

**HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN GAWAI
DENGAN KEJADIAN *TEXT NECK SYNDROME* PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



Oleh

DESAK NYOMAN PASHITA SAVITRI

NIM 2218011046

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

JURUSAN KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2025



**‘HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN GAWAI
DENGAN KEJADIAN *TEXT NECK SYNDROME* PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

SKRIPSI



**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Kedokteran
Oleh
Desak Nyoman Pashita Savitri
NIM 2218011046**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
JURUSAN KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

Menyetujui,

Pembimbing I,



dr. Luh Putu Lina Kamelia, Sp.N., FINA
NIP. 197710262005022002

Pembimbing II,



**dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes.,
M.Biomed., Sp.N.**
NIP. 198508252009122007

Skripsi oleh Desak Nyoman Pashita Savitri dengan judul “Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Kejadian *Text Neck Syndrome* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha” ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Rabu

Pada tanggal : 10 Desember 2025

Dewan Penguji



dr. Luh Putu Lina Kamelia, Sp.N., FINA
NIP. 197710262005022002

(Ketua)



dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N.
NIP. 198508252009122007

(Anggota)



dr. I.P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198208112008121005

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 10 Desember 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,



dr. Luh Putu Lina Kamelia, Sp.N.,FINA
NIP. 197710262005022002

Sekretaris Ujian,



dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked.,
M.Kes., M.Biomed., Sp.N.
NIP. 198508252009122007

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Lama Penggunaan Gawai Dengan Kejadian *Text Neck Syndrome* Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 10 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Desak Nyoman Pashita Savitri

NIM. 2218011046

PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Lama Penggunaan Gawai Dengan Kejadian *Text Neck Syndrome* Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih

kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan fasilitas dalam penulisan usulan penelitian ini.
2. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked.,M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Kedokteran yang telah memberikan arahan dalam mempersiapkan dan menyempurnakan proses seminar proposal skripsi.
4. dr. Luh Putu Lina Kamelia, Sp.N., FINA selaku Pembimbing I, atas bimbingan dan wawasan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
5. dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan secara komprehensif dan sistematis karya ini.
6. Keluarga, terutama cinta pertama penulis, Ayah yang selalu mendukung dan mengerti setiap keadaan penulis selama kuliah, ujian, hingga berada di titik ini. Penulis mengucapkan syukur atas keberadaan Ayah yang selalu menjadi penenang hati penulis kala cemas dan sedih. Mendekati hari ulang tahun, penulis dedikasikan skripsi ini sebagai hadiah kecil untuk Ayah penulis yang selalu kuat, sabar, dan selalu memeluk penulis kala sulit. Doa dan cinta kasih terpenuh penulis berikan untuk Ayah dan keluarga dengan harapan bisa menemani penulis hingga akhir.
7. Sahabat-sahabat penulis yang tetap menemani serta memberikan dukungan di saat baik dan buruk penulis hingga kini berhasil menemani hingga batu loncatan untuk jalan yang

lebih panjang. Syukur dan doa penulis panjatkan untuk setiap sahabat dan teman agar terus bisa menemani penulis bersama untuk melewati setiap rintangan menuju semua yang ingin dicapai.

8. Setiap orang yang menemani serta telah memberikan doa, semangat, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat orang-orang tersebut, penulis dapat berdiri dan menulis penyusunan skripsi ini. Doa terbaik penulis panjatkan untuk orang-orang tersebut.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya sederhana ini dapat memberi manfaat dan menjadi pijakan kecil dalam memperkaya ilmu, khususnya dalam ranah pendidikan dan kesehatan.

Singaraja, 2 Juni 2025



Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA	i
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 6
2.1 Text Neck Syndrome (TNS)	6
2.1.1 Definisi	6
2.1.2 Anatomi Cervical	6
2.1.3 Etiologi.....	12
2.1.4 Epidemiologi.....	13
2.1.5 Manifestasi Klinis	14
2.1.6 Tata laksana.....	16
2.1.7 Pencegahan.....	16
2.2 Gawai	17
2.2.1 Definisi Gawai	17
2.2.2 Durasi Penggunaan Gawai	18
2.2.3 Kebiasaan Penggunaan Gawai	19
2.3 Hubungan Text Neck Syndrome dengan Lama Penggunaan Gawai	20
2.5 Kerangka Konsep.....	23
2.6 Hipotesis Penelitian	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
3.1.1 Tempat Penelitian.....	24
3.1.2 Waktu Penelitian	24
3.2 Rancangan Penelitian.....	24
3.3 Populasi dan Sampel	25
3.3.1 Populasi Penelitian	25
3.3.2 Sampel Penelitian.....	25
3.4 Variabel Penelitian.....	27
3.4.1 Variabel Bebas	27
3.4.2 Variabel Terikat	27
3.5 Definisi Operasional	27
3.5.1 Durasi Penggunaan Gawai	27
3.5.2 <i>Text Neck Syndrome</i> (TNS).....	28
3.6 Instrumen Penelitian	29
3.6.1 <i>Neck Disability Index</i> (NDI)	29
3.7 Alur Penelitian	33
3.8 Analisis Data.....	33
3.8.1 Analisis Univariat.....	33
3.8.2 Analisis Bivariat.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	35
4.1 Deskripsi Data.....	36
4.1.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	36
4.1.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	37
4.1.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Gawai yang Digunakan	38
4.1.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Durasi Penggunaan Gawai	39
4.1.5 Distribusi Sampel Berdasarkan Kejadian TNS	40
4.1.6 Distribusi Sampel Berdasarkan Keparahan TNS	41
4.1.7 Hubungan Durasi Penggunaan Gawai dengan Kejadian TNS.....	42

BAB V PEMBAHASAN.....	43
5.1 Lama Penggunaan Gawai pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha	43
5.2 Kejadian <i>Text Neck Syndrome</i> pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha	45
5.3 Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Kejadian TNS pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha	47
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
6.1 Kesimpulan	50
6.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN	58



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Pengaruh Fleksi Leher pada Tekanan pada Leher	12
Tabel 3.1 Tabel Interpretasi Hasil Disabilitas	31
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia	36
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Gawai yang Digunakan	38
Tabel 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Durasi Penggunaan Gawai	39
Tabel 4.5 Distribusi Sampel Berdasarkan Kejadian <i>Text Neck Syndrome</i>	40
Tabel 4.6 Distribusi Sampel Berdasarkan Keparahan <i>Text Neck Syndrome</i>	41
Tabel 4.7 Hubungan Durasi Penggunaan Gawai dengan Kejadian TNS	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Anatomi Tulang Servikal.....	7
Gambar 2.2 Anatomi Tulang Servikal Lateral.....	7
Gambar 2.3 Anatomi Anatomi Otot Leher.....	9
Gambar 2.4 Anatomi Saraf Leher	11
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	12
Gambar 2.6 Kerangka Konsep	13
Gambar 3.1 Rumus <i>Chi-Square</i>	34
Gambar 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	36
Gambar 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Gambar 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Gawai yang Digunakan	38
Gambar 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Durasi Penggunaan Gawai	39
Gambar 4.5 Distribusi Sampel Berdasarkan Kejadian <i>Text Neck Syndrome</i> ...	40
Gambar 4.6 Distribusi Sampel Berdasarkan Keparahan <i>Text Neck Syndrome</i>	41
Gambar 5.1 Pengaruh Fleksi Leher pada Tekanan pada Leher.....	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Kuisisioner	59
Lampiran 02. Jadwal Kegiatan.....	70
Lampiran 03. Berkas Persetujuan Etik.....	71
Lampiran 04. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	73
Lampiran 05. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	74
Lampiran 06. Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dosen Pembimbing I	75
Lampiran 07. Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dosen Pembimbing II.....	76
Lampiran 08. Hasil Pengumpulan Data	77
Lampiran 09. Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS.....	80
Lampiran 10. Dokumentasi.....	81
Lampiran 11. Riwayat Hidup Penulis	82

