

EFEK POSTUR, LAMA DUDUK, DAN UKURAN LAPTOP TERHADAP NYERI LEHER SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Zulvanka Rahma Dina

Abstrak

Pandemi COVID 19 yang terjadi di seluruh dunia mengakibatkan terhambatnya sistem belajar mengajar sehingga diberlakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa kedokteran melakukan kegiatan pembelajaran daring menggunakan peralatan elektronik yaitu laptop. Penggunaan laptop dapat mengakibatkan adanya faktor risiko nyeri leher diantaranya postur duduk, lama duduk, dan ukuran laptop. Mahasiswa kedokteran preklinik memiliki prevalensi yang tinggi untuk nyeri muskuloskeletal dalam penggunaan laptop, yang paling banyak di antaranya nyeri leher. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek faktor risiko dalam penggunaan laptop terhadap nyeri leher pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini dilakukan secara potong lintang pada 56 responden mahasiswa kedokteran di DKI Jakarta. Pada hasil penelitian ditemukan semua responden mengalami nyeri muskuloskeletal, paling banyak mengalami nyeri leher bawah. Responden paling banyak memiliki postur duduk risiko rendah (skor 3-4), lama duduk menggunakan laptop selama lebih dari atau sama dengan 8 jam dalam sehari, dan memakai laptop dengan layar berukuran lebih dari atau sama dengan 14 inci. Berdasarkan hasil analisis data fisher ditemukan adanya efek jenis kelamin terhadap nyeri leher bawah dengan nilai $p = 0,044$ ($p < 0,05$) dan tidak ditemukan adanya efek IMT, postur duduk, lama duduk, dan ukuran laptop terhadap nyeri leher. Kesimpulannya terdapat efek jenis kelamin terhadap nyeri leher bawah. Kata

Kunci : Pandemi, Mahasiswa Kedokteran, Nyeri Leher, Laptop

*EFFECTS OF POSTURE, SITTING TIME, AND LAPTOP SIZE ON NECK PAIN
DURING ONLINE LEARNING*

Zulvanka Rahma Dina

Abstract

The COVID 19 pandemic that occurred around the world resulted in obstruction of learning system so that online learning was imposed in Indonesia. This results in medical students conducting online learning activities using electronic equipment. The use of a laptop can lead to risk factors for neck pain including sitting posture, sitting time, and the size of laptop. Preclinical medical students have a high prevalence of musculoskeletal pain with laptop use, most of that is neck pain. This study aims to determine the effect of risk factors in using laptops on neck pain in medical students. This research was conducted in a cross-sectional method on 56 medical student respondents in DKI Jakarta. The results of the study found that all respondents experienced musculoskeletal pain, most of whom experienced lower neck pain. Most respondents have a low-risk sitting posture (score 3-4), sit using a laptop for more than or equal to 8 hours a day, and use a laptop with a screen size greater than or equal to 14 inches. Based on the results of data analysis, there was no effect of sitting posture, sitting time, and laptop size on neck pain, both upper and lower neck pain.

Keywords: pandemic, medical students, neck pain, laptop