

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN DAN POSTUR PENGGUNA *SMARTPHONE* TERHADAP RISIKO NYERI PERGELANGAN TANGAN PADA MAHASISWA AKTIF FAKULTAS KEDOKTERAN UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2022

Arda Maghfira Qathrunnada

Abstrak

Latar Belakang: Pembelajaran secara daring atau *online* diselenggarakan oleh perguruan tinggi akibat dampak dari wabah Covid-19. Penggunaan teknologi *mobile* seperti *smartphone* mendukung tercapainya tujuan pembelajaran secara daring. Peningkatan penggunaan *smartphone* dapat meningkatkan risiko kesehatan seperti timbulnya keluhan nyeri pada pergelangan tangan. Hal ini dikarenakan penggunaan ibu jari secara berulang, penggunaan secara abnormal dan dominasi ketika mengetik jika dibandingkan dengan penggunaan ibu jari pada saat penggunaan laptop atau komputer yang secara normalnya hanya untuk mengetik spasi. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian cross sectional pada 111 responden dengan menggunakan kuesioner dan pengukuran postur menggunakan RULA . Data dianalisis menggunakan uji chi square. **Hasil:** Ditemukan responden paling banyak memiliki postur duduk risiko rendah (skor 3-4), lama duduk menggunakan *smartphone* selama lebih dari atau sama dengan 4 jam dalam sehari, dan memakai *smartphone* dengan layar berukuran 4 - 7 inchi. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan adanya efek durasi penggunaan terhadap nyeri pergelangan tangan dengan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) serta tidak ditemukan adanya efek postur pengguna terhadap nyeri pergelangan tangan. **Kesimpulan:** durasi penggunaan dapat mempengaruhi keluhan Nyeri Pergelangan Tangan. Responden harus memperhatikan durasi penggunaan *smartphone* serta melakukan istirahat dan peregangan selama 10 menit setuiap menggunakan *smartphone* selama 2 jam.

Kata Kunci : Mahasiswa Kedokteran, Nyeri Pergelangan Tangan, *Smartphone*

THE RELATIONSHIP BETWEEN USAGE DURATION AND POSTURE OF SMARTPHONE USERS WITH WRIST PAIN RISK IN ACTIVE MEDICAL FACULTY STUDENTS OF UPN VETERAN JAKARTA IN 2022

Arda Maghfira Qathrunnada

Abstract

Background: Online learning organized by universities due to the impact of the Covid-19 outbreak. The use of mobile technology such as smartphones supports the achievement of distance learning goals. Increased use of smartphones can increase health risks such as wrist pain. This is due to the repeated use of the thumb, abnormal use and dominance when typing when its compared to the use of the thumb when using a laptop or computer which is normally only type spaces. **Methods:** This research is a cross sectional study on 111 respondents using a questionnaire and measuring posture using RULA. Data were analyzed using chi square test. **Results:** Most respondents had a low-risk sitting posture (score 3-4), sat using a smartphone for more than or equal to 4 hours a day, and used a smartphone with a screen size of 4-7 inches. Based on the results of data analysis, it was found that there was an effect of duration of use with wrist pain with a p value of 0.000 ($p < 0.05$) and no effect of user's posture with wrist pain. **Conclusion:** Duration of use can affect Wrist Pain. Respondents had to pay attention to the duration of smartphone use and rest and stretch for 10 minutes each time using a smartphone for 2 hours.

Keywords: Medical Students, Wrist Pain, Smartphone