

**KELUHAN *FORWARD HEAD POSTURE* SELAMA PERKULIAHAN DARING COVID 19  
PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN**

<sup>1</sup>Diny Artika Sari, <sup>2\*</sup>Dhona Andhini, <sup>3</sup>Mutia Nadra Maulida  
<sup>1,2,3</sup>Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya  
\*E-mail: [dhonaandhini@fk.unsri.ac.id](mailto:dhonaandhini@fk.unsri.ac.id)

**Abstrak**

*Forward head posture* (FHP) adalah salah satu kelainan postur dimana kepala mengarah ke depan pada bidang sagital menjauhi dari garis vertikal bahu, ditandai dengan tidak segarisnya kepala dengan bahu. FHP sangat memengaruhi kehidupan manusia dimana dalam jangka panjang dapat menyebabkan nyeri leher kronis, gangguan ketegangan otot, dan berpengaruh juga pada aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran keluhan *forward head posture* pada mahasiswa keperawatan selama perkuliahan *daring* di masa pandemi covid-19. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, teknik pengambilan data dengan kuisioner *online*. Sampel penelitian sebanyak 87 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluhan yang banyak dialami oleh mahasiswa adalah nyeri punggung (punggung terasa berat dan pegal) sebanyak 69 orang (79,3%), diikuti dengan nyeri leher (leher terasa berat dan pegal) sebanyak 61 orang (70,1%), diikuti otot leher terasa tegang sebanyak 56 orang (64,4%), nyeri kepala (sakit kepala, kepala terasa pusing dan berat) sebanyak 54 orang (62,1%) dan nyeri leher meningkat apabila menunduk sebanyak 48 orang (55,2%) dengan pemakaian laptop dan *smartphone* durasi tinggi sebanyak 79 orang (90,8%), dan durasi rendah sebanyak 8 orang (9,2%). Perlu diberikan informasi mengenai penggunaan laptop dan *smartphone* yang benar beserta dampak penggunaannya pada mahasiswa sehingga nantinya dapat meminimalisasi keluhan *forward head posture* akibat penggunaan laptop dan *smartphone*.

**Kata kunci:** *Forward head posture, Muskuloskeletal disorders*

***COMPLAINTS OF FORWARD HEAD POSTURE DURING COVID 19 ONLINE  
LECTURE ON NURSING SCIENCE STUDENTS***

***Abstract***

*Forward head posture* (FHP) is a posture disorder in which the head is pointed forward in the sagittal plane away from the vertical line of the shoulders, characterized by not aligning the head with the shoulders. FHP greatly affects human life which in the long term can cause chronic neck pain, muscle tension disorders, and also affect daily activities. This study aims to determine the description of forward head posture complaints in nursing students during online lectures during the covid-19 pandemic. This study is a descriptive study, data collection techniques with online questionnaires. The research sample was 87 respondents. The results showed that the most common complaints experienced by students were back pain (back feels heavy and sore) as many as 69 people (79.3%), followed by neck pain (neck feels heavy and sore) as many as 61 people (70.1%). , followed by neck muscles feeling tense as many as 56 people (64.4%), headache (headache, dizziness and heavy head) as many as 54 people (62.1%) and neck pain increasing when looking down as many as 48 people (55.2 %) with high duration laptop and smartphone use as many as 79 people (90.8%), and low duration as many as 8 people (9.2%). It is necessary to provide information regarding the correct use of laptops and smartphones and the impact of their use on students so that later they can minimize complaints of forward head posture due to the use of laptops and smartphones.

# Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid 19” Tahun 2022

**Keywords:** *Forward head posture, musculoskeletal*

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menjadi disruptor pada abad ke-21. Pandemi covid telah mengubah tatanan kehidupan masyarakat dalam banyak hal, salah satunya tatanan pendidikan. Sesuai perintah Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tertanggal 9 Maret 2020 seluruh lembaga pendidikan akan melakukan pembelajaran di rumah sampai ada keputusan lebih lanjut (Pusdiklat Kemdikbud, 2020). Penggunaan laptop dan *smartphone* saat ini memiliki peran sangat penting pada mahasiswa terutama di perkuliahan. Kebutuhan akan layanan pendidikan selama pandemi covid 19 menuntut pembelajaran berada di depan laptop dan *smartphone*, kondisi tersebut cenderung membuat tubuh pada posisi tetap dan tidak berubah dalam jangka waktu tertentu, yang dapat mengakibatkan *muskuloskeletal disorders* (Ningsih, 2015). Melalui penerapan pembelajaran *online*, aktivitas mahasiswa mengalami perubahan yaitu frekuensi penggunaan laptop dan *smartphone* meningkat, aktivitas duduk lebih banyak daripada berdiri dan aktivitas digital lebih banyak daripada aktivitas fisik (Ramadhani & Fardani, 2020). Pengguna laptop dan *smartphone* dapat mengalami kelelahan berlebih pada bagian tubuh tertentu berhubungan dengan penggunaan komputer (Faddakiri, 2020). Jika kegiatan tersebut dilakukan secara berkelanjutan dengan postur yang buruk untuk durasi yang lama, hal ini menyebabkan masalah dan gangguan postur yaitu *forward head posture* (Park, *et al.* 2015).

*Forward head posture* (FHP) merupakan kondisi di mana kepala sedikit berada ke depan bahu, yang pada normalnya berada di tengah bahu dan harus sejajar dengan saluran pendengaran eksternal (Welch, 2012). *Forward head posture* (FHP) ditandai dengan telinga dan bahu yang tidak sejajar (Welch, 2012). Pada keadaan *forward head posture*, beban kepala yang harus ditahan pada leher menjadi bertambah. Untuk gerakan kepala 2,5 cm, maka beban pada leher bertambah 4,5 kg (Fadlillah, 2021). *Forward head posture* biasanya ditemukan pada lansia dengan gangguan postur tulang belakang seperti *kifosis* dan *skoliosis* (Anam, 2016). Namun semakin populernya laptop dan *smartphone*, *forward head posture* dapat dijumpai pada remaja (Dieter, 2004).

Sebagian besar pengguna laptop dan *smartphone* menekukkan lehernya ke bawah untuk melihat objek yang lebih rendah, dan menggunakan waktu lama untuk menatap layar laptop dan *smartphone* (Park, *et al.* 2015). Mempertahankan posisi tubuh yang kurang ideal untuk waktu yang lama dapat menyebabkan masalah *upper crossed syndrome* yang dapat mengakibatkan penurunan postur kepala menjadi *lordosis* pada bagian *cervical* mulai dari *lower cervical vertebrae* yang kemudian berujung membuat sebuah kurva *posterior* di *upper thoracic vertebrae* guna menjaga keseimbangan, kejadian ini disebut *forward head posture* (Park, *et al.* 2015).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 25 mahasiswa Ilmu Keperawatan terdapat keluhan muskuloskeletal yaitu nyeri pada leher, nyeri tersebut menyebar ke punggung dan bahu apabila terlalu lama duduk dan menatap layar laptop dan *smartphone* selama perkuliahan daring. Dari 25 mahasiswa, 17 mahasiswa yang mengalami nyeri akibat dari *forward head posture* (FHP) mengeluhkan kurang fokus, stress dan sulit mengikuti penjelasan pengajar, keadaan ini dapat mempengaruhi tingkat pemahaman mahasiswa terhadap materi perkuliahan dan proses kegiatan perkuliahan.

# Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid 19” Tahun 2022

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggambarkan keluhan *forward head posture* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2018, 2019, 2020, 2021 Universitas Sriwijaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* dengan besar sampel berjumlah 87 orang.

## HASIL

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keluhan-Keluhan FHP**

Keluhan <i>Forward Head Posture</i>	Ya		Tidak		Jumlah	%
	n	%	n	%		
Nyeri leher (leher terasa berat, pegal)	61	70,1	26	29,9	87	100
Nyeri leher meningkat apabila menunduk	48	55,2	39	44,8	87	100
Otot leher terasa tegang	56	64,4	31	35,6	87	100
Nyeri punggung (punggungterasa berat dan pegal)	69	79,3	18	20,7	87	100
Nyeri kepala (sakit kepala, kepala terasa pusing dan berat)	54	62,1	33	37,9	87	100

Berdasarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan keluhan-keluhan *forward head posture* pada tabel 4.1 gejala yang paling banyak dikeluhkan responden adalah nyeri punggung (punggung terasa berat dan pegal) sebanyak 69 orang (79,3%), diikuti dengan nyeri leher (leher terasa berat dan pegal) sebanyak 61 orang (70,1%), diikuti otot leher terasa tegang sebanyak 56 orang (64,4%), nyeri kepala (sakit kepala, kepala terasa pusing dan berat) sebanyak 54 orang (62,1%) dan gejala yang paling rendah dikeluhkan yaitu nyeri leher meningkat apabila menunduk sebanyak 48 orang (55,2%).

**Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid 19”  
Tahun 2022**

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gejala FHP**

<i>Forward Head Posture (FHP)</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Positif	56	64,4
Negatif	31	35,6
Total	87	100

Berdasarkan distribusi frekuensi responden dengan gejala positif dan negatif *forward head posture* pada Tabel 4.2 jumlah responden terbanyak adalah yang memiliki gejala positif FHP yaitu sebanyak 56 (64,4%) disusul dengan gejala negatif sebanyak 31 (35,6%).

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Laptop dan Smartphone Selama Kuliah Daring Tidak Disertai Aktivitas Lain**

Durasi Pemakaian Laptop dan Smartphone	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tinggi > 3 jam	79	90,8
Rendah 1-3 jam	8	9,2
Total	87	100

Berdasarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan durasi penggunaan laptop dan *smartphone* selama kuliah *daring* tidak disertai aktivitas lain pada tabel 4.3 responden terbanyak adalah responden yang durasi penggunaan laptop dan *smartphone* tinggi > 3 jam dalam sehari yaitu 79 orang (90,8%), kemudian diikuti oleh yang durasi pemakaian laptop dan *smartphone* rendah 1-3 jam dalam sehari yaitu sebanyak 8 orang (9,2%).

## **PEMBAHASAN**

Hasil perhitungan analisa statistik diperoleh bahwa mayoritas keluhan *forward head posture* yang dirasakan mahasiswa keperawatan adalah nyeri punggung dalam hal ini nyeri punggung terasa berat dan pegal dialami oleh mahasiswa keperawatan sebanyak 69 orang dari 87 orang atau sebesar 79,3%. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa kejadian nyeri punggung di kalangan mahasiswa kedokteran di Bali terjadi sebesar 61,9% sedangkan kejadian nyeri punggung yang dialami oleh mahasiswa STIKES di Surabaya melampaui angka 70% (Widjayanti & Pratiwi, 2016). Nyeri punggung dan nyeri leher merupakan keluhan yang sering dialami oleh pengguna laptop dan *smartphone* yang memicu terjadinya keluhan *forward head posture*. Sejalan dengan penelitian ini, Rossa (2015) mengungkapkan nyeri leher dan punggung bagian atas sering terjadi pada orang dengan FHP kronis. Punggung dan pinggang memegang peranan penting dalam tubuh manusia dikarenakan punggung dan pinggang menopang sebagian berat tubuh dan melindungi saraf di sekitar tulang belakang (Abu, 2012).

## Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid 19” Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian ini, partisipan dalam penelitian ini sebagian besar menggunakan *smartphone* ataupun laptop mereka dengan posisi yang buruk, sehingga mereka mempertahankan postur tetap dan sering kali menekuk leher kebawah untuk melihat objek yang lebih rendah. Kim, *et al.* (2013) mengungkapkan bahwa menunduk saat menggunakan alat digital ke bawah dapat meningkatkan kelelahan otot leher yang dengan cepat daripada melihat ke atas. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang rentan terhadap nyeri punggung, menghabiskan sebagian besar waktu duduk karena tuntutan aktivitas perkuliahan dan padatnya jadwal kuliah cenderung mengakibatkan aktivitas fisik yang rendah. Keluhan yang dirasakan dapat mengakibatkan penurunan produktivitas mahasiswa dan jika tidak ditindaklanjuti dapat berdampak pada proses pendidikan berkelanjutan, baik selama kerja klinis maupun profesional (Maharani, 2019).

Hasil perhitungan analisa statistik diperoleh bahwa mayoritas responden pada penelitian ini mengalami positif gejala FHP sebanyak 56 orang dari 87 orang atau sebesar 64,4%. Hal ini sejalan dengan penelitian Batara, dkk. (2021) mengatakan 76,5% mahasiswa memiliki keluhan *forward head posture* akibat penggunaan gawai selama pandemi covid 19. *Forward head posture* (FHP) tercatat sebagai masalah postural yang sering terjadi pada remaja terutama remaja usia sekolah (Yunistiana, 2020). Berdasarkan hasil penelitian ini, penggunaan laptop dan *smartphone* yang tinggi selama perkuliahan daring dapat memicu terjadinya keluhan *forward head posture*. *Forward head posture* yang dilakukan secara terus menerus tanpa disadari akan menimbulkan masalah perubahan postur pada leher, bahu dan tulang belakang. Dieter (2004) mengungkapkan bahwa perubahan postur leher, bahu, dan tulang belakang dapat menimbulkan keluhan nyeri leher, nyeri punggung dan berbagai sakit kepala berat. Sakit leher yang disebabkan oleh penggunaan postur yang tidak tepat tentunya dapat sangat mempengaruhi kenyamanan seseorang sehingga mengakibatkan penurunan konsentrasi saat melakukan aktivitas dan pada akhirnya menurunkan produktivitas atau kualitas belajar seseorang (Dieter, 2004). Hal ini diperkuat oleh Astuti, dkk. (2020) menyatakan bahwa *forward head posture* merupakan keadaan yang dapat menyebabkan seseorang mengalami keterbatasan saat melakukan aktivitas fungsional leher yang berdampak pada produktivitas seseorang.

Hasil perhitungan analisa statistik diperoleh bahwa mayoritas responden pada penelitian ini menggunakan durasi yang tinggi untuk penggunaan laptop dan *smartphone* yaitu lebih dari 3 jam dalam sehari untuk kepentingan kuliah selama pandemi covid 19 sebanyak 79 orang dari 87 orang atau sebesar 90,8%. Sejalan dengan penelitian Harahap (2020) bahwa mayoritas mahasiswa menghabiskan waktunya didepan laptop saat kuliah dengan durasi tinggi sebesar 71,3%. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rahmawati (2020) yang mengatakan mayoritas durasi penggunaan *smartphone* pada mahasiswa adalah lebih dari 3 jam dalam sehari atau sebesar 97%. Penggunaan laptop semakin meningkat selama perkuliahan daring dengan durasi yang tinggi daripada biasanya. Selama perkuliahan daring penggunaan laptop dan *smartphone* sangat dibutuhkan untuk menunjang pendidikan. Kemudahan penggunaan teknologi memudahkan setiap orang untuk mengakses apapun yang mereka inginkan. Risiko keluhan *forward head posture* akan lebih meningkat apabila seseorang duduk di depan laptop dan *smartphone* dalam postur yang menetap dengan durasi yang lama. Kumalapatni, dkk. (2020) mengungkapkan bahwa semakin lama durasi kerja seseorang didepan komputer maka semakin tinggi pula risiko untuk mengalami keluhan *forward head posture*.

## Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid 19” Tahun 2022

### SIMPULAN

Simpulan penelitian ini adalah keluhan yang banyak dialami oleh mahasiswa adalah nyeri punggung (punggung terasa berat dan pegal) sebanyak 69 orang (79,3%), nyeri leher (leher terasa berat dan pegal) sebanyak 61 orang (70,1%), otot leher terasa tegang sebanyak 56 orang (64,4%), nyeri kepala (sakit kepala, kepala terasa pusing dan berat) sebanyak 54 orang (62,1%) dan nyeri leher meningkat apabila menunduk sebanyak 48 orang (55,2%). Distribusi frekuensi responden berdasarkan durasi pemakaian laptop dan *smartphone* adalah responden dengan durasi tinggi sebanyak 79 orang (90,8%), dan responden dengan durasi rendah sebanyak 8 orang (9,2%)

### REFERENSI

- Abu, Zar. (2012). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Upper Limb Extremities Mahasiswa Ketika Proses Belajar Mengajar di Kelas di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Skripsi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Tangerang Selatan.
- Anam, M. C. (2016). Hubungan Forward Head Posture Saat Menggunakan Smartphone Dengan Timbulnya Nyeri Leher Pada Mahasiswa FIKES UMM.
- Astuti., Lestari., Ummy Aisyah & Fis, M. (2020). Efektivitas Scapular Stabilization Exercise dan Deep Neck Flexor Exercise Terhadap Fungsional Leher Pada Forward Head Posture Narrative Review. Doctoral dissertation: Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Batara, Doda, & Wungow. (2021). Keluhan Muskuloskeletal Akibat Penggunaan Gawai pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 152.
- Dieter. (2004). Soft Tissue Pain Syndromes: Clinical Diagnosis and Pathogenesis. *Journal of Muskuloskeletal Pain*, 12 (3), 23-25.
- Fadlillah, Nur (2021). Hubungan Antara Durasi dengan Posisi Duduk Terhadap Forward Head Posture Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Hariri Kecamatan Tebo Ilil. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Faddakiri, A. A. (2020). Determinan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Pegawai Unit Pelaksana Teknis Teknologi Informasi dan Komunikasi Universitas Jember. In *Digital Repository Universitas Jember*.
- Harahap, W. R. (2020). Hubungan Perilaku dan Durasi Penggunaan Komputer Dengan Keluhan Computer Vision Syndrome (CVS) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara.
- Kim, S. Y., & Koo, S. J. (2016). Effect of duration of smartphone use on muscle fatigue and pain caused by forward head posture in adults. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(6), 1669– 1672.

**Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid 19”  
Tahun 2022**

- Kim YG, Kim JW. (2013). Influence of the duration of smartphone usage on flexion angles of the cervical and lumbar spine and on reposition error in the cervical spine. *Phys Ther Kor*, 20: 10–17.
- Kumalapatni, Muliarta & Dinata. (2020). Gambaran Keluhan Muskuloskeletal dan Analisis Postur Tubuh pada Siswa Pengguna Komputer di SMK “G”, Denpasar, Bali. *Jurnal Medika Udayana*, 9(1), 22– 27.
- Maharani, D. P. (2019). Pengaruh Durasi Penggunaan dan Tingkat Kecanduan Smartphone Terhadap Kejadian Forward Shoulder Posture pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. Vol 7 No 2.
- Ningsih. (2015). Gambaran Faktor Risiko Musculoskeletal Disorders (Msds). 1–6.
- Park, J., Lee, S., & Yim, J. (2015). The Effects of Heavy Smartphone Use on the Cervical Angle, Pain Threshold of Neck Muscles and Depression. *Bioscience and Medical Research*, 91 (03), 12-17.
- Pusdiklat Kemdikbud. (2020). Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebab Corona Virus Disease (COVID- 19). Pusdiklat Pegawai Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ramadhana, F. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Karyawan Bagian Non-Pelayanan PT. Telkom Indonesia (Persero) Tbk. Purwokerto (Doctoral dissertation, Universitas Jenderal Soedirman).
- Ramadhani & Fardani, M. A. (2020). Efek Penggunaan Smartphone Berkelanjutan pada Masa Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Anak. *Jurnal Amal Pendidikan*, 1(2), 96–105.
- Rossa. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Self SNAGS dengan Latihan Deep Cervical Flexor Strengtening Terhadap Nyeri dalam Forward Head Posture. *STIKes Ngudia Husada. Madura*.
- Welch, E. (2012). Rehab for Forward Head Posture. *Chiropractic Journal*, 26:24.
- Widjayanti, Y. Pratiwi. (2016). Hubungan antara posisi duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada mahasiswa stikes katolik st vincentius a paulo surabaya. *Jurnal Keperawatan STIKES William Booth*, vol.5, no.2, pp.83-87.
- Yunistiana, M. A. (2020). Narrative Review : Hubungan Waktu Penggunaan Smartphone Terhadap Forward Head Posture Pada Remaja. Universitas Aisyah Yogyakarta