

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP NYERI LEHER PADA IBU RUMAH TANGGA DI PERUMAHAN GRIYA PAMULANG ASRI

Khalishah Zulka

Abstrak

Latar Belakang: Para ibu rumah tangga sering mengalami gangguan muskuloskeletal seperti ketidaknyamanan pada leher dan postur tubuh yang buruk akibat aktivitas fisik berulang dan intensitas tinggi. Ketidaknyamanan pada leher lebih umum terjadi pada ibu rumah tangga karena lamanya waktu yang dihabiskan untuk membersihkan, menyapu, mengepel, memasak, dan merawat anak-anak. **Tujuan:** Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap nyeri leher pada ibu rumah tangga di Perumahan Griya Pamulang Asri. **Metode:** Peneliti dalam studi ini menggunakan desain kuantitatif potong lintang. Prosedur pengambilan sampel acak sederhana digunakan untuk memilih sampel sebanyak 80 ibu rumah tangga. Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ) digunakan untuk mengevaluasi aktivitas fisik, sedangkan Indeks Disabilitas Nyeri Leher (NDI) digunakan untuk mengukur nyeri leher. Data diperiksa melalui penggunaan uji Chi-Square untuk analisis univariat dan bivariat. **Hasil:** Sebagian besar peserta (83,8%) melaporkan melakukan aktivitas fisik yang berat dan 82,5 persen melaporkan ketidaknyamanan leher yang sedang. Aktivitas fisik terbukti berhubungan secara signifikan dengan ketidaknyamanan leher ($p = 0,000$) menurut uji Chi-Square, yang juga menunjukkan kekuatan korelasi yang baik ($CC = 0,675$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan nyeri leher pada ibu rumah tangga. Penerapan ergonomi dan pengaturan aktivitas fisik diperlukan untuk mencegah peningkatan keluhan nyeri leher.

Kata kunci: aktivitas fisik, nyeri leher, ibu rumah tangga

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND NECK PAIN IN HOUSEWIVES IN THE GRIYA PAMULANG ASRI HOUSING COMPLEX

Khalishah Zulka

Abstract

Background: Housewives often experience musculoskeletal disorders such as neck discomfort and poor posture due to repetitive and high-intensity physical activity. Neck discomfort is more common in housewives due to the long time spent cleaning, sweeping, mopping, cooking, and caring for children. **Objective:** To determine the relationship between physical activity and neck pain in housewives at Griya Pamulang Asri Housing Complex. **Methods:** The researchers in this study used a cross-sectional quantitative design. A simple random sampling procedure was used to select a sample of 80 housewives. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to evaluate physical activity, while the Neck Pain Disability Index (NDI) was used to measure neck pain. Data were examined using the Chi-Square test for univariate and bivariate analysis. **Results:** Most participants (83.8%) reported engaging in vigorous physical activity and 82.5 percent reported moderate neck discomfort. Physical activity was shown to be significantly associated with neck discomfort ($p = 0.000$) according to the Chi-Square test, which also showed good correlation strength ($CC = 0.675$). **Conclusion:** There is a significant relationship between physical activity and neck pain in housewives. The application of ergonomics and physical activity management is needed to prevent an increase in neck pain complaints.

Keywords: physical activity, neck pain, housewives