obat dari varian benzodiazepin untuk antidepresan pada dosis lazim.³

Dalam Bragazzi & Puente³ King dkk., berhasil merawat seorang pasien yang menderita *Nomophobia* dengan *tranylcypromine* 20 mg / hari (secara bertahap ditingkatkan hingga 40 mg / hari) ditambah *clonazepam* 0,5 mg / hari. Kemudian, terapi ini digantikan dengan *clonazepam* 1 mg / hari dan diberikan selama 2 bulan.

Kesimpulan

Dalam era digital sekarang ini kita harus pandai-pandai memanfaatkan teknologi utamanya *smartphone* yang kita miliki, supaya kita tidak terjebak dalam gangguan psikis dan psikologis yang di

sebut nomophobia. Perilaku Nomophobia bisa memperkuat kecenderungan kecemasan sosial dan ketergantungan pada penggunaan komunikasi virtual dan digital sebagai metode untuk mengurangi stres yang dihasilkan oleh kecemasan sosial dan fobia sosial. Mereka yang menderita gangguan panik juga dapat menunjukkan perilaku nomophobic, meskipun, kemungkinan akan dilaporkan perasaan penolakan, kesepian, rasa tidak aman, dan rendah diri dalam hal ponsel mereka, terutama ketika sedikit atau tidak ada kontak (beberapa panggilan masuk dan pesan). Mereka dengan gangguan panik mungkin akan merasa jauh lebih cemas dan tertekan dengan penggunaan ponsel mereka. Meskipun demikian, mereka yang menderita gangguan panik secara signifikan lebih kecil kemungkinannya untuk menggunakan panggilan suara.

Ada beberapa metode terapi yang telah diterapkan antara lain :

- Terapi kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioural Therapy/CBT*) telah disarankan sebagai pengobatan yang efektif untuk *Nomophobia*.
- metode terapi pemaparan (*exposure*)
- Pendekatan "Realitas" juga sangat dianjurkan
- Serta dalam kasus yang paling parah, penggunaan Psikoterapi dapat dilengkapi dengan Neuropsychopharmacology.

Daftar Pustaka

1. King, A. L. S., et Al. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 10, 28-35. Chicago.
2. Yildirim, C. 2014. *Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research*. Iowa University. Available from : <http://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5012&context=etd>
3. Bragazzi, N. L., and Puente, G. D. 2014. *A proposal for including Nomophobia in the new DSM-V*. *Psychology Research and Behavior Management*. 155-160. Available from :

<https://www.dovepress.com/gctfile.php?fileID=20100>

4. Dixit, S et al. 2010. *A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India*. *Indian J Community Med* [serial online]. Available from : <http://www.ijcm.org.in/text.asp?2010/35/2/339/66878>
5. Uysal, S., et. Al. 2016. Social Phobia in Higher Education: The Influence of *Nomophobia* on Social Phobia. In *The Global eLearning Journal Volume 5*. Available from : <https://globalelearningjournal.files.wordpress.com/2010/11/21-uysal1.pdf> (diakses 28 November 2016)
6. OMICS International. 2014. *Nomophobia*. Available from : <http://research.omicsgroup.org/index.php/Nomophobia> (diakses 16 Desember 2016)