

## GAMBARAN PENERAPAN *TELEHEALTH* DALAM PENCEGAHAN *TEXT NECK SYNDROME* SELAMA *ONLINE CLASS* STT TRI KAYA SUDHA PARAMARTHA

I.A. Pascha Paramurthi<sup>1</sup>, Luh Dian Raika Pramesti<sup>2</sup>, I Gusti Ayu Sri Wahyuni Novianti<sup>3</sup>

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Bali Internasional, Denpasar  
paschaparamurthi@iikmpbali.ac.id

### ABSTRACT

*COVID-19 has spread since the end of 2019 until now and has an impact on the education sector. Learning takes place online students are required to use gadgets for a long time. This causes posture disorders, especially in the neck area known as text neck syndrome (TNS). The purpose of this study is to determine the picture of the application of telehealth in the prevention of TNS. This type of research is descriptive with an observational research design. The research respondents obtained using purposive sampling technique obtained as many as 20 Sekaa Teruna Teruni Tri Kaya Sudha Paramartha Banjar Adat Pande, Bangli. The study was conducted on September 17, 2021. The score results on the pretest assessment of an average of 20 respondents were obtained from 5 questions, the most respondents who did not understand TNS prevention were 17 respondents (85%) and those who did not understand training for TNS as many as 13 respondents (65%). Respondents most understood the negative impact of gadgets as many as 19 respondents (95%) and understood about the knowledge of the causes of TNS as many as 17 respondents (85%). Based on the results of the post-test after being given the application of telehealth, namely in the form of videos, digital posters and consultations in zoom media where there was an increase in knowledge as many as 20 respondents (100%) understood the prevention of TNS and as many as 18 respondents (90%) understood the exercises for TNS. This is an increase in respondents' knowledge about the negative effects of using gadgets with a long duration and TNS. Regarding complaints of neck pain after TNS prevention education, only 2 respondents (20%) complained of neck pain after the application of telehealth. 100% of respondents stated that they had educated the closest people or people around them about TNS. STT Tri Kaya Sudha Paramartha has applied telehealth in the prevention of text neck syndrome during online classes.*

**Keyword** : Covid-19, Online Class, Prevention, Telehealth, Text Neck Syndrome

### ABSTRAK

COVID-19 menyebar sejak akhir tahun 2019 hingga kini dan berdampak pada sektor pendidikan. Pembelajaran berlangsung secara *online* siswa dituntut untuk memakai gadget dalam waktu yang lama. Hal tersebut menimbulkan gangguan postur tubuh terutama pada area leher yang dikenal dengan *text neck syndrome* (TNS). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran penerapan *telehealth* dalam pencegahan TNS. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan desain penelitian observasi. Responden penelitian diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling* didapatkan sebanyak 20 Sekaa Teruna Teruni Tri Kaya Sudha Paramartha Banjar Adat Pande, Bangli. Penelitian dilaksanakan pada 17 September 2021. Hasil skor pada penilaian pretest rata-rata 20 responden diperoleh dari 5 pertanyaan paling banyak responden yang tidak memahami pencegahan TNS yaitu 17 responden (85%) dan yang tidak memahami latihan untuk TNS sebanyak 13 responden (65%). Responden paling banyak paham mengenai dampak negatif gadget sebanyak 19 responden (95%) dan memahami tentang pengetahuan penyebab TNS sebanyak 17 responden (85%). Berdasarkan hasil *post test* setelah diberikan penerapan *telehealth* yaitu berupa video, poster *digital* dan konsultasi dalam media zoom dimana terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 20 responden (100%) memahami pencegahan TNS dan sebanyak 18 responden (90%) memahami latihan untuk TNS. Hal ini terjadi peningkatan pengetahuan responden mengenai efek negatif penggunaan gadget dengan durasi yang lama dan TNS. Terkait keluhan nyeri leher setelah edukasi pencegahan TNS hanya 2 responden (20%) yang mengeluhkan nyeri leher setelah penerapan *telehealth*. Responden sebanyak 100% menyatakan sudah mengedukasi orang-orang terdekat atau orang yang berada disekitar mereka mengenai TNS. STT Tri Kaya Sudha Paramartha telah menerapkan *telehealth* dalam pencegahan *text neck syndrome* selama *online class*.

**Kata Kunci** : Covid-19, Online Class, Pencegahan, Telehealth, Text Neck Syndrome

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menyebar sejak akhir tahun 2019 hingga kini di beberapa wilayah dengan masa berbeda, terhitung 193 negara telah berjuang melawan serangan COVID yang tidak pandang bulu salah satunya yaitu negara Indonesia. Dimana pada saat bulan Juli lalu kasus COVID-19 mengalami peningkatan dan berangsur-angsur menurun kembali sampai saat ini.(Schenker J., 2020). Hal tersebut tentunya berdampak pada beberapa sektor seperti kesehatan, ekonomi, sosial, budaya, pendidikan serta sektor lainnya. Wabah ini khususnya sangat berdampak pada sektor pendidikan yang awalnya pembelajaran dilakukan secara tatap muka (luring) kini berubah menjadi pembelajaran jarak jauh (PJJ) secara online yang merupakan salah satu usaha pemerintah untuk memutus rantai penularan pandemi COVID-19.

Dalam pelaksanaan PJJ ini tentunya mengalami kendala atau permasalahan dimana selama melaksanakan pembelajaran secara online siswa atau mahasiswa akan dituntut untuk memakai gadget (*smartphone* ataupun *pc*) dengan jangka waktu yang cukup lama sehari-hari yaitu seperti, pengerjaan tugas-tugas, mencari materi pembelajaran, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan pembelajaran. Hal tersebut tentunya akan berpengaruh pada kesehatan siswa atau mahasiswa seperti, radiasi yang dipancarkan oleh gadget akan mempengaruhi kesehatan mata siswa sehingga siswa akan mengeluh perih pada mata atau mata kering atau masalah lainnya. Selain itu pada saat sudah menggunakan gadget dengan waktu yang cukup lama biasanya tanpa disadari akan memfleksikan leher untuk menatap objek yang lebih rendah dan menjaga kepala pada posisi di depan untuk jangka waktu yang lama. Dengan sikap tubuh tersebut terus menerus akan menimbulkan gangguan postur tubuh. Salah satu gangguan yang paling banyak ditemukan karena gangguan postur tersebut adalah text neck syndrome.(Priantara et al., 2019)

Text Neck Syndrome adalah sekumpulan gejala akibat 'overuse' atau penggunaan berlebihan otot-otot daerah kepala, leher dan pundak, biasanya akibat tarikan tulang belakang selama penggunaan perangkat genggam seperti handphone, telepon selular pintar, pemutar mp3, tablet atau e-reader.(Wilantika, 2015) Saat tubuh berada pada postur abnormal, otot akan bekerja terlalu keras. Akibatnya, otot akan mudah lelah, kram, hingga timbul sakit kepala. Dr. Chris Cornett, seorang ahli bedah ortopedi dan tulang belakang dari University of Nebraska Medical Center mengungkapkan bahwa masyarakat kini menjadi sangat fokus pada gadgetnya. Akibatnya, mereka tak sadar bahwa leher dan punggung atasnya berada dalam posisi abnormal dalam waktu yang lama, cukup lama sehingga muncul istilah 'text neck' yang merupakan satu gangguan nyeri akibat kesalahan postural.(Yadegaripour et al., 2021)

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di Banjar Adat Pande juga ditemukan dampak atau permasalahan dari segi kesehatan akibat PJJ dimana siswa/mahasiswa yang berasal dari Banjar Adat Pande yang berusia 15-25 tahun melakukan pembelajaran secara jarak jauh dengan online menggunakan beberapa media seperti *WhatsApp*, *Google Meet*, *ZOOM*, *Youtube* dll. Dalam kondisi tersebut mereka diwajibkan untuk menggunakan gadget sebagai media pembelajaran. Durasi penggunaan gadget perhari rata-rata 7-8 jam saat pembelajaran dan jika ditotalkan dengan diluar pembelajaran jarak jauh secara online bisa mencapai 12-13 jam perhari. Selain itu beberapa dari sasaran juga mengeluhkan terkadang mengalami nyeri atau kaku pada leher.

Hal tersebut dapat menjadi faktor resiko terjadinya Text Neck Syndrome. Pada saat melakukan observasi pada beberapa anggota STT Tri Kaya Sudha Paramartha Banjar Adat Pande pemahaman mengenai dampak dari penggunaan gadget (*smartphone* atau *pc*) khususnya Text Neck

Syndrome masih sangat minim. Hal ini cukup memprihatinkan karena dampak dari penggunaan gadget secara berlebihan dapat menimbulkan dampak yang lebih serius jika tidak segera ditangani dengan benar. (Sobirin, 2020) Melihat permasalahan dari hal tersebut gagasan untuk melakukan sosialisasi dengan penerapan penerapan Telehealth dalam pencegahan *Text Neck Syndrome* (TNS) selama *Online Class* pada Sekaa Teruna Teruni (STT) Tri Kaya Sudha Paramartha Banjar Adat Pande, Bangli. Penerapan telehealth sebagai upaya untuk mencegah terjadinya *Text Neck Syndrome* pada beberapa anggota Sekaa Teruna Teruni Tri Kaya Sudha Paramartha Banjar Adat Pande khususnya yang berusia 15-25 tahun serta untuk mengurangi keluhan ataupun sebagai langkah pencegahan dampak buruk dari penggunaan gadget.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan desain penelitian observasi. Responden penelitian diperoleh menggunakan teknik purposive sampling dan didapatkan sebanyak 20 Sekaa Teruna Teruni Tri Kaya Sudha Paramartha Banjar Adat Pande, Bangli. Penelitian dilaksanakan pada 17 September 2021. Penerapan *Telehealth* untuk edukasi pencegahan TNS dilakukan kepada anggota Sekaa Teruna Teruni Tri Kaya Sudha Paramartha Banjar Adat Pande khususnya yang berusia 15-25 tahun. Pelaksanaan penelitian dimulai dengan melakukan

## Hasil Analisis Statistik

**Tabel 2. Evaluasi Pretest dan Post Test**

Nilai	Paham		Tidak Paham		Total	
	f	%	f	%	f	%
Pre Test						
Dampak Negatif Gadget	19	95,0	1	5,0	20	100
Pengetahuan Penyebab TNS	17	85,0	3	15,0	20	100
Pengetahuan yang bisa TNS	13	65,0	7	35,0	20	100
Pengetahuan Gejala TNS	12	60,0	8	40,0	20	100
Pencegahan TNS	3	15,0	17	85,0	20	100
Latihan untuk TNS	7	35,0	13	65,0	20	100

wawancara kepada anggota STT dan pengisian pre-test dengan media google form. Pemberian sosialisasi dan edukasi sebagai upaya pencegahan dan *exercise* untuk TNS dilakukan dengan *telehealth* dengan media ZOOM atau *Google Meet* dan poster *digital*. Poster digital dapat dibagikan kepada seluruh anggota STT. Pengisian *google form post test* untuk mengetahui gambaran penerapan *telehealth* kepada STT Tri Kaya Sudha Paramartha Banjar Adat Pande, Bangli.

## HASIL

### Hasil Analisis Deskriptif

Hasil observasi karakteristik responden dari penelitian ini yaitu :

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	f	%
Kelompok usia	20	100,0
16 - 17 tahun	3	15,0
18 - 19 tahun	4	20,0
20 - 21 tahun	13	65,0
Jenis kelamin	20	100,0
Laki-laki	5	25,0
Perempuan	15	75,0

Hasil observasi menunjukkan responden dengan kelompok usia terbanyak yaitu di kelompok usia 20 – 21 tahun yaitu berjumlah 13 responden (65%), kelompok usia 18 -19 tahun berjumlah 4 responden (20%) dan kelompok usia 16 – 17 tahun 3 responden (15%). Hasil penelitian menunjukkan responden jenis kelamin paling banyak yaitu berjumlah 15 responden (75%) dari pada responden laki – laki yang berjumlah 5 responden (25%).

Post Test	f	%	f	%	f	%
Dampak Negatif Gadget	20	100,0	0	0,0	20	100
Pengetahuan Penyebab TNS	19	95,0	3	5,0	20	100
Pengetahuan yang bisa TNS	18	90,0	2	10,0	20	100
Pengetahuan Gejala TNS	17	85,0	3	15,0	20	100
Pencegahan TNS	20	100,0	0	0,0	20	100
Latihan untuk TNS	18	90,0	2	10,0	20	100

Dari hasil perolehan skor pada pretest rata-rata 20 responden diperoleh dari 5 pertanyaan paling banyak responden yang tidak memahami pencegahan TNS yaitu sebanyak 17 responden (85%) dan yang tidak memahami latihan untuk TNS sebanyak 13 responden (65%). Responden paling banyak paham mengenai dampak negatif gadget sebanyak 19 responden (95%) dan memahami tentang pengetahuan penyebab TNS sebanyak 17 responden (85%). Berdasarkan hasil post test setelah diberikan penerapan *telehealth* yaitu berupa

video edukasi, poster digital dan konsultasi dalam media zoom dimana terjadi peningkatan pengetahuan yaitu sebanyak 20 responden (100%) memahami pencegahan TNS dan sebanyak 18 responden (90%) memahami latihan untuk TNS. Hal ini terjadi peningkatan pengetahuan Anggota STT Tri Kaya Sudha Paramartha mengenai efek negatif penggunaan gadget dengan durasi yang lama dan Text Neck Syndrome. Hasil output dari kegiatan ini adalah :

Tabel 3. Hasil identifikasi outcome

Hasil Outcome	Sudah Diterapkan		Belum Diterapkan		Total	
	f	%	f	%	f	%
Penerapan Telehealth : Latihan untuk Pencegahan TNS	20	100,0	0	0,0	20	100,0
Penerapan Telehealth : Edukasi pencegahan TNS terhadap lingkungan sekitar	20	100,0	0	0,0	20	100,0
Hasil Outcome	Ada		Tidak		Total	
	f	%	f	%	f	%
Keluhan nyeri setelah edukasi pencegahan TNS	2	20,0	18	80,0	20	100,0

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis deskriptif didapatkan bahwa kelompok usia terbanyak ada pada usia 20-21 tahun yang rutin menggunakan gadget dalam kesehariannya, yaitu sebanyak 13 responden (65%). Pada usia 20-21 tahun adalah masa dimana rata-rata remaja status sedang menempuh perguruan tinggi. Jenis kelamin wanita lebih banyak daripada laki-laki yaitu sebesar 15 responden (75%).

Berdasarkan hasil analisis data kepada anggota STT Tri Kaya Sudha Paramartha yang berusia 15-25 tahun dengan responden yang mengisi kuesioner sebanyak 20 orang dengan hasil paling banyak responden yang tidak memahami pencegahan TNS yaitu sebanyak 17 responden (85%). Hal ini dapat terjadi akibat pemahaman remaja tentang yang kurang serta bagaimana cara memanfaatkan gadget secara bijaksana agar tidak menimbulkan gangguan TNS. Pemberian

pemahaman tentang cara memanfaatkan gadget dengan bijaksana, bisa dan akan mudah dilakukan apabila ada yang memberikan fasilitas tersebut, baik secara langsung ataupun dengan konsep *telehealth*.(Olivia & Nuraini, 2018)

Berdasarkan hasil responden yang tidak memahami latihan untuk TNS sebanyak 13 responden (65%). Latihan TNS sendiri merupakan latihan yang bersifat mudah untuk dilakukan. Pemahaman mengenai latihan TNS menurun akibat tidak ada edukasi ataupun sosialisasi mengenai latihan-latihan yang dapat mencegah terjadinya TNS pada remaja.(Budhyanti et al., 2020)

Responden paling banyak paham mengenai dampak negatif gadget sebanyak 19 responden (95%). Informasi mengenai bahaya gadget sudah banyak disosialisasikan baik oleh guru di sekolah ataupun informasi dari media elektronik. Bahaya dari gadget itu sendiri tidak hanya pada musculoskeletal terutama area leher, namun juga dapat menyebabkan kondisi mata mengeluh perih, mata kering atau masalah lainnya.(Arizona & Gultom, 2020)

Responden memahami tentang pengetahuan penyebab TNS sebanyak 17 responden (85%). Penyebab dari TNS salah satunya adalah nyeri leher, dimana pengetahuan mengenai penyebab TNS yaitu sama dengan keluhan nyeri leher. Namun, pada kondisi nyeri leher tidak ada gangguan postur. Sedangkan, pada TNS terdapat gangguan postur yaitu head yang lebih kearah anterior dari tubuh.(Yadegaripour et al., 2021)

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan agar anggota STT Tri Kaya Sudha Paramartha mampu memahami efek-efek negatif seperti Text Neck Syndrome yang dapat terjadi akibat penggunaan gadget dengan durasi yang lama selama masa pandemi COVID-19 dan dapat memahami exercise yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya Text Neck Syndrom.

Dampak penerapan *telehealth* yang dilihat dari hasil output adalah terjadinya peningkatan nilai/skor pengetahuan yang

mencapai 51,43%, sehingga setelah meningkatnya pengetahuan mengenai Text Neck Syndrome, pada beberapa Anggota STT Tri Kaya Sudha Paramartha sudah mulai menerapkan informasi yang didapat setelah mengikuti sosialisasi dalam kegiatannya sehari-hari dengan efek yang dirasakan yaitu rata-rata Anggota STT menjawab sudah tidak mengalami nyeri setelah menerapkan informasi-informasi yang didapat. Selain itu Anggota STT sebanyak 95% menyatakan sudah mengedukasi orang-orang terdekat atau orang yang berada disekitar mereka mengenai Text Neck Syndrome. Dimana hasil tersebut dilihat dari kuesioner indentifikasi outcome yang diisi sebanyak 20 responden.

Penerapan *telehealth* sebagai upaya untuk mengurangi kontak fisik secara langsung antara pasien dengan pemberi layanan kesehatan, seperti dokter dan perawat, dan juga sebagai solusi untuk masyarakat agar tetap mendapatkan pelayanan kesehatan di tengah pembatasan sosial yang ditetapkan pemerintah di banyak wilayah.(Nurhikmah H., 2022) Sejak dulu, hasil penelitian menunjukkan bahwa *telehealth* adalah model pemberian perawatan yang aman dan efektif serta merupakan mekanisme yang penting untuk meningkatkan aksesibilitas pelayanan kesehatan bagi populasi yang kurang terlayani karena hambatan transportasi atau kurangnya penyedia layanan kesehatan di daerah ada bukti yang mendukung *telehealth* sebagai solusi yang layak untuk meningkatkan akses ke perawatan dengan aman dan meningkatkan penerimaan kesehatan jarak jauh oleh pasien.(Smith & Raskin, 2021) Penggunaan *telehealth* mengurangi risiko paparan dan transmisi penyakit dengan memungkinkan penyediaan layanan di kejauhan, memperkuat persyaratan jarak fisik dan memungkinkan pelestarian sumber daya yang langka seperti alat pelindung diri (APD).(Hall Dykgraaf et al., 2021)

Selama pandemi, telehealth digunakan di banyak bidang pelayanan kesehatan, termasuk di layanan perawatan alkohol dan obat-obatan lainnya di wilayah Australia Selandia Baru. (Searby & Burr, 2021) Studi yang dilakukan oleh Zahoransky & Lape tahun 2020 secara khusus menunjukkan bahwa telehealth dapat menjadi pilihan yang layak untuk klien *homebound*. (Zahoransky & Lape, 2020) Temuan ini mendukung bahwa telehealth dapat menjadi model pemberian layanan yang efektif ketika kunjungan virtual diberikan bersamaan dengan kunjungan di tempat. Sesi telehealth fisioterapi layak dan diterima dengan baik, baik untuk penilaian akut atau untuk strategi inovatif seperti kelas teleexercise untuk orang dengan hemofilia. (O'Donovan et al., 2020)

Berdasarkan hasil penelitian dimana telehealth dapat memberikan manfaat yang baik untuk peningkatan pelayanan tenaga kesehatan dan juga dapat menjadi inovasi yang baik untuk memudahkan dalam berkomunikasi dengan orang sekitar selama kondisi pandemic covid.

## KESIMPULAN

Simpulan yang diperoleh berdasarkan Gambaran Penerapan Telehealth Dalam Pencegahan Text Neck Syndrome Selama Online Class Pada Sekaa Teruna Teruni (STT) Tri Kaya Sudha Paramartha Banjar Adat Pande, Bangli yaitu Responden mampu memahami efek-efek negatif seperti TNS dan dapat memahami exercise yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya TNS dan telah menerapkan informasi yang didapat setelah mengikuti sosialisasi dalam kegiatannya sehari-hari dengan efek yang dirasakan, yaitu rata-rata anggota STT sudah tidak mengalami nyeri setelah menerapkan informasi-informasi yang didapat. Responden sebanyak 100% menyatakan sudah mengedukasi orang-orang terdekat atau orang yang berada disekitar mereka mengenai *Text Neck Syndrome*.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Sekaa Teruna Teruni (STT) Tri Kaya Sudha Paramartha Banjar Adat Pande, Bangli, kepada seluruh Dosen di Program Studi Fisioterapi Universitas Bali Internasional yang membantu dalam proses penyusunan artikel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arizona, M., & Gultom, P. (2020). Hubungan Lamanya Bermain Game Online Dengan Keluhan Kelelahan Mata Pada Siswa SMA Negeri 1 Delitua Kec. Deli Tua Kab. Deli Serdang. *Jurnal Penelitian Kesmas*, 3(1), 43–50.
- Budhyanti, W., Anggiat, L., & Juwita, C. P. (2020). Pencegahan Dan Penanganan Nyeri Leher Dan Punggung Bawah Dengan Peregangan Mandiri Pada Pegawai Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 10 Cawang: Program Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 4(1), 79–89.
- Hall Dykgraaf, S., Desborough, J., de Toca, L., Davis, S., Roberts, L., Munindradasa, A., McMillan, A., Kelly, P., & Kidd, M. (2021). “A decade’s worth of work in a matter of days”: The journey to telehealth for the whole population in Australia. *International Journal of Medical Informatics*, 151, 104483. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2021.104483>
- Nurhikmah H. (2022). Penggunaan Telehealth Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(8), 483–488.
- O'Donovan, M., Buckley, C., Benson, J., Roche, S., McGowan, M., Parkinson, L., Byrne, P., Rooney, G., Bergin, C., Walsh, D., Bird, R., McGroarty, F., Fogarty, H., Smyth, E., Ahmed, S., O'Donnell, J. S., Ryan, K.,

- O'Mahony, B., Dougall, A., & O'Connell, N. M. (2020). Telehealth for delivery of haemophilia comprehensive care during the COVID-19 pandemic. *Haemophilia*, 26(6), 984–990. <https://doi.org/10.1111/hae.14156>
- Olivia, S., & Nuraini, D. (2018). *Komunikasi keluarga dalam mencegah dampak negatif penggunaan gadget*. 111–139.
- Prianthara, I. M. D., Suparwati, K. T. A., & Suadnyana, I. A. A. (2019). Perbedaan Efektivitas Myofascial Release Technique Dengan Contract Relax Stretching Pada Terapi Konvensional Dalam Menurunkan Disabilitas Cervical Pada Text Neck Syndrome. *Bali Health Journal*, 3(2), 44–51.
- Schenker J. (2020). *Masa Depan Dunia Setelah Covid-19. 1st ed.* (1st ed., Vol. 1). PT Pustaka Alvabet.
- Searby, A., & Burr, D. (2021). Telehealth during COVID-19: The perspective of alcohol and other drug nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 77(9), 3829–3841. <https://doi.org/10.1111/jan.14939>
- Smith, S., & Raskin, S. (2021). Achieving Health Equity: Examining Telehealth in Response to a Pandemic. *The Journal for Nurse Practitioners*, 17(2), 214–217. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2020.10.001>
- Sobirin, M. (2020). Identifikasi Keluhan Kesehatan Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring pada Masa Pandemi Covid19. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 19(1), 49–54.
- Wilantika, C. F. (2015). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kesehatan dan Perilaku Remaja. *Jurnal Obstretika Scientia*, 3(2), 1–18.
- Yadegaripour, M., Hadadnezhad, M., Abbasi, A., Eftekhari, F., & Samani, A. (2021). The Effect of Adjusting Screen Height and Keyboard Placement on Neck and Back Discomfort, Posture, and Muscle Activities during Laptop Work. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 37(5), 459–469. <https://doi.org/10.1080/10447318.2020.1825204>
- Zahoransky, M. A., & Lape, J. E. (2020). Telehealth and Home Health Occupational Therapy: Clients' Perceived Satisfaction With and Perception of Occupational Performance. *International Journal of Telerehabilitation*, 12(2), 105–124. <https://doi.org/10.5195/ijt.2020.6327>