

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN, FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Riset, Februari 2026**

Annisa Triwahyuni

**Hubungan Durasi Bermain Game Online Di Pc Dengan Neck Pain Pada Remaja Di
Warnet White Wolf Gaming Arena Pekanbaru**

xi + 20 halaman + 5 tabel + 1 skema + 5 lampiran

ABSTRAK

Nyeri leher merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling umum terjadi pada remaja, terutama disebabkan oleh durasi bermain game online yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara durasi bermain game online menggunakan PC dengan kejadian nyeri leher pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, yang dilakukan di Internet Café White Wolf Gaming Arena, Pekanbaru, dari September 2024 hingga Februari 2025. Sebanyak 94 responden dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang terdiri dari data demografis dan *Neck Pain Disability Index* (NPDI) untuk mengukur tingkat keparahan nyeri leher. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (54,3%) memiliki durasi bermain yang singkat (1–5 jam), sementara nyeri leher ringan merupakan gejala yang paling banyak dilaporkan (78,8%). Analisis statistik mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi bermain game online dengan nyeri leher pada remaja ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi bermain game online, semakin tinggi risiko mengalami nyeri leher. Faktor kontribusi lainnya meliputi posisi duduk yang tidak ergonomis, kurangnya peregangan, dan intensitas permainan yang tinggi. Oleh karena itu, remaja disarankan untuk membatasi durasi bermain dan melakukan peregangan leher sebelum serta sesudah bermain. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi pengelola warnet untuk memberikan edukasi mengenai ergonomi yang tepat bagi para pemain. Selain itu, institusi pendidikan dapat menggunakan hasil ini sebagai referensi untuk pencegahan nyeri leher pada remaja guna mendukung kesehatan muskuloskeletal yang optimal dan berkelanjutan.

Kata Kunci: nyeri leher; durasi bermain game; game online; remaja

Referensi: 18 (2020-2024)

**S1 NURSING STUDY PROGRAM, FACULTY OF NURSING PAYUNG STATE
HEALTH INSTITUTE, PEKANBARU**

Riset, February 2026

Annisa Triwahyuni

***The Correlation Between Online Gaming Duration on PC and Neck Pain Among
Adolescents at White Wolf Gaming Arena Internet Cafe, Pekanbaru***

xi + 20 pages + 5 tables + 1 schemes + 5 attachments

ABSTRACT

Neck pain is one of the most common musculoskeletal disorders among adolescents, primarily due to excessive online gaming duration. This study aims to analyze the relationship between the duration of online gaming on a PC and the occurrence of neck pain in adolescents. The research employs a quantitative correlational design with a cross-sectional approach, conducted at the White Wolf Gaming Arena Internet Café in Pekanbaru from September 2024 to February 2025. A total of 94 respondents were selected using an accidental sampling technique. Data collection was carried out through questionnaires consisting of demographic data and the Neck Pain Disability Index (NPDI) to measure the severity of neck pain. Data analysis was performed using the Spearman's rho statistical test. The study results indicate that the majority of respondents (54.3%) had a short gaming duration (1–5 hours), while mild neck pain was the most commonly reported symptom (78.8%). Statistical analysis revealed a significant relationship between online gaming duration and neck pain in adolescents ($p < 0.001$). These findings suggest that the longer the duration of online gaming, the higher the risk of experiencing neck pain. Other contributing factors include non-ergonomic sitting postures, lack of stretching, and high-intensity gameplay. Therefore, adolescents are advised to limit their gaming duration and perform neck stretches before and after playing. This study's findings are expected to serve as a recommendation for internet café operators to provide education on proper ergonomics for gamers. Additionally, educational institutions can utilize these results as a reference for preventing neck pain in adolescents, promoting optimal and sustainable musculoskeletal health.

Keywords: neck pain; gaming duration; online games; adolescents

Reference: 18 (2020-2024)