

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT NYERI LEHER PADA REMAJA
PENGUNA GAWAI USIA 15-19 TAHUN**



RIVIA AWALIYAH

(1603622028)

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama		Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I			16/07 2026
Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO. Subs ALK(K) NIP. 196111142000031001			
Pembimbing II			21/07 2026
Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or NIP.199202162022032005			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003			16/07 2026
	Ketua		
2. Dinan Mitsalina, M.Or NIP. 199504252020122016			16/07 2026
	Sekretaris		
3. Prof. Dr.dr. Junaidi, Sp.KO. Subs ALK(K) NIP. 196111142000031001			16/07 2026
	Anggota		
4. Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or NIP. 99202162022032005			21/07 2026
	Anggota		
5. Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes., AIFO. NIP. 198107312006041001			17/07 2026
	Anggota		

Tanggal Lulus: Selasa, 07 Juli 2026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rivia Awaliyah
NIM : 1603622028
Fakultas/Prodi : FIOK/ Ilmu Keolahragaan
Alamat email : riviaawaliyah08@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

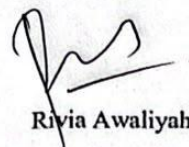
yang berjudul : PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT NYERI LEHER PADA REMAJA PENGGUNA GAWAI USIA 15-19 TAHUN

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Juli 2026
Penulis


Rivia Awaliyah

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 30 Juni 2026



Rivia Awaliyah

No. Reg. 1603622028

PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI LEHER PADA REMAJA PENGGUNA GAWAI USIA 15-19 TAHUN

ABSTRAK

Nyeri leher merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang sering dialami remaja akibat pengguna gawai dalam durasi yang lama dan posisi tubuh yang tidak ergonomis. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kenyamanan dan produktivitas remaja. Penanganan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah melalui intervensi senam ergonomik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tingkat nyeri leher pada remaja pengguna gawai usia 15-19 tahun. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan design quasi experimental berupa *pretest-posttest control group design* yaitu pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain ini digunakan untuk membandingkan perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada dua kelompok. Sampel berjumlah 16 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan senam ergonomik sebanyak 8 responden dan kelompok kontrol diberikan intervensi *dynamic stretching* dengan sebanyak 8 responden. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen rata-rata tingkat nyeri leher menurun dari 4,88 menjadi 2,75 dengan penurunan sebesar 43,65%, sedangkan pada kelompok kontrol menurun dari 4,38 menjadi 3,00 dengan penurunan sebesar 31,51%. Hasil *uji paired sample T-test* menunjukkan bahwa senam ergonomik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri leher ($p < 0,05$). Hasil *uji Independent Sample T-test* menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,022$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa senam ergonomik lebih efektif dibanding intervensi kelompok kontrol dalam menurunkan tingkat nyeri leher pada remaja pengguna gawai usia 15-19 tahun.

Kata kunci: Nyeri Leher, Senam Ergonomik, Remaja Penggunaan gawai .

THE EFFECT OF ERGONOMIK EXERCISE ON REDUCING NECK PAIN INTENSITY AMONG ADOLESCENT GAWAI USERS AGED 15-19 YEARS

ABSTRACT

Neck pain is one of the musculoskeletal complaints frequently experienced by adolescents due to prolonged gawai use and non-ergonomic body posture. This condition can interfere with daily activities and reduce comfort and productivity. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce neck pain is ergonomic exercise. This study aimed to determine the effect of ergonomic exercise on reducing neck pain levels among adolescent gawai users aged 15–19 years. This study employed a quantitative comparative approach using a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. This design was used to compare changes before and after the intervention in two groups. The sample consisted of 16 respondents selected through purposive sampling and divided into two groups: an experimental group receiving ergonomic exercise intervention (n=8) and a control group receiving dynamic stretching intervention (n=8). Neck pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Paired Sample T-Test and Independent Sample T-Test. The results showed that the mean neck pain score in the experimental group decreased from 4.88 to 2.75, representing a reduction of 43.65%, while the control group showed a decrease from 4.38 to 3.00, representing a reduction of 31.51%. The Paired Sample T-Test indicated that ergonomic exercise had a significant effect on reducing neck pain levels ($p < 0.05$). Furthermore, the Independent Sample T-Test showed a significant difference between the experimental and control groups with a p-value of 0.022 ($p < 0.05$). In conclusion, ergonomic exercise is more effective than dynamic stretching in reducing neck pain among adolescent gawai users aged 15–19 years.

Keywords: Neck Pain, Ergonomic Exercise, Adolescentst gawai users

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangat tidak mudah bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu **Dr. Heni Widyaningsih, SE.,M.S.E** selaku Koordinasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak **Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp. KO. Subs ALK(K)** selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, masukan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu **Sri Indah Ihsani, S.T.,M.Or** selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran, kritik, dan bimbingan yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak **Eko Juli Fitrianto, S.Or., M. Kes., AIFO** selaku Dosen Pembimbing Akademik
6. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bantuan selama perkuliahan.
7. Terima kasih kepada Bapak **Ridwan Al-Ghofur, SE** selaku Ketua Ikatan Remaja Masjid Wates yang telah memberikan izin untuk penulis melakukan penelitian.
8. Teristimewa, ucapan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, Bapak **Surya** dan Ibu **Siti Nurasiah**. Terima kasih atas kasih sayang yang tak

terbatas, selalu mendoakan setiap perjalanan hidup penulis, pengorbanan lahir dan batin dan tidak pernah lelah memberikan motivasi, dukungan untuk selalu berjuang.

9. Kepada adik tercinta, Syafa Fadhilah dan M. Fariz, terima kasih atas bantuan waktu, tenaga dan keceriaan kalian dirumah yang selalu menjadi obat lelah bagi penulis selama menyusun skripsi ini.

10. Kepada Ridho Dwi Setiawan, terima kasih atas pengorbanan waktu, perhatian dan kesabaran yang luar biasa dalam mendengar keluh kesal penulis. Terima kasih untuk selalu memberikan dukungan emosional, doa yang tulus, serta motivasi tanpa henti di saat penulis merasa jenuh dan ragu, bersedia menemani serta melewati setiap pasang surut proses ini dengan penuh kehangatan.

11. Sahabat-sahabat tersayang, Bintang, Liani, Tiara , Fina dan Michelle, terima kasih yang sebesar-besarnya atas kebersamaan, kesetiaan, dan solidaritas luar biasa yang telah kita bangun sejak hari pertama kuliah. Setiap tawa, motivasi dan perjuangan bersama yang kita lalui dalam menyelesaikan tugas akhir ini akan selalu menjadi kenangan berharga bagi penulis. Semoga keberhasilan ini menjadi awal kesuksesan bagi kita semua di masa depan.

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan Ilmu Keolahragaan.

Jakarta, 30 Juni,2026

Rivia Awaliyah

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORITIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Nyeri Leher.....	8
2. Remaja Pengguna Gawai.....	23
3. Senam Ergonomik	37
B. Kerangka Berpikir	44
C. Penelitian Terdahulu.....	45
D. Hipotesis Penelitian	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Tujuan Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Metode penelitian	47
D. Populasi dan sampel	48
E. Teknik Pengumpulan Data	49
1. Instrumen Penelitian.....	49
2. Pengujian Validitas dan Reabilitas	54

F. Teknik Analisa Data	55
G. Hipotesis Statistika	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN	59
A. Deskripsi Data	59
B. Pengujian Hipotesis	62
C. Hasil dan Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	82
Lampiran 1. Perhitungan Deskripsi Data	82
Lampiran 2. Perhitungan Hipotesis Penelitian	84
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	86
Lampiran 4. Foto-foto	87
Lampiran 5 Surat - Menyurat	89



DAFTAR TABEL

1. Tabel 3. 1 Program Latihan Senam Ergonomik	51
2. Tabel 3. 2 Program Latihan Kelompok Kontrol.....	53
3. Tabel 4. 1 Deskripsi Frekuensi Data Jenis kelamin	59
4. Tabel 4. 2 Deskripsi Data Usia.....	60
5. Tabel 4. 3 Deskripsi Durasi Pengguna Gawai.....	60
6. Tabel 4. 4 Deskripsi Data <i>Pre-Post</i> test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	61
7. Tabel 4. 5 Hasil Data Uji Normalitas	63
8. Tabel 4. 6 Data Hasil Uji Homogenitas.....	64
9. Tabel 4. 7 Data Hasil <i>Paired T- test</i> Kelompok Eksperimen	65
10. Tabel 4. 8 Data Hasil Uji Paired T-test Kelompok Kontrol	66
11. Tabel 4. 9 Hasil Uji Independent Sampel T-test	67



DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Vertebra Servical	10
2. Gambar 2.2 Otot Sternocledomastoideus	11
3. Gambar 2. 3 Otot Scaleni	11
4. Gambar 2.4 Otot Trapezius	12
5. Gambar 2 5 Otot Levator Scapula.....	13
6. Gambar 2 6 <i>Otot Longus Colli</i>	14
7. Gambar 2 7 <i>Otot longus capitis</i>	15
8. Gambar 2 8 Gerakan Lapang Dada	41
9. Gambar 2.9 Gerakan tunduk syukur.....	41
10. Gambar 2 10 Gerakan Duduk Perkasa	42
11. Gambar 2 11. Gerakan duduk pembakaran	42
12. Gambar 2 12 Gearakan Berbaring Pasrah	42
13. Gambar 2 13. Kerangka Berpikir	44

