

Hubungan Waktu Paparan Layar *Smartphone* Dengan *Forward Head Posture* Pada Siswa(i) SMA

The Relationship of Smartphone Screen Exposure Time with Forward Head Posture in High School Students

Syahrani Wa Ode Adisty Nurul, Mustari Yery
Universitas Hasanuddin

adistyns129@gmail.com, yery.mustari@unhas.ac.id

Diterima: 23 Desember 2024 | Ditinjau: 02 Januari 2025 | Disetujui: 15 April 2025 | Publikasi Online: 16 Mei 2025

ABSTRAK

Smartphone merupakan media komunikasi yang paling banyak dipakai oleh masyarakat disemua kalangan usia pada masa kini. Saat menggunakan *smartphone*, posisi kepala menatap ke layar *smartphone* membuat *cervical* tidak pada posisi yang ergonomis. Jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus dengan mempertahankan posisi statis dalam waktu yang cukup lama, dapat menimbulkan suatu masalah yakni *Forward Head Posture*. Di Asia, prevalensi terjadinya *Forward Head Posture* mencapai 66%. Minimnya penelitian tentang FHP yang dilakukan pada siswa SMA di Indonesia, membuat peneliti ingin melakukan pengkajian lebih lanjut khususnya pada siswa SMA. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara waktu paparan layar *smartphone* dengan *Forward Head Posture* pada siswa(i) SMA Negeri 1 Baubau. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik kuantitatif menggunakan pendekatan *cross sectional study* dengan metode *purposive sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 314 sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Waktu paparan layar *smartphone* diukur dengan melihat laporan waktu layar pada *smartphone* responden dan FHP diukur dengan menggunakan aplikasi *Protractor*. Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa sebanyak 94.9% sampel terindikasi FHP kategori ringan dengan presentase perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki. Hasil uji normalitas data CVA tidak terdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0.200 yang kemudian di uji korelasi *Spearman rho* nilai signifikansi sebesar 0.067. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara waktu paparan layar *smartphone* dengan *Forward Head Posture* pada siswa(i) SMA Negeri 1 Baubau dikarenakan banyaknya faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya FHP selain penggunaan *smartphone*.

Kata kunci: Siswa; *Smartphone*; Waktu Layar; *Forward Head Posture*; CVA

ABSTRACT

Smartphones are the most widely used communication media by people of all ages today. When using a *smartphone*, the position of the head staring at the *smartphone* screen makes the *cervical* not in an ergonomic position. If this is done continuously by maintaining a static position for a long time, it can cause a problem, namely *Forward Head Posture*. In Asia, the prevalence of *Forward Head Posture* is as high as 66%. The lack of research on FHP conducted on high school students in Indonesia, makes researchers want to conduct further studies, especially on high school students. This study aims to determine the relationship between *smartphone* screen exposure time and *Forward Head Posture* in students of SMA Negeri 1 Baubau. This study is a quantitative analytic descriptive study using a *crosssectional study* approach with *purposive sampling* method and obtained a sample of 314 samples that met the inclusion and exclusion criteria. *Smartphone* screen exposure time was measured by looking at the screen time report on the respondent's *smartphone* and FHP was measured using the *Protractor* application. In this study, it was found that 94.9% of the samples indicated mild category FHP with a greater percentage of women than men. The results of the CVA data normality test were not normally distributed with a significance value of 0.200 which was then tested for *Spearman rho* correlation with a significance value of 0.067. It can be concluded that there is no significant relationship between *smartphone* exposure time and *Forward Head Posture* in students of SMA Negeri 1 Baubau because there are many other factors that can affect the occurrence of FHP besides *smartphone* use.

Keywords: Student; *Smartphone*; Screen Time; *Forward Head Posture*; CVA

PENDAHULUAN

Smartphone merupakan salah satu media komunikasi yang paling banyak dipakai oleh masyarakat di semua kalangan usia pada masa kini. Pengguna *smartphone* mencakup anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Hal ini tidak terlepas dari fitur yang dihadirkan oleh *smartphone* yang memudahkan penggunaannya dalam hal komunikasi, mengakses internet, bermain *game* dan masih banyak lagi. Seiring dengan perkembangan teknologi *digital*, pengguna *smartphone* juga ikut meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022, tercatat adanya peningkatan pengguna *smartphone* dari tahun 2018 yang berjumlah 319,43

juta pengguna menjadi 365,87 juta pengguna pada tahun 2022. Hadirnya wabah Covid-19 mengharuskan komunikasi antarsesama dilakukan secara *online* atau dalam jaringan, sehingga terjadi peningkatan dalam kepemilikan *smartphone* yang mencapai 65,87% pada tahun 2021.

Hasil survey nasional oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan bahwa sebanyak 99,55% masyarakat pada rentan usia 13-18 tahun menggunakan *smartphone*. Adapun berdasarkan latar belakang tingkat pendidikan, sebanyak 99,4% masyarakat tamat SMP/Paket B menggunakan *smartphone* (1). Hasil dari sebuah penelitian menunjukkan penggunaan *gadget* pada siswa di jam belajar-*weekdays* dengan durasi 2-4 jam/hari yaitu sebanyak 50,6%, penggunaan di luar jam belajar-*weekdays* dengan durasi 2-4 jam/hari sebanyak 42,5% dan penggunaan pada waktu *weekend* meningkat menjadi >4jam/hari yaitu sebanyak 54% (2) Adapun penelitian yang dilakukan oleh Universitas Oxford, menyebutkan bahwa batas atas penggunaan *gadget* untuk anak usia 5-17 tahun adalah 5 jam 8 menit. Jika lebih dari itu, *gadget* dianggap dapat merusak kinerja otak (3) *Smartphone* juga memiliki dampak bagi penggunanya, terutama pelajar. *Smartphone* dapat memudahkan penggunanya untuk informasi secara luas dan cepat dan menambah wawasan pelajar karena mudah mencari informasi. Namun, jika digunakan secara berlebihan akan menjadikan penggunanya malas, hanya mengandalkan *smartphone*, menjadi kecanduan *social media*, dan juga dapat mengganggu kesehatan penggunanya, terutama kesehatan mata dan muskuloskeletal (4). Penggunaan *smartphone* di kalangan pelajar membutuhkan perhatian khusus karena dapat mempengaruhi aspek pendidikan serta kesehatan mereka (5).

Saat menggunakan *smartphone*, posisi kepala menatap ke layar *smartphone* membuat *cervical* menjadi tidak ergonomis (6). Jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus dan dalam waktu yang cukup lama, dapat menimbulkan suatu masalah pada leher yakni *Forward Head Posture* (FHP). In Jung et al., 2016 dalam penelitiannya menyebutkan bahwa pengguna *smartphone* yang menghabiskan waktu 1-4 jam/hari menatap layar dalam posisi statis secara berulang-ulang dapat meningkatkan resiko terjadinya *Forward Head Posture*. FHP dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal seperti *crossed syndrome*, pemendekkan otot-otot disekitar sendi *atlanto-occipital*, ketegangan otot, serta nyeri leher kronik. (8). Di Asia, prevalensi terjadinya *Forward Head Posture* mencapai 66% (9). Penelitian lain di India, prevalensi FHP pada anak usia 12-16 tahun sebesar 63%. Prevalensi yang tinggi ini meningkatkan potensi terjadinya *musculoskeletal disorder* yang mempengaruhi postur *cervical* (10). Studi lain yang dilakukan di Indonesia pada mahasiswa dengan rata-rata usia 20,94 tahun didapatkan bahwa sebesar 94,2% mahasiswa pengguna *smartphone* mengalami *Forward Head Posture* (11) Sebuah studi tentang prevalensi FHP dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari di kalangan siswa menyimpulkan bahwa persentasi prevalensi FHP dikalangan siswa ialah 73% dan sebagian besar siswa mengalami keluhan nyeri leher (12)

Beberapa penelitian yang dilakukan terkait waktu penggunaan *smartphone* dan juga tentang *Forward Head Posture*, membuat peneliti tertarik tentang hubungan waktu paparan layar *smartphone* dengan *Forward Head Posture*. Minimnya penelitian yang dilakukan pada siswa SMA di Indonesia, membuat peneliti ingin melakukan pengkajian lebih lanjut khususnya pada siswa SMA. Untuk itu peneliti melakukan studi pendahuluan pada instansi tujuan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada beberapa siswa SMA Negeri 1 Baubau dilakukan pengukuran *Craniovertebral Angle* (CVA) untuk mengetahui kejadian *Forward Head Posture*, dan hasilnya menunjukkan bahwa dari 115 siswa, 92% diantaranya mengalami resiko *Forward Head Posture* (FHP). Dengan persentase laki-laki yang terkena sebesar 37,73% dan persentase perempuan sebesar 62,26% (Data Primer, 2024). Besarnya kejadian *Forward Head Posture* dikalangan siswa(i) ini menjadi kekhawatiran akan dampak yang terjadi kedepannya jika tidak ditinjau lebih dalam.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik kuantitatif yang menggunakan pendekatan *cross sectional study* dengan metode *purposive sampling*. Populasi

pada penelitian ini adalah siswa(i) SMA Negeri 1 Baubau yang mencakup kelas 10, kelas 11 dan kelas 12 yang berjumlah 1441 siswa dan didapatkan sampel sebanyak 314 siswa. Data didapatkan dari mencatat rata-rata penggunaan waktu layar yang terdapat pada *smartphone* responden selama 1 minggu dan untuk nilai CVA didapatkan dengan mengukur menggunakan aplikasi *protractor*. Kemudian, data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS 29 yang kemudian diuji normalitas menggunakan uji *kolmogrov-smirnov* dan uji korelasi menggunakan uji *spearman rho*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan waktu paparan layar *smartphone* dengan *Forward Head Posture* pada siswa(i) SMA Negeri 1 Baubau. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin dengan nomor etik 609/UN4.14.1/TP.01.02/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkatan kelas, waktu layar, nilai CVA, aplikasi yang paling sering diakses serta jenis konten yang digemari. Proporsi responden dengan kategori usia terbanyak adalah usia 17 tahun sebanyak 125 responden, dan didominasi oleh kelas XII yang berjumlah 152 siswa. Perbandingan responden berdasarkan jenis kelamin ialah 6:4 yang didominasi oleh responden perempuan yakni sebanyak 196 responden dan responden laki-laki sebanyak 118 responden. Untuk nilai CVA, didominasi oleh 300 - 490 yakni sebanyak 298 responden. Jika ditinjau dari aplikasi yang paling sering digunakan, whatsapp menjadi aplikasi yang paling populer. Sebanyak 23.5% responden menjadikan whatsapp sebagai aplikasi yang paling sering digunakan. Berkaitan dengan itu, jenis konten yang paling sering diakses oleh responden ialah konten sosial.

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Karakteristik Respdnen	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	118	37.6
Perempuan	196	62.4
Total	314	100.0
Usia		
14	3	0.95
15	49	15.6
16	95	30.3
17	125	39.8
18	39	12.4
19	3	0.95
Total	314	100.0
Tingkatan Kelas		
X	87	27.7
XI	75	23.9
XII	152	48.4
Total	314	100.0
Waktu Layar		
< 8.3 Jam	114	36.3
≥ 8.3 Jam	200	63.7
Total	314	100
CVA		
>30°	4	1.3
30° – 49°	298	94.9
≥50°	12	3.8

Total	314	100.0
Aplikasi Populer		
<i>Whatsapp</i>	221	23.5
<i>Tiktok</i>	219	23.2
<i>Instagram</i>	170	18.1
Lainnya	332	35.2
Total	942	100
Jenis Konten Populer		
Sosial	13	36
Video	10	27.8
<i>Game</i>	6	16.7
Lainnya	7	19.5
Total	36	100

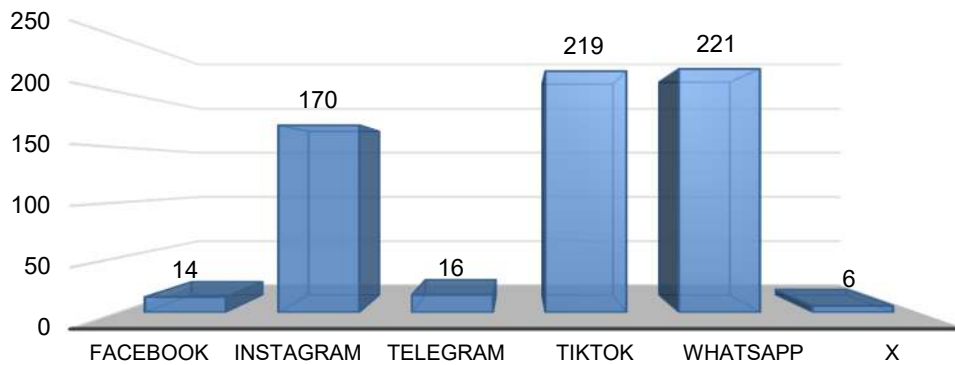
Tabel 2 menunjukkan distribusi rata-rata, nilai minimal dan nilai maksimal pada karakteristik responden. Dapat diketahui bahwa rata-rata penggunaan waktu layar responden ialah 542.53 menit atau 9 jam 2 menit, rata-rata nilai CVA ialah 38.8⁰ dan rata-rata usia responden ialah 16.5 tahun.

Tabel 2. Distribusi Mean, S.Deviasi, Min dan Max pada Karakteristik Responden

Karakteristik	S. Deviasi	Mean	Min	Max
Usia	0.963	16.5 tahun	14 tahun	19 tahun
Waktu Layar	134.945	542.53 menit	171 menit	1000 menit
CVA	5.2074	38.854 derajat	26.1 derajat	55.6 derajat

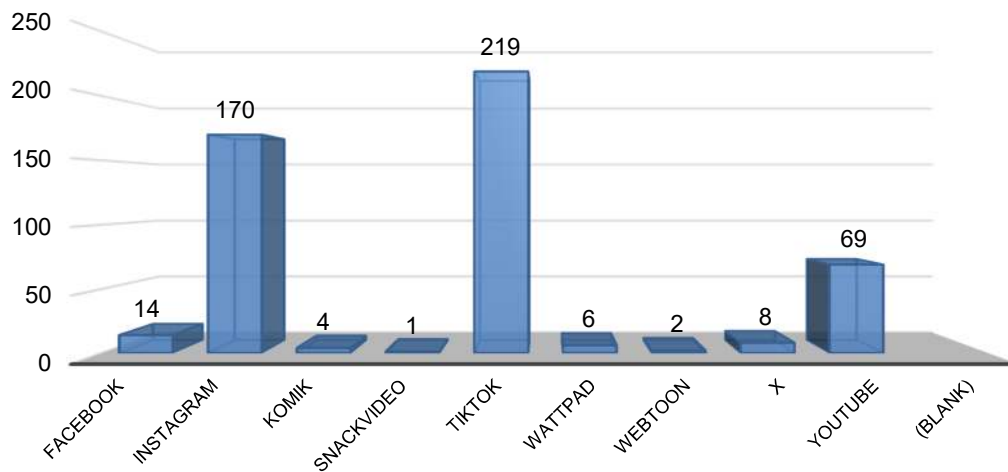
Berdasarkan hasil pengambilan data terkait jenis konten yang paling sering diakses oleh siswa(i) SMA Negeri 1 Baubau. Adapun jenis konten yang didapatkan merupakan jenis konten yang paling sering diakses oleh responden pengguna *smartphone* dengan merek *samsung*. Hal ini dikarenakan merek ponsel lain tidak melaporkan jenis konten yang paling sering diakses oleh penggunanya. Diketahui bahwa jenis konten sosial merupakan jenis konten yang paling sering diakses oleh responden. Jenis konten ini umumnya sebagai media berkomunikasi ataupun pertukaran informasi baik berupa pesan, gambar ataupun video antar sesama penggunanya. Sejalan dengan hasil penelitian, survei yang dilakukan oleh APJII pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sebesar 24.73% masyarakat indonesia mengakses konten politik, sosial, hukum dan HAM (1). Adapun jenis aplikasi yang paling sering diakses oleh responden kaitannya dengan konten sosial ialah aplikasi *whatsapp*. Selanjutnya, jenis konten video merupakan jenis konten lain yang populer dikalangan responden. Jenis konten ini berkaitan dengan aplikasi sebagai media pemutar konten baik berbasis kuota internet maupun tidak. Adapun diketahui bahwa aplikasi *youtube* menjadi aplikasi yang paling banyak diakses sebagai pemutar video di kalangan responden. Dalam surveinya, APJII melaporkan bahwa sebesar 55.06% masyarakat indonesia mengakses video online sebagai konten internet hiburan dimana *youtube* menjadi aplikasi media sosial yang paling banyak digunakan yakni sebesar 65.41% penduduk Indonesia. Selain itu, sebesar 23.02% penduduk Indonesia mengakses *game online* dengan persentasi pengguna *game Mobile Legend* sebesar 84.73% dan 46.36% pengguna *game Free Fire* (1). Pada penelitian ini, diketahui bahwa *Mobile Legend* dan *Free Fire* menjadi 2 aplikasi game online yang paling sering dimainkan. Namun ada perbedaan persentasi antara survei yang dilakukan apjii dengan penelitian ini, dimana *Free Fire* menjadi aplikasi game yang populer dikalangan responden dengan presentasi sebesar 48.4% dan presentasi moblie legend sebesar 13.8%. Dapat disimpulkan bahwa, *Free Fire* menjadi aplikasi populer pada jenis konten *game*.

SOSIAL



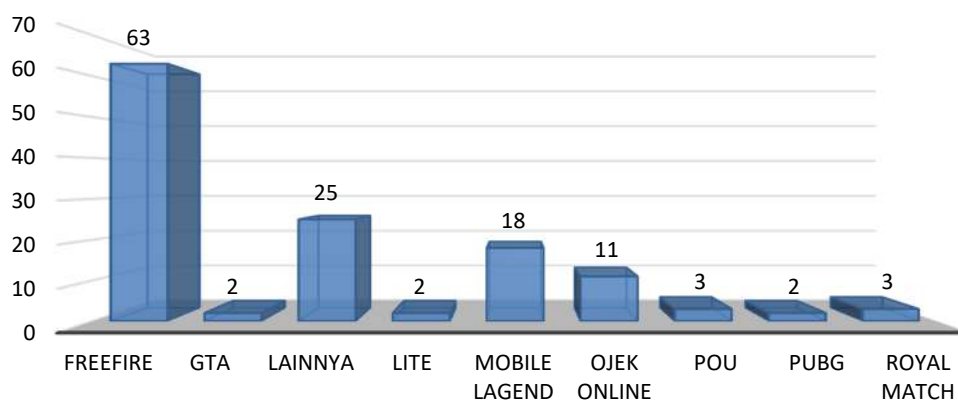
Gambar 1. Distribusi Aplikasi Yang paling sering digunakan berdasarkan jenis konten Sosial

HIBURAN



Gambar 2. Distribusi Aplikasi Yang paling sering digunakan berdasarkan jenis konten Hiburan

GAME



Gambar 3. Distribusi Aplikasi Yang paling sering digunakan berdasarkan jenis konten Game

Tabel 3 menunjukkan hasil distribusi FHP berdasarkan jenis kelamin. FHP kategori ringan mendominasi hasil penelitian yakni sebanyak 298 responden dengan sebaran jenis kelamin

perempuan sebesar 59.5% (187) dan jenis kelamin laki-laki sebesar 35.3%(111).

Tabel 3. Distribusi FHP Berdasarkan Jenis Kelamin

<i>Forward Head Posture</i> (FHP)	Jenis Kelamin				Total N (%)
	Laki-Laki		Perempuan		
	n	%	n	%	
Normal	4	1.3	8	2.5	12 (3.8)
Ringan	111	35.3	187	59.5	298 (94.9)
Berat	3	0.95	1	0.32	4 (1.3)
Total	118	37.55	196	62.32	314 (100)

Tabel 4 menunjukkan distribusi kejadian *Forward Head Posture* berdasarkan usia. Terdapat 4 responden yang teridentifikasi FHP kategori berat yang jika di tinjau dari usianya, yakni masing-masing 1 responden yang berusia 15, 16, 17 dan 19 tahun. Adapun distribusi penyebaran FHP didominasi oleh FHP ringan dan diketahui bahwa responden yang berusia 17 tahun mendominasi hasil dari FHP kategori ringan.

Tabel 4 Distribusi FHP Berdasarkan Usia

Usia		<i>Forward Head Posture</i> (FHP)			Total
		Normal	Ringan	Berat	
14	n	0	3	0	3
	%	0	0.95	0	0.95
15	n	1	47	1	49
	%	0.3	15	0.3	15.5
16	n	1	93	1	95
	%	0.3	29.6	0.3	30.2
17	n	5	119	1	125
	%	1.6	37.9	0.3	39.8
18	n	5	34	0	39
	%	1.6	10.8	0	12.4
19	n	0	2	1	3
	%	0	0.63	0.3	0.93
Total	N(%)	12 (3.8)	298 (94.9)	4 (1.3)	314 (100)

Tabel 5 menunjukkan korelasi antara *Forward Head Posture* dengan karakteristik responden. Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan uji *spearman rho*, diketahui bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara *Forward Head Posture* dengan 3 variabel yang lain yakni usia, jenis kelamin dan waktu layar. Untuk hubungan antara *Forward Head Posture* dengan 3 variabel yang lain yaitu dengan jenis kelamin diketahui bahwa nilai signifikansi 0.0714 (>0.05), dengan usia diketahui nilai signifikansi 0.297 (>0.05) dan dengan waktu layar nilai signifikansi 0.067 (> 0.05).

Tabel 5 Korelasi *Forward Head Posture* dengan Karakteristik Responden

Variabel	Signifikansi (P)	Koefisien korelasi (r)
<i>Forward Head Posture</i> dengan Jenis Kelamin	0.714	-0.021
<i>Forward Head Posture</i> dengan Usia	0.297	0.059
<i>Forward Head Posture</i> dengan Waktu Layar	0.067	- 0.104

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, didapatkan bahwa sebesar 96.2% responden terindikasi FHP. Dengan perbandingan responden laki-laki dan perempuan sebesar 4:6.

Berdasarkan hasil pengukuran, didapatkan bahwa nilai CVA terendah ialah 26.1⁰ dan nilai CVA tertinggi ialah 55.6⁰. Hal ini menunjukkan tingginya kejadian FHP pada siswa(i) SMA khususnya di SMA Negeri 1 Baubau.

Kejadian *Forward Head Posture* ini disebabkan oleh banyak hal, selain penggunaan *smartphone* kejadian FHP juga disebabkan oleh penggunaan perangkat elektronik lain yang mengharuskan penggunaannya untuk menunduk dalam posisi statis dalam waktu yang lama, seperti penggunaan laptop dan komputer (13) Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan bahwa beberapa dari responden diharuskan menggunakan laptop untuk mengerjakan tugas dan juga ada pula responden yang lebih banyak menghabiskan waktunya bermain laptop dibandingkan bermain *smartphone*.

Selain itu FHP disebabkan juga dengan posisi tidur statis dengan kepala yang terlalu elevasi dan juga posisi yang tidak nyaman. Penggunaan bantal harus diperhatikan. hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa bantal penyangga harus meminimalkan aktivitas otot leher dan punggung serta harus memberikan kenyamanan bagi penggunaannya. Hal ini menyebabkan berkurangnya aktivitas otot-otot cervical jika tulang cervical disejajarkan dengan tulang lumbal secara horizontal dengan pengoptimalan penggunaan bantal. Selain itu, terminimalisirnya tekanan biologis pada muskuloskeletal selama tidur (14). Sayangnya, belum ada penelitian yang pasti tentang pengaruh bahan bantal kaitannya dengan kejadian FHP (15) Dalam penelitian ini, diketahui bahwa sebagian dari responden lebih nyaman menggunakan lebih dari 1 bantal saat tidur. Namun dalam pengambilan data tidak ditinjau lebih lanjut mengenai ketinggian serta jenis bantal yang digunakan tiap responden.

Selain itu, bermain game *online* dalam waktu yang lama dengan mempertahankan posisi statis bisa menjadikan salah satu alasan besarnya kejadian FHP. Seperti hasil yang didapatkan bahwa, banyaknya responden yang sering bahkan menjadi kebiasaan bermain game baik saat jam sekolah maupun diluar jam sekolah bersama-sama dengan teman-temannya. Selain itu aplikasi berbasis konten hiburan seperti instagram dan tiktok mengharuskan penggunaannya menatap layar saat mengakses aplikasi tersebut, dan saat dilakukan pengambilan data dapat dilihat bahwa tingginya pengguna aplikasi berbasis konten hiburan yang diakses oleh responden.

Adapun hal lain yang bisa menyebabkan tingginya kejadian *Forward Head Posture* diantaranya, tidak dapat dipastikan apakah responden saat menggunakan *smartphone* memposisikan dirinya dalam posisi statis dalam jangka waktu yang lama. Hal ini berkaitan dengan jurnal yang menyatakan bahwa pengguna *smartphone* yang mempertahankan posisi statis dalam waktu 1-4 jam dapat meningkatkan resiko terjadinya FHP dan menurunkan nilai CVA (7). Penelitian yang lain juga menyebutkan bahwa adanya penurunan nilai CVA dan ROM pada seseorang yang menghabiskan 5-6 jam waktunya menatap layar *smartphone* (9). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian lain menyebutkan bahwa batas atas penggunaan gadget untuk anak usia 5-17 tahun ialah 5 jam 8 menit. Jika lebih dari itu, gadget dianggap dapat merusak kinerja otak (3). Untuk itu, perlu adanya pengkajian yang lebih dalam terkait posisi responden saat bermain *smartphone* dan juga berapa lama responden mempertahankan posisinya saat menggunakan *smartphon*nya. Hal lain yang mendukung tidak adanya hubungan antara waktu paparan layar *smartphone* dengan *Forward Head Posture* pada penelitian ini dikarenakan penggunaan screentime responden yang tidak spesifik ke *smartphone* saja. Penggunaan screentime pada perangkat lain seperti laptop/komputer dan tv dapat menjadi perancu.

Bersamaan dengan itu, jenis konten dan jenis aplikasi yang dilihat juga dapat mempengaruhi posisi tubuh dan leher responden saat menggunakan *smartphone* nya. Aplikasi berbasis pemutar musik seperti *spotify* dapat dijalankan tanpa mengharuskan penggunaannya menatap layar *smartphone* dalam waktu yang lama, dikarenakan aplikasi pemutar musik dapat berjalan di latar belakang *smartphone* akan tetapi tetap dihitung dalam penggunaan waktu layar saat layar *smartphone* menyala. Lain halnya dengan aplikasi yang mengharuskan penggunaannya menatap layar dalam jangka waktu yang lama, seperti aplikasi *game* dan juga aplikasi sosial seperti *whatsapp*. Jenis aplikasi berbasis video seperti youtube bisa menjadi aplikasi yang

mengharuskan penggunaannya melihat layar saat menonton, akan tetapi jenis konten yang lagi marak di youtube seperti podcast menjadikan beberapa penggunaannya hanya sekedar memutar video dan mendengarkan suaranya sembari melakukan aktivitas-aktivitas lain. Hal ini didapatkan saat melakukan penelitian, bahwa sebagian dari responden menggunakan aplikasi berbasis video seperti youtube sebagai aplikasi yang berjalan di latar belakang *smartphone* dan hanya mendengarkan suara dari videonya tanpa harus menatap ke layar *smartphone*.

Selanjutnya terkait analisis hubungan *Forward Head Posture* dengan usia dan jenis kelamin menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antar variabelnya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi umur seseorang tidak menjamin seseorang tersebut memiliki resiko mengalami *Forward Head Posture*. Sama halnya dengan hubungan *Forward Head Posture* dengan jenis kelamin. Namun dalam penelitian ini didapatkan bahwa kejadian *Forward Head Posture* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan kejadian pada laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa kemungkinan perempuan mengalami FHP dua kali lebih banyak dari laki-laki (10)

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan terkait hubungan waktu paparan layar *smartphone* dengan *Forward Head Posture* pada siswa(i) SMA Negeri 1 Baubau, dapat ditarik kesimpulan bahwa distribusi *Forward Head Posture* pada siswa(i) SMA Negeri 1 Baubau menunjukkan angka yang sangat tinggi yang mana didominasi oleh FHP kategori ringan sebesar 94.9% dengan frekuensi kejadian perempuan lebih besar (59,5%) dibandingkan dengan laki-laki (35.5%). Selanjutnya, distribusi jenis aplikasi yang paling sering digunakan dari seluruh jenis aplikasi yang sering diakses oleh responden ialah aplikasi *whatsapp*, *tiktok* dan *instagram*, serta distribusi jenis konten yang paling sering diakses oleh responden pengguna *smartphone* bermerek *samsung* ialah konten sosial. Tidak ada hubungan signifikan antara waktu paparan layar *smartphone* dengan *Forward Head Posture* pada siswa(i) SMA Negeri 1 Baubau dikarenakan banyaknya faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya FHP selain penggunaan *smarthphone*.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada masyarakat, mahasiswa Fisioterapi maupun mahasiswa pada bidang lain tentang gambaran terkait dampak dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan *Forward Head Posture*. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya peneliti meninjau lebih dalam terkait jenis aplikasi dan jenis konten yang mengharuskan responden menatap layar *smartphone* saat menjalankannya agar hasil penelitian lebih spesifik dan akurat. Dan juga sebaiknya perlunya penelitian lebih lanjut terkait lama waktu yang dihabiskan responden dalam menatap waktu layar dalam posisi statis.

DAFTAR PUSTAKA

1. APJII APJII. Metode Survei dan Sebaran Responden Penggunaan Mobile Internet Tingkat Penetrasi Internet Penggunaan Fixed Broadband Perilaku Penggunaan Internet Akses Konten Internet Daftar Isi. 2023.
2. Rahmi A, Korimah A, Fakhirani N, Handayani W, Sudi Gizi P, Ilmu Kesehatan Dan Teknologi F, et al. Analisis Penggunaan Gadget Pada Siswa Smp Selama Pandemi Kaitannya Dengan Status Gizi Analysis the Use of Gadget on Junior High School Student During Pandemic in Relation to Nutritional Status. Vol. 2, Journal of Nutrition and Culinary. 2022.
3. Przybylski AK, Orben A, Weinstein N. How Much Is Too Much? Examining the Relationship Between Digital Screen Engagement and Psychosocial Functioning in a Confirmatory Cohort Study. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2020 Sep 1;59(9):1080–8.
4. Novrica C, Sinaga AP. Peningkatan Pengetahuan Jurnalistik Siswa SMA Kota Medan Melalui Pemanfaatan Smartphone. 2019 Jul.
5. Khoirunnisa A, Jannah matul, Khairun Nisa T, Prihatiningsih R. Analisis Tingkat Penggunaan

Handphone pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri di Kabupaten Malang-Turen. 2023.

6. Goswami S, Contractor DrE. Prevalence of Forward Head Posture Amongst Physiotherapy Students - A Cross Sectional Study. *Int J Health Sci Res.* 2022 Jul 20;12(7):88–92.
7. In Jung S, Kyung Lee na, Woo Kang K, KIm K, youn Lee D. The effect of smartphone usage time on posture and respiratory function. 2016.
8. Putra Wiguna N, Wahyuni N, Wibawa A, Aryantari S, Thanaya P, Wiwiek Indrayani A. The Relationship Between Smartphone Addiction And Forward Head Posture In Junior High School Students In North Denpasar. 2019.
9. Janet A, Mohan Kumar G, Rajalaxmi V, Ramachandran S, Priya C, Yuvarani G, et al. Prevalence of forward neck posture and influence of smartphones in physiotherapy students. *Biomedicine (India).* 2021 Jul 1;41(3):660–4.
10. Verma S, Shaikh J, Mahato R, Sheth M. Prevalence of forward head posture among 12-16 year old school going students - A cross sectional study. *Applied Medical Research.* 2018;4(1):18.
11. Gilang M F, Prasojo S. Gambaran Forward Head Posture Pada Pengguna Smartphone di Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. 2022 [cited 2024 Feb 2];650–4. Available from: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2486/2446>
12. Shinde SS, Shah DN. Correlation of Craniovertebral Angle with Neck Pain in Undergraduate Students- Cross-Sectional Study. *Int J Health Sci Res.* 2022 Jun 20;12(6):96–101.
13. Chung Y, Lee S, Lee Y. Effect of changes in head postures during use of laptops on muscle activity of the neck and trunk. *Phys Ther Rehabil Sci [Internet].* 2017;2017(1):33–8. Available from: <http://crossmark.crossref.org/dialog/?doi=10.14474/www.jpjtr.org>
14. Ren S, Wong DWC, Yang H, Zhou Y, Lin J, Zhang M. Effect of pillow height on the biomechanics of the head-neck complex: Investigation of the cranio-cervical pressure and cervical spine alignment. *PeerJ.* 2016;2016(8).
15. Kiatkulanusorn S, Suato BP, Werasirirat P. Analysis of neck and back muscle activity during the application of various pillow designs in patients with forward head posture. *J Back Musculoskeletal Rehabil.* 2021;34(3):431–9.

© 2025 Syahrani Wa Ode A N dibawah Lisensi [Creative Commons Attribution 4.0 Internasional License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)