

## ABSTRAK

Mirela Emmanuela (01071200200)

### **PENGARUH KUALITAS TIDUR, DURASI PENGGUNAAN *GADGET*, DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN NYERI LEHER PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN ANGKATAN 2020-2022**

(xviii + 67 halaman; 31 tabel; 8 gambar; 8 lampiran)

**Latar Belakang :** Nyeri leher atau nyeri servikal merupakan keluhan yang umum terjadi. Setidaknya dua pertiga dari populasi pernah mengalami nyeri leher. Nyeri leher dapat menyebabkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Pada dewasa muda, nyeri leher dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup dan tingkat produktivitas. Faktor yang meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami nyeri leher sudah banyak diteliti, termasuk kualitas tidur, durasi penggunaan *gadget*, dan tingkat aktivitas fisik. Meskipun begitu, belum terdapat penelitian mengenai pengaruh ketiga faktor risiko tersebut terhadap kejadian nyeri leher di kawasan Karawaci, Tangerang, khususnya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Maka dari itu, penulis memilih untuk membuat penelitian mengenai topik ini.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur, penggunaan *gadget*, dan aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri leher pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2020-2022.

**Hipotesis:** Terdapat pengaruh antara kualitas tidur, durasi penggunaan *gadget*, dan tingkat aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri leher.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik komparatif kategorik tidak berpasangan dengan metode potong lintang atau *cross-sectional*.

Untuk menilai keluhan nyeri leher akan digunakan kuesioner *Nordic Musculoskeletal Questionnaire*, untuk menilai kualitas tidur akan digunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index*, untuk mengukur durasi penggunaan *gadget* akan digunakan *Screen Time Questionnaire*, dan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik akan digunakan *Global Physical Activity Questionnaire*. Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan *Statistical Program for Social Science (SPSS) 26* dan akan diuji secara statistik menggunakan analisis *Chi Square*.

**Hasil:** Hasil analisis didapatkan adanya hubungan signifikan antara latensi tidur dengan nyeri leher (OR= 3,210), antara gangguan tidur dengan nyeri leher (OR= 3,106), dan antara durasi penggunaan PC/laptop di hari kerja dengan nyeri leher (OR = 1,781). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan nyeri leher tidak signifikan (OR = 1,182).

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh latensi tidur dan gangguan tidur terhadap nyeri leher. Terdapat pengaruh durasi penggunaan PC/laptop di hari kerja terhadap nyeri leher. Tidak terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap nyeri leher.

**Referensi:** 51 (1989-2022)

**Kata Kunci:** nyeri leher, kualitas tidur, durasi penggunaan *gadget*, aktivitas fisik

## ABSTRACT

Mirela Emmanuela (01071200200)

### **EFFECT OF QUALITY OF SLEEP, DURATION OF GADGET USE, AND LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE INCIDENCE OF NECK PAIN IN STUDENTS OF FACULTY OF MEDICINE, PELITA HARAPAN UNIVERSITY BATCH 2020-2022**

(xviii +67 pages; 8 figures; 31 tables; 8 attachments)

**Background:** Neck pain or cervical pain is a common complaint. At least, two third of the population have experienced neck pain. Neck pain can cause disturbance in daily activities. In young adults, neck pain can cause decline in quality of life and level of productivity. There have been many researches of factors that increase the risk of experiencing neck pain. Some of those factors are quality of sleep, duration of gadget use, and level of physical activity. Nevertheless, there has not been any research of the same topic in Karawaci, Tangerang, especially on students of Faculty of Medicine, Pelita Harapan University. Therefore, the researcher decided to choose this topic for this study.

**Purpose:** The purpose of this study is to find out the effect of sleep quality, duration of gadget use, and level of physical activity on the incidence of neck pain in students of Faculty of Medicine, Pelita Harapan University batch 2022-2022.

**Hypothesis:** Sleep quality, duration of gadget use, and level of physical activity have effects on the incidence of neck pain.

**Methods:** This study uses an unpaired categorical comparative analytic study with a cross-sectional study method. This study will use Nordic Musculoskeletal Questionnaire to assess the neck pain, Pittsburgh Sleep Quality Index to assess the quality of sleep, Screen Time Questionnaire to assess the duration of gadget use,

*and Global Physical Activity Questionnaire to assess the level of physical activity. Collected data will be analyzed using Statistical Program for Social Science (SPSS) and will be statistically test using Chi Square.*

**Result :** *The analysis revealed significant relationship between sleep latency and neck pain (OR = 3,210), between sleep disturbance and neck pain (OR = 3,106) and between duration of PC/laptop use on working days (OR = 1,781). There is no significant relationship between physical activity and neck pain (OR = 1,182).*

**Conclusion:** *Sleep latency, sleep disturbance, and duration of PC/laptop use on working days have effect on neck pain. Physical activity have no effect on neck pain.*

**Reference:** 51 (1989-2022)

**Keywords:** *sleep quality, duration of gadget use, physical activity, neck pain*

