



**HUBUNGAN DURASI LAMA DUDUK DAN *FORWARD HEAD*
POSTURE DENGAN KEJADIAN NYERI LEHER NON SPESIFIK
PADA MAHASISWA FK UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN
2018**

SKRIPSI

DEA TASHA MEICITA KIS SUGIANTO

1410211099

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
TAHUN 2018**



**HUBUNGAN DURASI LAMA DUDUK DAN *FORWARD HEAD*
POSTURE DENGAN KEJADIAN NYERI LEHER NON SPESIFIK
PADA MAHASISWA FK UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN
2018**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

**DEA TASHA MEICITA KIS SUGIANTO
1410211099**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
TAHUN 2018**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dea Tasha Meicita Kis Sugianto
NRP : 1410211099
Tanggal : 8 Juni 2018

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 8 Juni 2018

Yang Menyatakan



Dea Tasha Meicita Kis Sugianto

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dea Tasha Meicits Kis Sugianto
NRP : 1410211099
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“HUBUNGAN DURASI LAMA DUDUK DAN *FORWARD HEAD POSTURE* DENGAN KEJADIAN NYERI LEHER NON SPESIFIK PADA MAHASISWA FK UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2018”**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 8 Juni 2018

Yang Menyatakan



Dea Tasha Meicita Kis Sugianto

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Dea Tasha Meicita Kis Sugianto
NRP : 1410211099
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Durasi Lama Duduk dan *Forward Head Posture* dengan kejadian Nyeri Leher Non Spesifik Pada Mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2018

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta


DR. dr. Arman Yufisaldi Saleh, MS, Sp.S

Ketua Penguji


dr. Yuli Suciati, Sp.KFR

Pembimbing I


dr. Niniiek Hardini, Sp.PA

Penguji II


Dr. dr. Prijo Sidharto, Sp.Rad.(K)

Dekan Fakultas Kedokteran


dr. Niniiek Hardini, Sp.PA

Ka. PSSK

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 8 Juni 2018

**HUBUNGAN DURASI LAMA DUDUK DAN *FORWARD HEAD POSTURE*
DENGAN NYERI LEHER NONSPESIFIK PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA TAHUN 2018**

Dea Tasha Meicita Kis Sugianto

Abstrak

Durasi duduk yang lama secara tidak langsung dapat menyebabkan kelelahan otot penyangga dan merubah postur menjadi *forward head posture* yang menjadi risiko terjadinya nyeri leher. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara durasi lama duduk dan *forward head posture* dengan kejadian nyeri leher non-spesifik pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta tahun 2018. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Total sampel di FK UPN “Veteran” Jakarta yaitu 136 orang, yang diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan data durasi lama duduk dilakukan secara langsung melalui wawancara. Untuk *forward head posture* menggunakan pengukuran langsung sederhana dengan penggaris sebagai alat ukur. Sedangkan pengambilan data distribusi keluhan nyeri leher digunakan kuesioner *Nordic Body Map* yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji statistik korelasi Pearson dan menunjukkan tidak terdapat hubungan antara durasi lama duduk dan nyeri leher ($p=0,07$, $r=0,15$) tetapi terdapat hubungan yang bermakna antara *forward head posture* dan nyeri leher namun dengan korelasi yang lemah ($p=0,000$, $r=0,583$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara durasi lama duduk dan nyeri leher non-spesifik dan terdapat hubungan yang bermakna antara *forward head posture* dan nyeri leher dengan derajat korelasi yang lemah.

Kata Kunci: Durasi lama duduk, *forward head posture* (FHP), mahasiswa, *Nordic Body Map* (NBM), nyeri leher.

**THE CORRELATION BETWEEN DURATION OF SITTING AND
FORWARD HEAD POSTURE WITH NON SPESIFIC NECK PAIN IN THE
STUDENTS OF MEDICAL FACULTY OF PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA UNIVERSITY 2018**

Dea Tasha Meicita Kis Sugianto

Abstract

Duration of sitting undirectly cause postural adaptation like lower back position that bends because of muscles weakness and transform to bad posture that forms the forward head posture. This research aims to find the relation between duration of sitting and forward head posture with non-spesific neck pain in the students of Medical Faculty of Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta University 2018. This study use an observational analytics with cross sectional design. 136 samples students of Medical Faculty in Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta University were taken using random sampling technique. The data of duration of sitting was taken by direct inteviu to the respondents. The forward head posture data taken by direct measurements using a ruler as an instrument. While data of the neck pain collected by Nordic Body Map questionnaires that have been frequently used before and the validity and reliability have been approved. Then the data were analyzed using Pearson statistic which showed no correlation between duration of sitting and neck pain ($p = 0.07$, $r = 0.15$) but there was showing significant correlation between forward head posture and neck pain ($p = 0,000$, $r = 0.583$). The results show that there is no correlation between the duration of sitting and neck pain but there is a significant correlation between forward head posture and neck pain in a weak relation.

Keywords: Duration of sitting, the head posture (FHP), students, Nordic Body Maps (NBM), neck pain.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan Anugerah dan Kuasa-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Penelitian ini diberi judul “Hubungan Durasi Lama Duduk dan *Forward Head Posture* Dengan Kejadian Nyeri Leher Non-spesifik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2018”.

Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi persyaratan kelulusan penulis dalam menempuh sarjana pendidikan profesi dokter di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Dalam pengerjaan penulisan ini banyak pihak yang telah mendukung dan membantu dalam berbagai hal sehingga penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Dr. dr. Prijo Sidipratomo Sp.Rad (K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
2. dr. Niniek Hardini, Sp.PA, selaku Ka Prodi Sarjana Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dan selaku pembimbing 2 yang senantiasa memberikan bimbingan berupa masukan dan petunjuk yang baik kepada penulis dalam tata cara penulisan penelitian.
3. dr. Yuli Suciati, Sp.KFR, selaku dosen pembimbing 1 Departmen Rehabilitasi Medik yang telah mendampingi, memberikan ilmu pengetahuan dan saran serta mempermudah dalam penyusunan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan sangat baik.
4. Dr. dr. Arman Yurisaldi Saleh, Sp.S, selaku dosen penguji pada sidang proposal dan sidang skripsi penulis yang telah meluangkan waktunya, memberikan saran dan arahan dalam memperbaiki penelitian ini.
5. Teruntuk kedua orang tua tersayang dan tercinta, papa Sugianto dan mama Sri Kiswati dan adik Ditya Asha Satria Mukti Kis Sugianto atas kasih

sayang yang tak pernah henti diberikan kepada penulis, memberikan dukungan berupa doa, nasihat, motivasi, dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan lancar.

6. Sahabat penulis selama masa perkuliahan, Alike Mutiara, Frida Ayu Nawangsih, Alya Fonanda, Detris Visiadina, dan Gandri Ali Ma'sum, dan Leilevina yang telah meluangkan waktunya untuk menemani penulis saat pengambilan data, dan juga sebagai penghibur dan tempat berbagi keluhkesah.
7. Teman – teman masa perkuliahan preklinik angkatan 2014 terutama, Riza Amalia, Ria Oktavia, Febrian Muhammad, Putu Adri, Rr. Hanna, Bima, Fitria Hasanah yang selalu memberikan inspirasi, motivasi, dan hiburan kepada peneliti agar dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.
8. Teman – teman 2014 di Resak No. 23, Rian Mourbas, Unggul G, M. Dhiyaulhadi, Reynald Jefferson, Axelomoon, Edwinantha, Ary Yanuar, dan Azhal Muktade yang telah menjadi teman belajar bersama peneliti semasa perkuliahan pre-klinik dan juga memberikan motivasi dan semangat untuk menyelesaikan penelitian ini.
9. Untuk sahabat penulis dari semasa SMA, Akmal Tufiiqul Hakim, ST, dan Rafika Kusumanto, ST yang telah mendoakan, memberikan saran dan semangat serta menjadi tempat berbagi pengalaman kepada penulis.
10. Sahabat penulis semasa kecil sampai sekarang, Aderia Damayanti dan Latifa Widya Ningrum yang telah memberikan motivasi dan mendoakan penulis.
11. Kepada teman – teman, saudara, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis yang telah terlibat, membantu, mengingatkan, mendoakan dan memperlancar penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Jakarta, 8 Juni 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Perumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Postur Tubuh	5
II.2 Pengertian Nyeri Leher.....	9
II.3 Penelitian Terkait.....	29
II.4 Kerangka Teori.....	31
II.5 Kerangka Konsep	32
II.6 Hipotesis	32
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN	33
III.1 Jenis Penelitian.....	33
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	33
III.3 Subjek Penelitian.....	33
III.4 Metode Pengumpulan Data	34
III.5 Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
III.6 Definisi Operasional.....	35
III.7 Instrumen Penelitian.....	36
III.8 Teknik Pengumpulan Data.....	36
III.9 Uji Validitas dan Realibilitas	36
III.10 Protokol Penelitian (Cara Kerja Penelitian).....	37
III.11 Analisis Data	38
III.12 Alur Penelitian	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
IV.1 Hasil Penelitian	40
IV.2 Pembahasan Hasil Penelitian	45
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	48
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 49
V.1 Kesimpulan	49
V.2 Saran.....	49
 DAFTAR PUSTAKA	 51
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terkait	29
Tabel 2 Definisi Operasional Penelitian	35
Tabel 3 Distribusi Jenis Kelamin di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2018	40
Tabel 4 Distribusi Indeks Massa Tubuh di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2018	41
Tabel 5 Distribusi Durasi Lama Duduk di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2018	42
Tabel 6 Distribusi Kejadian <i>Forward Head Posture</i> di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2018	42
Tabel 7 Distribusi Kejadian Nyeri Leher di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2018	43
Tabel 8 Hubungan Durasi Lama Duduk dan Nyeri Leher	44
Tabel 9 Hubungan <i>Forward Head Posture</i> dan Nyeri Leher	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Postur yang Baik Saat Berdiri.....	6
Gambar 2	Kifosis	7
Gambar 3	Lordosis	8
Gambar 4	Skoliosis	8
Gambar 5	Tempat Tersering Terjadinya Nyeri Leher.....	9
Gambar 6	Anatomi Leher.....	11
Gambar 7	<i>Cervical Nerves</i>	12
Gambar 8	Otot Tersering yang Mengalami Tegangan.....	18
Gambar 9	<i>Forward Head Posture</i>	19
Gambar 10	Letak <i>Center of Gravity</i>	23
Gambar 11	Bidang Tumpu	24
Gambar 12	Sudut Posisi Kepala.....	27

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori	31
Bagan 2 Kerangka Konsep.....	32
Bagan 3 Alur Penelitian	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Proposal Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian - FK UPN “Veteran” Jakarta
Lampiran 3	Surat Persetujuan Etik (<i>Ethical Approval</i>)
Lampiran 4	Persetujuan Responden Penelitian
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian
Lampiran 6	Data Responden
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Penelitian