

ABSTRAK

HUBUNGAN DURASI BERMAIN GADGET DENGAN KEJADIAN NECK PAIN (NYERI LEHER) PADA REMAJA DI SMA WALISONGO GEMPOL

OLEH : AFIFATUS SOLIKHA

Durasi bermain gadget yang melebihi empat jam per hari berpotensi meningkatkan risiko terjadinya *neck pain* pada remaja akibat penggunaan secara terus-menerus dan posisi tubuh yang tidak ergonomis. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan durasi bermain gadget dengan kejadian *neck pain* pada remaja di SMA Walisongo Gempol. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* terhadap 143 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Durasi bermain gadget diukur menggunakan kuesioner *self-report*, sedangkan *neck pain* diukur menggunakan Neck Disability Index (NDI). Analisis data menggunakan uji Spearman Rank ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan 89 responden (62,2%) memiliki durasi bermain gadget >4 jam/hari dan sebagian besar mengalami *neck pain* kategori disabilitas ringan hingga sedang. Uji Spearman Rank menghasilkan p-value = 0,000 dan $r = 0,601$, yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara durasi bermain gadget dengan kejadian *neck pain*. Semakin lama durasi bermain gadget, semakin tinggi tingkat *neck pain* yang dialami remaja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa durasi bermain gadget berhubungan signifikan dengan kejadian *neck pain* pada remaja di SMA Walisongo Gempol. Remaja disarankan membatasi durasi penggunaan gadget, menerapkan posisi tubuh yang ergonomis, serta melakukan istirahat dan peregangan secara berkala.

Kata Kunci: durasi bermain gadget, neckpain, nyeri leher

BINA SEHAT PPNI

ABSTRACT

HUBUNGAN DURASI BERMAIN GADGET DENGAN KEJADIAN NECK PAIN (NYERI LEHER) PADA REMAJA DI SMA WALISONGO GEMPOL

BY : AFIFATUS SOLIKHA

Prolonged gadget use, particularly for more than four hours per day, increases the risk of neck pain among adolescents due to sustained device use and non-ergonomic body posture. This study aimed to analyze the relationship between the duration of gadget use and the incidence of neck pain among adolescents at Walisongo Gempol Senior High School. A quantitative study with a cross-sectional design was conducted involving 143 respondents selected through purposive sampling. The duration of gadget use was measured using a self-report questionnaire, while neck pain was assessed using the Neck Disability Index (NDI). Data were analyzed using the Spearman Rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that 89 respondents (62.2%) used gadgets for more than four hours per day, and most experienced mild to moderate neck pain. The Spearman Rank test yielded a p-value of 0.000 and a correlation coefficient of $r = 0.601$, indicating a significant positive relationship between the duration of gadget use and the incidence of neck pain. Longer durations of gadget use were associated with higher levels of neck pain among adolescents. The study concludes that the duration of gadget use is significantly associated with the incidence of neck pain among adolescents at Walisongo Gempol Senior High School. Adolescents are encouraged to limit daily gadget use, maintain ergonomic posture, and perform regular breaks and stretching exercises to reduce the risk of neck pain.

Keywords: duration of gadget use, neck pain, adolescents.

BINA SEHAT PPNI