

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**GAMBARAN DURASI, POSISI TUBUH DAN KEJADIAN NYERI
LEHER PADA REMAJA YANG MENGGUNAKAN GAWAI
DI DESA PLUMUTAN**

Disusun Oleh:

CHANDRA ARIESTA YOGA

NIM : 011211064

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 23 Januari 2025

Pembimbing

Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612067804

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**GAMBARAN DURASI, POSISI TUBUH DAN KEJADIAN NYERI
LEHER PADA REMAJA YANG MENGGUNAKAN GAWAI
DI DESA PLUMUTAN**

Oleh :

CHANDRA ARIESTA YOGA

NIM. 011211064

Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan

Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

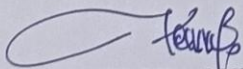
Hari : Selasa

Tanggal : 25 Februari 2025

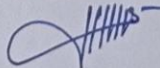
**Tim Penguji
Ketua Penguji**

Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep.
NIDN.0612067804

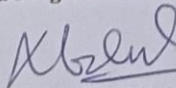
Anggota/Penguji I


Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 0629031605

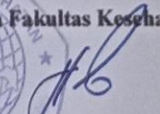
Anggota/Penguji II


Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612118002

Ketua Program Studi S1 Keperawatan


Dr. Ns. Abdul Wakhid, M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0602027901

Dekan Fakultas Kesehatan


Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISIONALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Chandra Ariesta Yoga

NIM : 011211064

Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi berjudul **"Gambaran durasi, posisi tubuh dan kejadian nyeri leher pada remaja yang menggunakan gawai didesa Plumutan"**, adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.

1. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
2. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul asal serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing

Ns. Yunita Galih Yudiantari, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0612067804

Ungaran, 22 Januari
Yang membuat pernyataan



Chandra Ariesta Yoga
NIM. 011211064

PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Chandra Ariesta Yoga

NIM : 011211064

Mahasiswa : Progran Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya berjudul Gambaran durasi, posisi tubuh dan kejadian nyeri leher pada remaja yang menggunakan gawai didesa Plumutan untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 22 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Chandra Ariesta Yoga
NIM. 011211064

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2025
Chandra Ariesta Yoga
0112111064

GAMBARAN DURASI, POSISI TUBUH DAN KEJADIAN NYERI LEHER PADA REMAJA YANG MENGGUNAKAN GAWAI DI DESA PLUMUTAN

ABSTRAK

Latar Belakang : Penggunaan gawai menjadi kebutuhan penting di era digital, khususnya bagi remaja. Namun, durasi penggunaan yang berlebihan dengan posisi tubuh tidak ergonomis, seperti menunduk atau membungkuk, dapat menyebabkan nyeri leher. Wawancara awal di Desa Plumutan menunjukkan mayoritas remaja mengalami nyeri leher setelah menggunakan gawai 4–6 jam per hari. Penelitian ini bertujuan menggambarkan durasi penggunaan gawai, posisi tubuh, dan kejadian nyeri leher pada remaja di Desa Plumutan.

Tujuan : Menggambarkan durasi, posisi tubuh, dan kejadian nyeri leher pada remaja pengguna gawai di Desa Plumutan.

Metode : Penelitian deskriptif kuantitatif ini melibatkan 60 remaja di Desa Plumutan, Kecamatan Bancak, Kabupaten Semarang, yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai durasi penggunaan gawai, posisi tubuh, dan tingkat nyeri leher berdasarkan *Neck Disability Index* (NDI) dan dianalisis menggunakan SPSS.

Hasil : Sebagian besar responden berusia 17–20 tahun, mayoritas berusia 17 tahun (25,0%). Responden laki-laki berjumlah 35 orang (58,3%) dan perempuan 25 orang (41,7%). Sebagian besar menggunakan gawai lebih dari 2 jam per hari (73,3%) dalam posisi buruk, seperti berbaring atau menekuk leher (68,3%). Sebanyak 51 responden (85,0%) tidak merasakan nyeri leher.

Kesimpulan : Mayoritas remaja di Desa Plumutan tidak mengalami nyeri leher meski menggunakan gawai dalam durasi lama dan posisi tidak ergonomis.

Saran Penelitian ini diharapkan menjadi panduan bagi remaja untuk mengontrol intensitas penggunaan gawai dan memperbaiki posisi tubuh.

Kata Kunci : Durasi Penggunaan gawai, Nyeri leher, Remaja, Posisi tubuh.

Daftar Pustaka : 2014 – 2024

Universitas Ngudi Waluyo
Bachelor of Nursing Program, Faculty of Health
Thesis, January 2025
Chandra Ariesta Yoga
0112111064

THE DESCRIPTION OF DURATION, BODY POSITION, AND NECK PAIN INCIDENTS AMONG ADOLESCENTS USING GADGETS IN PLUMUTAN VILLAGE

ABSTRACT

Background The use of gadgets has become a crucial need in the digital era, especially among adolescents. However, excessive duration of use with non-ergonomic body postures, such as bending or slouching, can lead to neck pain. Preliminary interviews in Plumutan Village revealed that the majority of adolescents experience neck pain after using gadgets for 4–6 hours per day. This study aims to describe the duration of gadget use, body posture, and the incidence of neck pain among adolescents in Plumutan Village.

Objective: To describe the duration of gadget use, body posture, and the incidence of neck pain among adolescent gadget users in Plumutan Village.

Method: This descriptive quantitative study involved 60 adolescents in Plumutan Village, Bancak Subdistrict, Semarang Regency, selected using a total sampling technique. Data were collected using a questionnaire about the duration of gadget use, body posture, and neck pain levels based on the Neck Disability Index (NDI) and analyzed using SPSS.

Results: Most respondents were aged 17–20 years, with 17-year-olds being the majority (25.0%). Male respondents numbered 35 (58.3%), while females numbered 25 (41.7%). The majority used gadgets for more than 2 hours per day (73.3%) in poor postures, such as lying down or bending their necks (68.3%). A total of 51 respondents (85.0%) did not experience neck pain.

Conclusion: The majority of adolescents in Plumutan Village did not experience neck pain despite using gadgets for extended durations and in non-ergonomic positions.

Recommendations: This study is expected to serve as a guide for adolescents to control the intensity of gadget use and improve their body posture.

Keywords: Duration Gadget use, Neck pain, Adolescents, Body posture.

References: 2014 - 2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Skripsi yang berjudul, “ Gambaran durasi, posisi tubuh dan kejadian nyeri leher pada remaja yang menggunakan gawai di desa Plumutan ” dapat terselesaikan. Kesempatan dan ridho-Nya yang sangat berarti bagi penulis, kasih sayang dari-Nya, tak ada yang mampu menandingi.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini tidak dapat selesai tanpa kerja keras, semangat dan do’a dari berbagai pihak. Penulis dengan segenap ketulusan dan kerendahan hati, ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko susilo, S.Kep.Ns, M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dr. Abdul Wahid, M.Kep., Ns.Sp.Kep.J. selaku Kaprodi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing saya yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Universitas Ngudi Waluyo
6. Kepada orang tua saya Ibu Mustatik Puspita Sari serta kakek dan nenek saya yang paling berjasa di kehidupan saya, terimakasih atas segala doa yang tidak ada hentinya, kasih sayang dan dukungan yang telah kalian berikan selama ini kepada anaknya dalam proses penyusunan Skripsi ini.
7. Teman-teman saya Ahmad Ariyanto, Jihan fazza royhana, Deshinta Adelia Arisna Putri dan mohammad andy rahaditya. Terimakasih atas dukungan, semangat yang diberikan.

8. Teman-teman angkatan 2021 yang tak dapat peneliti sebutkan satu persatu dan yang lainnya terima kasih atas, kebersamaan, bantuan, kritik dan saran semoga tetap terjalin tali silaturahmi yang tak pernah putus.
9. Kepada seseorang yang pernah bersama saya, terimakasih untuk patah hati yang diberikan saat proses penyusunan skripsi yang menjadi pengingat untuk saya sehingga dapat membuktikan bahwa anda akan tetap menjadi alasan saya untuk terus berproses menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Skripsi ini dan diharapkan adanya saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk perbaikan yang lebih baik.

Ungaran, Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL LUAR	Error! Bookmark not defined.
SAMPUL DALAM.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	1
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINALITAS	2
PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	4
ABSTRAK.....	5
ABSTRACT.....	6
KATA PENGANTAR	7
DAFTAR ISI.....	9
DAFTAR GAMBAR	11
DAFTAR TABEL.....	12
DAFTAR LAMPIRAN.....	13
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1. Teori Nyeri Leher	Error! Bookmark not defined.
2. Durasi penggunaan gawai.....	Error! Bookmark not defined.
3. Posisi tubuh saat menggunakan gawai.....	Error! Bookmark not defined.
4. Remaja	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi dan waktu penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.

E. Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Prosedur Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
H. Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
I. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
REFERENSI	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden dengan kategori kejadian nyeri leher	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1.	Surat Studi Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2.	Surat Balasan Studi Pendahuluan...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3.	Surat Permohonan Ethical Clearance	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4.	Surat Keterangan Cek Plagiarisme (Turnitin)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5.	Surat Permohonan Izin Penelitian dan Mencari Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6.	Surat Balasan Izin Penelitian dan Mencari Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7.	Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8.	Tabulasi Data.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9.	Hasil Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10.	Lembar Konsultasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11.	Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.