



**GAMBARAN DURASI PENGGUNAAN KOMPUTER DENGAN
KELUHAN *NECK PAIN* PADA KARYAWAN PERUSAHAAN
KONTRAKTOR DI TANGERANG**

KARYA TULIS ILMIAH

ZAFIRA WANDA NURCHOLIZA

1910702033

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROGRAM DIPLOMA TIGA FISIOTERAPI**

2022



**GAMBARAN DURASI PENGGUNAAN KOMPUTER DENGAN
KELUHAN *NECK PAIN* PADA KARYAWAN PERUSAHAAN
KONTRAKTOR DI TANGERANG**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

**ZAFIRA WANDA NURCHOLIZA
1910702033**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROGRAM DIPLOMA TIGA FISIOTERAPI
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Zafira Wanda Nurcholiza
NIM : 1910702033
Tanggal : 13 Juni 2022

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

Jakarta, 13 Juni 2022

Yang menyatakan,



(Zafira Wanda Nurcholiza)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zafira Wanda Nurcholiza
NIM : 19107020133
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

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 tulis ilmiah saya yang berjudul:

“Gambaran Durasi Penggunaan Komputer Dengan Keluhan *Neck Pain* Pada Karyawan Perusahaan Kontraktor di Tangerang”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan karya tulis ilmiah 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: 13 Juni 2022

Yang menyatakan,



Zafira Wanda Nurcholiza

PENGESAHAN


Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Zafira Wanda Nurcholiza
NIM : 1910702033
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Durasi Penggunaan Komputer Dengan
Keluhan *Neck Pain* Pada Karyawan Perusahaan
Kontraktor di Tangerang.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.


Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio., M.Sc., AIFO

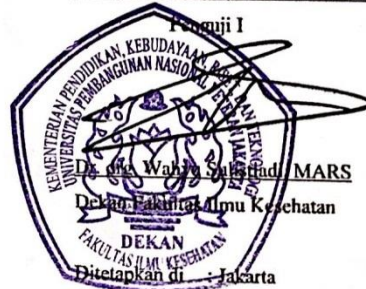
Ketua Penguji


Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed. AIFO

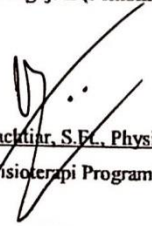
Penguji I


Agustiyawan, SST.FT., M.Fis., Ftr., AIFO

Penguji II (Pembimbing)



Tanggal Ujian : 24 Mei 2022


Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio., M.Sc., AIFO
Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

GAMBARAN DURASI PENGGUNAAN KOMPUTER DENGAN KELUHAN *NECK PAIN* PADA KARYAWAN PERUSAHAAN KONTRAKTOR DI TANGERANG

Zafira Wanda Nurcholiza

Abstrak

Latar Belakang : *Neck pain* atau nyeri leher adalah kondisi yang umum dan kronis. *Neck pain* juga merupakan gangguan berulang dengan 60-80% dari populasi pekerja mengalami keluhan *neck pain* ini. Keluhan *neck pain* terkait pekerjaan sering terjadi pada pekerja kantoran. Saat ini, para pekerja kantor yang menggunakan komputer biasanya akan mengalami perilaku statis yang berkepanjangan terkait dengan penggunaan komputer. Kondisi ini bisa meningkatkan keluhan *neck pain* pada para pekerja kantoran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya gambaran durasi penggunaan komputer dengan keluhan *neck pain* pada karyawan perusahaan kontraktor di Tangerang. **Desain :** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah karyawan perusahaan kontraktor di Tangerang yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebanyak 20 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner durasi pengguna komputer dengan *standardized nordic questionnaire* (SNQ) dan *numeric rating scale* (NRS). **Hasil :** Berdasarkan hasil penelitian 20 karyawan kontraktor di Tangerang yang mengalami keluhan *neck pain* tertinggi pada kelompok usia 21-25 tahun (60%) dengan mayoritas penderita perempuan 16 orang (80%). Pada kategori durasi penggunaan komputer <8 jam/hari sebanyak 17 responden dengan kategori keluhan *neck pain* terbanyak pada nyeri sedang sebanyak 14 orang dengan persentase 82,4%, sedangkan pada durasi penggunaan komputer >8 jam/hari terdapat 3 responden dengan kategori keluhan *neck pain* terbanyak pada nyeri berat sebanyak 2 orang dengan persentase 66,7%.

Kata kunci : durasi penggunaan komputer, *neck pain*, pekerja kantoran.

DURATION OF COMPUTER USE WITH NECK PAIN AMONG EMPLOYEES OF CONTRACTOR COMPANIES IN TANGERANG

Zafira Wanda Nurcholiza

Abstract

Background : Neck pain is a common and chronic condition. Neck pain is also a recurring disorder with 60-80% of the working population experiencing neck pain. Neck pain related to work often occur in office workers. Nowadays, office workers who use komputer s will usually experience prolonged static behavior associated with komputer use. This condition can increase neck pain in office workers. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between the duration of komputer use and neck pain among contractor company employees in Tangerang. **Design:** This study is a quantitative descriptive study with a cross-sectional approach. The sample in this study were employees of a contractor company in Tangerang who met the inclusion and exclusion criteria that had been set as many as 20 people. This study used a komputer user duration questionnaire with a standardized nordic questionnaire (SNQ) and a numeric rating scale (NRS). **Results:** Based on a study of 20 contractors in Tangerang who experienced the highest neck pain complaints in the age group of 21-25 years (60%) with the majority of sufferers 16 people (80%). In the category of duration of computer use <8 hours/day as many as 17 respondents with the category of neck pain complaints mostly in moderate pain 14 people with a percentage of 82.4%, while the duration of computer use >8 hours/day there are 3 respondents with the most neck pain complaints category in severe pain as many as 2 people with a proportion of 66.7%.

Keywords: duration of komputer use, neck pain, office workers.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala Yang telah memberikan penulis rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran Durasi Penggunaan Komputer Dengan Keluhan *Neck Pain* Pada Karyawan Perusahaan Kontraktor di Tangerang” tepat pada waktunya. Penulis sangat menyadari bahwa tanpa adanya bimbingan, do'a, serta dukungan dari berbagai pihak, penulisan karya tulis ilmiah ini tidak akan dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih Bapak Agustiyawan SST.FT., M.Fis., Ftr., AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini serta seluruh bapak dan ibu dosen yang telah mengajarkan penulis di masa perkuliahan sehingga penulis bisa mendapatkan banyak ilmu yang bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orangtua yang penulis cintai, Bapak Diat Sutarman dan Ibu Satrie Handayani yang tak putus memanjatkan doanya sampai saat ini. Kakak, adik, dan keluarga besar penulis yang telah memberikan dukungan sehingga penulis lebih semangat lagi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada seluruh sahabat dan teman-teman penulis yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan serta saling membantu dan memberikan dukungan terhadap satu sama lain sehingga bisa sama-sama menyelesaikan karya tulis ilmiah ini tepat pada waktunya.

Jakarta, 14 Januari 2022

Penulis,

Zafira Wanda Nurcholiza

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
II.1 Komputer	4
II.2 <i>Neck Pain</i>	6
II.3 Alat Ukur	11
II.4 Kerangka Teori.....	12
BAB III METODE PENELITIAN	13
III.1 Kerangka Konsep	13
III.2 Hipotesis Penelitian.....	13
III.3 Definisi Operasional.....	14
III.4 Desain Penelitian.....	16
III.5 Populasi dan Sampel	16
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	17
III.7 Instrumen Penelitian.....	17
III.8 Metode Pengumpulan Data	18
III.9 Analisis Data.....	19
III.10 Etika Penelitian	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
IV.1 Hasil Penelitian	21
IV.2 Pembahasan	23
IV.3 Gambaran Durasi Penggunaan Komputer Dengan Keluhan <i>Neck Pain</i> Pada Karyawan Kontraktor di Tangerang	25
IV.4 Keterbatasan Penelitian	26

BAB V KESIMPULAN	27
V.1 Kesimpulan	27
V.2 Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	28
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Variabel Independen dan Dependen.....	14
Tabel 2	Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Divisi Bagian.....	22
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Keluhan <i>Neck Pain</i> Berdasarkan Durasi Penggunaan Komputer Pada Karyawan Kontraktor di Tangerang.....	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Contoh Postur duduk ergonomis yang salah dan benar	10
Gambar 2	<i>Nordic Body Map</i>	11
Gambar 3	<i>Numeric Rating Scale</i>	12

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	12
Skema 2	Kerangka Konsep	13

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Penjelasan Sebelum Penelitian
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 3	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 4	Hasil Uji SPSS
Lampiran 5	Kuesioner
Lampiran 6	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 7	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 8	Uji Turnitin