

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2025
Chandra Ariesta Yoga
011211064

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

