

ABSTRAK

Imamul Hakim¹, Nurul Aktifah²

Hubungan Postur dan Durasi Bermain Dengan Tingkat Nyeri Pada Gamer yang Mengalami *Neck Pain* di UIN Pekalongan

Pendahuluan: Bermain game dengan posisi yang tidak ergonomis, dalam durasi bermain yang lama dapat menyebabkan gangguan *muskuloskeletal*, dan meningkatkan resiko *terjadinya neck pain*, sebagai sebab akibat dari ketegangan otot yang berlebihan. Prevalensi *neck pain* di dunia beragam mulai dari 16,6% sampai 75,1%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara postur dan durasi bermain dengan tingkat nyeri pada *gamer* yang mengalami *neck pain* di UIN Pekalongan.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*, teknik yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel yaitu *total sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh anggota komunitas *gamer* di UIN Pekalongan yang mengalami *neck pain* berjumlah 59 responden. yang dilaksanakan pada bulan Juli. Instrumen penelitian ini menggunakan *tes spurling* mendapatkan hasil sensitivitas 92% dan spesifitas 95%, dan *rapid upper limb assesment* (RULA) mendapatkan hasil validitas 0.643 dan reliabilitasnya 0.783. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *kolmogorov-semirnov*, dengan uji korelasi menggunakan *rank spearman*.

Hasil: Hasil uji korelasi rank spearman pada postur dengan tingkat nyeri menunjukkan nilai signifikansi 0,001 yang berarti ada hubungan antara postur dengan tingkat nyeri. Nilai kekuatan korelasi $r = 0.696$. Pada uji hubungan durasi bermain dengan tingkat nyeri menunjukkan nilai signifikansi 0,001 yang berarti ada hubungan antara durasi bermain dengan tingkat nyeri. Nilai kekuatan korelasi $r = 0.753$.

Pembahasan: Postur dan durasi bermain menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri pada *neck pain*. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengembangan penelitian selanjutnya, dengan pendekatan yang lebih beragam, terkait penyebab dan dampak *neck pain* akibat bermain *game*.

Kata Kunci : durasi bermain, *neck pain*, postur

Daftar Pustaka : 75 (2015-2024)

ABSTRACT

Imamul Hakim¹, Nurul Aktifah²

The Relationship between Posture and Duration of Playing with Pain Levels in Gamers Who Experience Neck Pain at UIN Pekalongan

Introduction: Playing games in an unergonomic position for a long period of time can cause musculoskeletal disorders and increase the risk of neck pain, as a result of excessive muscle tension.

Objective: Knowing the Relationship Between Posture and Duration of Playing and Pain Levels in Gamers Who Experience Neck Pain at UIN Pekalongan.

Method: This research uses quantitative methods with a cross sectional design, the technique used to determine the number of samples is total sampling. The sample in this study was all members of the gamer community at UIN Pekalongan who experienced neck pain totaling 59 respondents. This research uses the Spearman rank correlation test.

Result: The results of the Spearman rank correlation test on posture and pain level show a significance value of 0.001, which means there is a relationship between posture and pain level. The correlation strength value is $r = 696$. In the test of the relationship between playing duration and pain level, it shows a significance value of 0.001, which means there is a relationship between playing duration and pain level. The correlation strength value is $r = 753$. The results of the two tests show that there is a positive correlation, which means, the higher the value of the posture/playing duration of respondents playing online games, the higher the level of pain in gamers who experience neck pain.

Conclusion: Posture and duration of playing are factors that influence the level of pain in Neck Pain.

Suggestion: This research can be used as a development for further research, with a more diverse approach, regarding the causes and impacts of neck pain due to playing games.

Keywords: neck pain, posture, playing duration

Bibliography: 75 (2015-2024)