

**HUBUNGAN *FORWARD HEAD POSTURE* DAN DURASI
PADA PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN KEJADIAN
NYERI LEHER PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA**

Maharani Ciara Putri

Abstrak

Nyeri leher dapat terjadi akibat dari sebuah kebiasaan atau pekerjaan yang dilakukan dalam postur yang salah dalam waktu yang lama dan berulang sehingga menimbulkan rasa nyeri. Salah satu postur yang dapat menyebabkan nyeri leher adalah *forward head posture* (FHP). Dengan semakin populernya *gadget* seperti *smartphone*, FHP dapat dengan mudah dijumpai pada remaja dan dewasa muda. Penggunaan *smartphone* dengan durasi yang berlebihan, serta posisi tubuh yang kurang tepat dapat menimbulkan masalah kesehatan, salah satunya nyeri leher. Penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara FHP dan durasi pada penggunaan *smartphone* pada mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain penelitian potong lintang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Sampel penelitian yang digunakan sebanyak 84 orang. Pengambilan data dilakukan di FK UPN “Veteran” Jakarta dengan instrumen penelitian berupa kuesioner, dan kamera. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara FHP dan durasi penggunaan *smartphone* dengan kejadian nyeri leher ($p=0,001$). Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan antara FHP dan durasi penggunaan *smartphone* dengan kejadian nyeri leher pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.

Kata Kunci: *forward head posture*, nyeri leher, *smartphone*.

THE RELATIONSHIP OF FORWARD HEAD POSTURE AND DURATION OF SMARTPHONE USE WITH NECK PAIN ON FACULTY OF MEDICINE STUDENTS IN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Maharani Ciara Putri

ABSTRACT

Neck pain can occur as the result of a habit done in the wrong posture for a long time and repeated. One of the postures that can cause neck pain is forward head posture (FHP). With the increasing popularity of gadgets such as smartphones, FHP can be found in adolescents and young adults. The use of smartphones with an excessive duration, and improper body position can cause health problems neck pain. The aim of this study was to determine the relationship between FHP and the duration of smartphone use among students. This type of research is an observational analytic with a cross sectional design. The sampling technique used was stratified random sampling. The research sample used was 84 people. Data were collected at FK UPN "Veteran" Jakarta with research instruments in the form of a questionnaire and a camera. The results were analyzed using the Chi-Square test showing that there was a relationship between FHP and the duration of smartphone use and the incidence of neck pain ($p = 0.001$). The conclusion of this study is that there is a relationship between FHP and the duration of smartphone use with the incidence of neck pain in FK UPN “Veteran” Jakarta students.

Keywords : Forward Head Posture, Neck Pain, Smartphone