

DAFTAR ISI

JUDUL	<i>i</i>
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	<i>ii</i>
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	<i>iii</i>
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	<i>iv</i>
ABSTRAK.....	<i>v</i>
ABSTRACT	<i>vii</i>
KATA PENGANTAR	<i>ix</i>
DAFTAR ISI.....	<i>xi</i>
DAFTAR GAMBAR.....	<i>xv</i>
DAFTAR TABEL	<i>xvi</i>
DAFTAR BAGAN.....	<i>xviii</i>
BAB I.....	<i>1</i>
PENDAHULUAN.....	<i>1</i>
1.1 Latar Belakang.....	<i>1</i>
1.2 Rumusan Masalah	<i>2</i>
1.3 Pertanyaan Penelitian	<i>3</i>
1.4 Tujuan Penelitian.....	<i>3</i>
1.4.1 Tujuan Umum.....	<i>3</i>
1.4.2 Tujuan Khusus	<i>3</i>
1.5 Manfaat Penelitian.....	<i>3</i>
1.5.1 Manfaat Akademik	<i>3</i>
1.5.2 Manfaat Praktis	<i>3</i>
BAB II.....	<i>4</i>

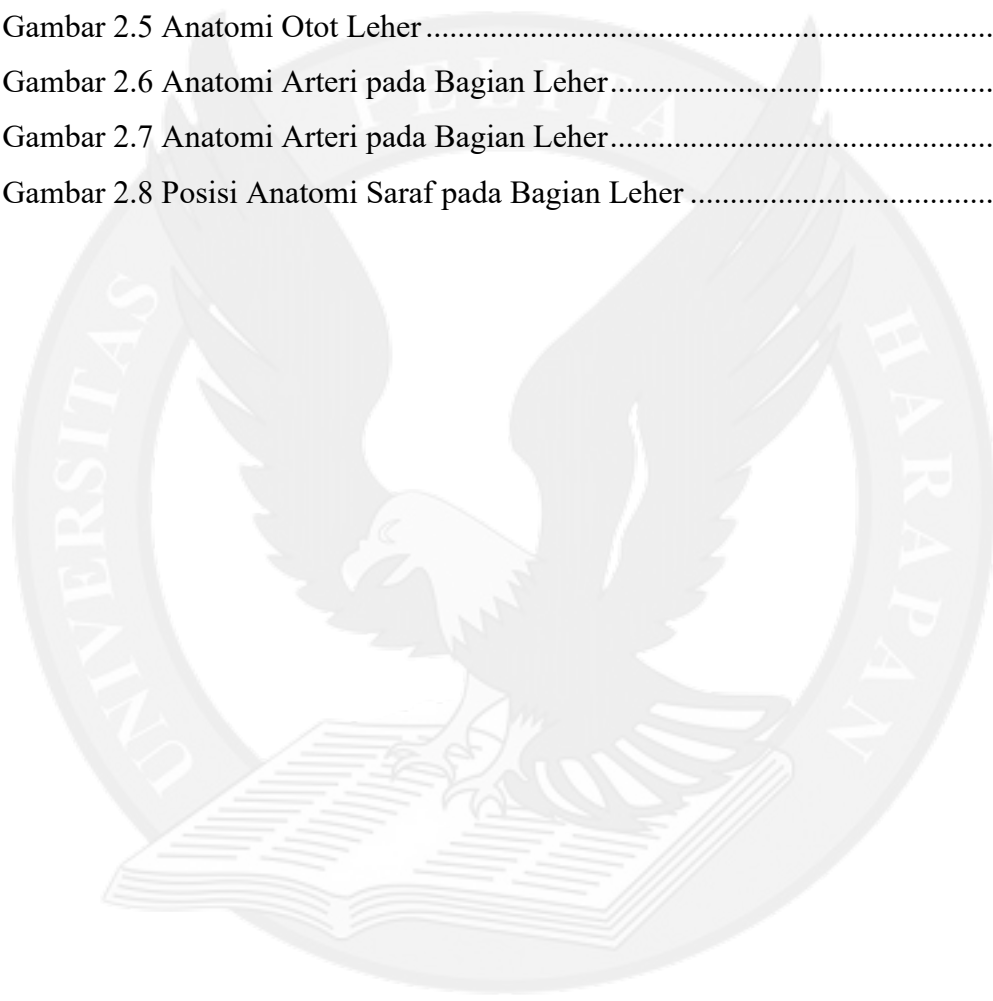
TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Nyeri Leher.....	4
2.1.1 Definisi	4
2.1.2 Anatomi Leher	4
2.1.3 Etiologi Nyeri Leher	11
2.1.4 Patofisiologi Nyeri Leher.....	12
2.1.5 Faktor Risiko Nyeri Leher	13
2.1.6 Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ).....	14
2.2 Kualitas Tidur	15
2.2.1 Definisi Tidur.....	15
2.2.2 Fungsi Tidur.....	15
2.2.3 Mekanisme Tidur	16
2.2.4 Tahapan Tidur.....	16
2.2.5 Dampak Kualitas Tidur Buruk.....	17
2.2.6 Pittsburgh Sleep Quality Index	18
2.2.7 Hubungan Kualitas Tidur dengan Nyeri Leher.....	18
2.3 Penggunaan Gadget.....	18
2.3.1 Definisi	18
2.3.2 Penggunaan Gadget di Indonesia.....	19
2.3.3 Dampak Negatif Penggunaan Gadget.....	19
2.3.4 Screen Time Questionnaire.....	20
2.3.5 Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Nyeri Leher	20
2.4 Aktivitas Fisik	20
2.4.1 Definisi	20
2.4.2 Klasifikasi	21
2.4.3 Manfaat Aktivitas Fisik	22
2.4.4 Rekomendasi Aktivitas Fisik	22
2.4.5 Global Physical Activity Questionnaire	23
2.4.6 Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Nyeri Leher.....	23

BAB III.....	24
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS	24
3.1 Kerangka Teori.....	24
3.2 Kerangka Konsep	25
3.3 Hipotesis.....	25
3.3.1 Hipotesis Null	25
3.3.2 Hipotesis Kerja	25
3.4 Variabel	26
3.4.1 Variabel Independen	26
3.4.2 Variabel Dependen	26
3.4.3 Variabel Perancu.....	26
3.5 Definisi Operasional	26
BAB IV.....	29
4.1 Desain Penelitian.....	29
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
4.3 Bahan dan Cara Penelitian	30
4.3.1 Alat dan Bahan	30
4.3.2 Cara Penelitian.....	30
4.4 Populasi Penelitian.....	30
4.4.1 Populasi Penelitian.....	30
4.4.2 Sampel Penelitian	30
4.5 Cara Pengambilan Sampel.....	30
4.6 Cara Penghitungan Jumlah Sampel	30
4.7 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	33
4.7.1 Kriteria Inklusi.....	33
4.7.2 Kriteria Eklusi.....	33

4.8 Alur Penelitian	33
4.9 Pengolahan Data	34
4.10 Uji Statistik.....	34
4.11 Etika Penelitian	35
4.12 Jadwal Penelitian	35
4.13 Dana Penelitian	35
BAB V	36
5.1 Karakteristik Responden	36
5.2 Hasil Uji Statistik.....	41
5.2.1 Hasil Uji Statistik Kualitas Tidur dengan Nyeri Leher.....	41
5.2.2 Hasil Uji Statistik Tingkat Aktivitas Fisik dengan Nyeri Leher.....	43
5.2.3 Hasil Uji Statistik Durasi Penggunaan Gadget dengan Nyeri Leher	44
5.3 Pembahasan.....	58
BAB VI.....	63
6.1 Kesimpulan.....	63
6.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	- 1 -

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Vertebra Servikal	5
Gambar 2.2 Anatomi Vertebra Servikal Atlas.....	5
Gambar 2.3 Anatomi Vertebra Servikal Axis.....	6
Gambar 2.4 Anatomi Segitiga Leher	7
Gambar 2.5 Anatomi Otot Leher	8
Gambar 2.6 Anatomi Arteri pada Bagian Leher.....	9
Gambar 2.7 Anatomi Arteri pada Bagian Leher.....	9
Gambar 2.8 Posisi Anatomi Saraf pada Bagian Leher	10



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	21
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	29
Tabel 4.1 Jadwal Penelitian.....	35
Tabel 4.2 Dana Penelitian.....	35
Tabel 5.1 Karakteristik Responden.....	36
Tabel 5.2 Distribusi Nordic Musculoskeletal Questionnaire.....	37
Tabel 5. 3 Komponen Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI).....	37
Tabel 5.4 Distribusi Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).....	39
Tabel 5.5 Frekuensi Durasi Penggunaan Gadget.....	39
Tabel 5.6 Hasil Uji Statistik Hubungan Kualitas Tidur terhadap Nyeri Leher.....	41
Tabel 5.7 Hasil Uji Statistik Hubungan Latensi Tidur terhadap Nyeri Leher	42
Tabel 5.8 Hasil Uji Statistik Hubungan Gangguan Tidur terhadap Nyeri Leher ..	42
Tabel 5.9 Hasil Uji Statistik Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Nyeri Leher	43
Tabel 5.10 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Penggunaan TV pada Hari Kerja terhadap Nyeri Leher	44
Tabel 5. 11 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Penggunaan Perangkat yang Terhubung dengan TV pada Hari Kerja terhadap Nyeri Leher	44
Tabel 5.12 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Penggunaan PC/laptop pada Hari Kerja dengan Nyeri Leher.....	45
Tabel 5. 13 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone pada Hari Kerja terhadap Nyeri Leher	46
Tabel 5.14 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Penggunaan Tablet pada Hari Kerja dengan Nyeri Leher	46
Tabel 5.15 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Penggunaan TV pada Malam Hari dengan Nyeri Leher	47
Tabel 5.16 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Penggunaan Perangkat yang Terhubung dengan TV pada Malam Hari dengan Nyeri Leher	48

Tabel 5.17 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Penggunaan PC/laptop pada Malam Hari dengan Nyeri Leher	48
Tabel 5.18 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone pada Malam Hari dengan Nyeri Leher	49
Tabel 5.19 Hasil Uji Statistik Hubungan Penggunaan Tablet pada Malam Hari dengan Nyeri Leher	50
Tabel 5.20 Hasil Uji Statistik Durasi Penggunaan TV pada Akhir Pekan dengan Nyeri Leher	50
Tabel 5.21 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Perangkat yang Terhubung dengan TV pada Akhir Pekan dengan Nyeri Leher	51
Tabel 5.22 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Penggunaan PC/laptop pada Akhir Pekan dengan Nyeri Leher.....	52
Tabel 5.23 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone pada Akhir Pekan dengan Nyeri Leher	52
Tabel 5.24 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Penggunaan Tablet pada Akhir.....	53
Tabel 5.25 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Background Screen pada Hari Kerja dengan Nyeri Leher.....	54
Tabel 5.26 Hasil Uji Statistik Hubungan Durasi Background Screen pada Akhir Pekan dengan Nyeri Leher.....	54
Tabel 5.27 Hasil Uji Statistik Durasi Background Screen Time pada Malam Hari dengan Nyeri Leher	55

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Teori.....	25
Bagan 3.2 Kerangka Konsep	25
Bagan 4.1 Alur Penelitian.....	34

