

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

ABSTRAK

Penggunaan gawai yang meningkat pada mahasiswa kedokteran berpotensi memengaruhi kesehatan muskuloskeletal, khususnya timbulnya *text neck syndrome* (TNS) akibat posisi kepala menunduk dalam durasi lama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara lama penggunaan gawai dengan kejadian TNS. Penelitian menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* pada 61 responden angkatan 2022 yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Data durasi penggunaan gawai diperoleh melalui kuesioner, sedangkan TNS diukur menggunakan *Neck Disability Index* (NDI). Analisis bivariat dilakukan dengan uji Chi-Square dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan gawai ≥ 8 jam/hari (77,05%) dan 55,74% mengalami TNS, terutama kategori disabilitas ringan (54,10%). Uji Chi-Square memperlihatkan adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan gawai dengan kejadian TNS ($p = 0,020$). Sehingga, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan bermakna antara durasi penggunaan gawai dan kejadian TNS pada mahasiswa kedokteran. Edukasi mengenai durasi penggunaan gawai yang sehat dan postur ergonomis diperlukan untuk mencegah TNS pada mahasiswa.

Kata Kunci: Lama penggunaan gawai, *Text Neck Syndrome*, Mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

The increasing use of gadgets among medical students has the potential to affect musculoskeletal health, particularly the emergence of Text Neck Syndrome (TNS) due to prolonged head-down posture. This study aims to analyze the relationship between the duration of gadget use and the incidence of TNS. The study used an observational analytical design with a cross-sectional approach on 61 respondents from the class of 2022 selected using a simple random sampling technique. Data on the duration of gadget use was obtained through a questionnaire, while TNS was measured using the Neck Disability Index (NDI). Bivariate analysis was conducted using the Chi-Square test. The results showed that the majority of respondents used gadgets ≥ 8 hours/day (77.05%) and 55.74% experienced TNS, especially in the mild disability category (54.10%). The Chi-Square test showed a significant relationship between the duration of gadget use and the incidence of TNS ($p = 0.020$). Therefore, it was concluded that there is a significant relationship between the duration of gadget use and the incidence of TNS in medical students. Education regarding healthy gadget use duration and ergonomic posture is needed to prevent TNS in students.

Keywords: Duration of device use, Text Neck Syndrome, Medical students

