

DAFTAR PUSTAKA

- Alghadir, A. H., Iqbal, Z. A., & Anwer, S. (2021). *Effect of deep cervical flexor muscle training using pressure biofeedback on pain and forward head posture in school teachers with neck pain. BioMed Research International*, 2021, 5588580.
- Artikel, I. (2025). *Perbedaan pengaruh cervical stabilization dan thoracic spine extension exercise terhadap nyeri leher pada mahasiswa fisioterapi kondisi forward head posture*. 4(1).
- Azadvary, M., Sarzaeim, M., Rajabi, S., Yahyae, A., Razavi, S. Z. E., Haghparast, A., Biderafsh, A., Nakhostin-Ansari, A., Hosseini, M., & Ghahvechi, M. (2023). Associations between exposure to common technology devices and reported neck pain among Iranian school-age adolescents: a cross sectional study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 24(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12891-023-07010-8>
- Bidang, J., Kesehatan, I., Chotimah, H., Notoatmodjo, S., Agustina, S., Studi, P., Masyarakat, K., Pascasarjana, F., Indonesia, U. R., Kunci, K., & Seksual, D. P. (2022). *Determinan Perilaku Seksual Remaja di SMKK Prima Indonesia*. 12(1), 71–82.
- Chusna, P. A. (2021). Pengaruh Media Gawai Pada Perkembangan Karakter Anak. *Jurnal Dinamika Penelitian :media Komunikasi Sosial Keagamaan.*, Volume 17,(Chusna, Puji Asamaul.), hal. 315-330.
- Dalley, A. F., II, & Agur, A. M. R. (2023). *Moore's clinically oriented anatomy* (9th ed.). Wolters Kluwer.
- Danal, P. H., Simon, M. G., & Osong, G. A. (2022). Intensitas penggunaan smartphone dan performa akademik remaja: sebuah studi korelasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 6(1), 70. <https://doi.org/10.31000/jiki.v6i1.6873>
- Difference, T., The, B., Of, E., Release, M., Towards, S., Pain, T., Specific, N., & Pain, N. (2024). *Perbedaan Pengaruh Myofascial Release Dengan Stretching Terhadap Nyeri Pada Nyeri Leher Non Spesifik*. 60–66.
- Ginting, H., & , Agnita Utami, R. R. (2025). Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu

Keperawatan (. *Journal of Nursing Sciences*, 13(June), 107–112.

Gusman, S. R., & Sugiharto. (2023). Perbedaan metode prinsip *progressive overload* dalam latihan *shuttle run* pada peserta didik SSB Bhaladika Semarang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(2), 104–115

Harefa, K., & Bintang, S. S. (2026). *EFEKTIFITAS NECK STABILIZATION EXERCISE DIBANDINGKAN Effectiveness Of Neck Stabilization Exercise Compared to Stretching in Improving Cervical Function in Non-Specific Neck Pain*. 8(c), 516–523.

Hansraj, K. K. (2014). Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. *Surgical Technology International*, 25, 277–279.

Hikmah, N., & Puspitasari, N. (2021). Durasi penggunaan gadget terhadap nyeri leher pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 4(1), 22–27.

Jan S. Purba. (2022). Peran Analgesik *Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs* (NSAIDs) dan Analgesik Non-NSAIDs dalam Penanganan Nyeri. *Medicinus*, 35(1), 51–54. <https://doi.org/10.56951/medicinus.v35i1.90>

Jehaman, I., Mendrofa, M. P., Kesehatan, I., & Lubuk, M. (2020). Pengaruh Pemberian Neck Calliet Exercise Terhadap Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Hiliduho Tahun 2020. *Jurnal keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 3(1). <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKF>

Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(2), 107–115.

Juhandika, M., Kasumawati, F., & Ilmi, A. F. (2022). Hubungan Posisi dan Durasi Penggunaan Smartphone dengan Keluhan Ketegangan Otot Cervical pada Siswa SMK Sasmita Jaya 1. *Frame of Health Journal*, 1(1), 12–19. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/fohj/article/view/341>

Lai, G. H., Gita, D., Kareri, R., Lidesna, A., Amat, S., Setiawan, I. M. B., Sasputra, I. N., & Lai, G. H. (2023). *The Correlation of Duration and Position Smartphone Usage Towards Neck Pain on Medical Student at Universitas of Nusa Cendana Medical Rehabilitation Departement Faculty of Medicine* ,

Universitas Nusa Cendana Biochemistry Departement Faculty of Medicine , . 11(2), 207–218.

- Marpaung, T. I., Asima Rohana Sinaga, Melda Veby Ristella Munthe, Firinta Togatorop, & David Togi Hutahaeen. (2022). Sosialisasi Bahaya Adiksi Internet Bagi Anak dan Remaja di SMA Negeri 4 Pematangsiantar. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 1(1), 103–108. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i1.149>
- Maylani, S. (2025). Pengaruh Deep Neck Flexor Exercise terhadap Neck Pain Non-Specific pada Penjahit. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.7454/jfti.v4i2.1116>
- McNeil, C. J., Allen, M. D., Olympico, E., Shoemaker, J. K., & Rice, C. L. (2015). Blood flow and muscle oxygenation during low, moderate, and maximal sustained isometric contractions. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 309(5)
- Mella As-Syifa, R., Hutasoit, R. M., & Kareri, D. G. R. (2020). Hubungan Antara Sikap Kerja Terhadap Kejadian Neck Pain Pada Penjahit Di Daerah Kuanino Kota Kupang. *Hubungan Antara Sikap Kerja Cendana Medical Journal*, 20, 164–171.
- Nugroho, F. A., Marsito, M., Muhar, D. I. N., & Lestari, D. (2025). Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Text Neck Syndrome Pada Mahasiswa Tingkat Awal Sebagai Upaya Pencegahan Nyeri Leher. *JGEN : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(6), 853–861. <https://doi.org/10.60126/jgen.v3i6.1307>
- Oktaviola, W., Rizal, A., & Sari, A. P. (2023). the Relationship Between Duration of Electronic Devices (Gawai s), Consumption Patterns and Nutritional Status of Adolescents At Mtsn 2 Bengkulu City 2023. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 486–492.
- OKTAVIOLA, W., RIZAL, A., & SARI, A. Y. U. (2023). HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN ALAT ELEKTRONIK (GAWAI), POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI MTSN 2 KOTA BENGKULU TAHUN 2023. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5183>
- Pranata Yudha Tri Bhakti¹, Sinta Maria Dewi², D. P. (2025). *ekolah asar*. 9(May 2024), 1–8.

- Rizqillah, Z. A., & Saputra, S. T. (2025). *Desain Program Latihan Berbasis Prinsip Fitt (Frequency , Intensity , Time , Type) Guna Meningkatkan Kebugaran Fisik Personel Arff (Airport Rescue dan Fire Fighting) Bandar Udara Jenderal Ahmad Yani Semarang*. 15(3), 287–292.
- Rosadi, R., Nandhita, D. A., & Wardoyo, S. S. I. (2021). Analisis resiko nyeri leher pada pekerja perusahaan beton PT. Pratama Citra Parama Singosari. *Jurnal Sport Science*, 11(2), 74–80.
- Safitri, A. G., Widyawati, F., Kusworo, Y. A., & Rahmawati, A. (2026). *Pengaruh Stretching Statis dan Dinamis terhadap Nyeri Leher Remaja Putri*. 06, 140–146.
- Shariat, A., Cleland, J. A., Danaee, M., Kargarfard, M., Sangelaji, B., & Tamrin, S. B. M. (2018). Effects of stretching exercise training and ergonomic modifications on musculoskeletal discomforts of office workers: A randomized controlled trial. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 22(2), 144–153
- Sluka, K. A., Frey-Law, L., & Hoeger Bement, M. (2018). Exercise-induced pain and analgesia? Underlying mechanisms and clinical translation. *Pain*, 159
- Simamora, R. S., & Ningsih, S. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Smartphone dengan Kejadian Neck Pain pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 3 Karawang Tahun 2020. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 2(2), 33–41.
- Situmorang, C. K., Widjasena, B., Wahyuni, I., Masyarakat, F. K., Diponegoro, U., Masyarakat, F. K., & Diponegoro, U. (2020). Terhadap Keluhan Neck Pain Pada Tenaga Kependidikan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(5), 672–678.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumarni, T., & Siwi, A. S. (2022). Senam Ergonomi untuk Mencegah Keluhan Musculoskeletal Disorders. *Jurnal Pengabdian Masyarakat - PIMAS*, 1(2), 73–81. <https://doi.org/10.35960/pimas.v1i2.779>
- Susilawati, E. F., Hidayat, S., Pratama, D. A., Kuzzairi, K., & Amin, E. S. (2024). Durasi Penggunaan Gawai Dalam Waktu Lama Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Leher Pada Remaja. *Bima Nursing Journal*, 6(1), 39–45. <https://doi.org/10.32807/bnj.v6i1.1603>

- Tarigan, A. H. Z., & Nugroho, I. P. (2019). How Adolescents' Curiosity is Judging from the Desire to Actualize themselves within the School Scope. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(1), 24–28.
- Then, Z., & Biakto, K. T. (2020). Pendekatan Diagnostik Nyeri Leher. *Cermin Dunia Kedokteran*, 47(9), 487. <https://doi.org/10.55175/cdk.v47i9.908>
- Visca, C., Amarseto, B., & Ayu, W. A. D. K. (2023). Hubungan Posisi Duduk Menggunakan Laptop Terhadap Nyeri Leher Selama Perkuliahan Daring Mahasiswa Stikes Nasional. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 4(1), 70–77. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v4i1.19634>
- Wayan, N., Naraswari, K., Wibawa, A., Ayu, P., Saraswati, S., & Wahyuni, N. (2024). *Durasi Penggunaan Komputer dengan Risiko Terjadinya Non-Specific Neck Pain pada Pegawai Kantoran*. 12, 105–110.
- Zulfikar mubarun, A. (2018). *Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Terhadap Risiko Neck Pain Pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang*. 2014, 8–27.

