

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, S., Mishra, A., Akter, R., Shah, M. H., & Sadia, A. A. (2022). Smartphone addiction and its impact on musculoskeletal pain in neck, shoulder, elbow, and hand among college going students: a cross-sectional study. *Bulletin Of Faculty Of Physical Therapy*, 27(1), 12. <https://doi.org/10.1186/S43161-021-00067-3>
- Ahn S.H., Jung S.H., Kim H.A., Kim J.H., Weon S.Y., Kwon O-Y. (2022). Differences in neck muscle activity according to lying positions using a smartphone. *Journal Of Back And Musculoskeletal Rehabilitation*, 35(2), 383–391. [Doi:10.3233/Bmr-200315](https://doi.org/10.3233/Bmr-200315)
- Al-Naami, B., Badr, B. E. A., Rawash, Y. Z., Owida, H. A., De Fazio, R., & Visconti, P. (2023). Social media devices' influence on user neck pain during the covid-19 pandemic: collaborating vertebral-glm extracted features with a decision tree. *Journal Of Imaging*, 9(1), 1–35. <https://doi.org/10.3390/Jimaging9010014>
- Azmi, D. N., Mahardika, I. K., Mutmainah, N., & Lestari, P. (2023). Pengertian perkembangan dan pertumbuhan anak usia smp ditinjau dari pemahamannya terhadap pembelajaran ipa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27171–27176
- Bachtiar, F., Fithri, N. K., Amalia, R., Herbawani, C. K., Ismiyasa, S. W., & Purnamadyawati, P. (2020). Edukasi mengenai dampak penggunaan smartphone sebagai upaya pencegahan gangguan muskuloskeletal pada remaja. *Abdimas Unwahas*, 5(1), 28–32. <https://doi.org/10.31942/Abd.V5i1.3332>
- Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa. (N.D.). *Durasi*. Kamus Besar Bahasa Indonesia. <https://kbbi.web.id/durasi>
- Batara, G. O., Doda, D. V. D., & Wungow, H. I. S. (2021). Keluhan muskuloskeletal akibat penggunaan gawai pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sam ratulangi selama pandemi covid-19. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 13(2), 152–160. <https://doi.org/10.35790/Jbm.13.2.2021.31767>
- Bret, J. J., & Gorce, P. (2023). Effect of day time on smartphone use posture and related musculoskeletal disorders risk: a survey among university students. *Bmc Musculoskeletal Disorders*, 24, 725. <https://doi.org/10.1186/S12891-023-06837-5>
- Darmawan, A. P., Doda, D. V. D., & Sapulete, I. M. (2020). Musculoskeletal disorder pada ekstremitas atas akibat penggunaan telepon cerdas secara aktif pada remaja pelajar sma. *Medical Scope Journal*, 1(2), 86–93
- Darmawanti, B. (2022). *Tiga langkah mudah untuk mewujudkan berat badan yang ideal*. Ayo Sehat – Kementerian Kesehatan RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/Tiga-Langkah-Mudah-Untuk-Mewujudkan-Berat-Badan-Yang-Ideal>
- Depari, R. D. S., & Rambe, A. S. (2021). Hubungan posisi menunduk saat menggunakan telepon seluler dengan nyeri tengkuk. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, 3(1), 17–22. <https://doi.org/10.32734/Scripta.V3i1.6364>
- Deswita, A., Arifin, D., Ferdi, H. R., & Utomo, D. S. (2025). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap perubahan postur tubuh pada gen z. *Jurnal Sains Student Research*, 3(2), 104–107. <https://doi.org/10.61722/Jssr.V3i2.3955>

- Dewi, D. K. Y. K., Vitasari, P., & Kiswandono, K. (2023). Identifikasi keluhan fisik pada karyawan pencetakan gula menggunakan nordic body map. *Jurnal Valtech*, 6(1), 22–26. <https://ejournal.itn.ac.id/index.php/Valtech/Article/View/6095>
- Dewi, N. F (2020) identifikasi risiko ergonomi dengan metode nordic body map terhadap perawat poli rs x. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*: 2(2), 15. <https://scholarhub.ui.ac.id/jsht/vol2/iss2/15>
- Dianah, H. S., Sukaesih, N. S., & Sejati, A. P. (2024). The impact of screen time on sleep in adolescents: a scoping review. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 180-190. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.166>
- Ghofururrohm, N. M., Wicaksono, R. N., & Faristiana, A. R. (2023). Pengaruh smartphone terhadap anak usia dini. *Education: Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(2), 129–146. <https://doi.org/10.51903/education.v3i2.340>
- Gorce, P., & Bret, J.J. (2023). Postural prevalence, time of day and spent time activities during smartphone weekday use among students: a survey to prevent musculoskeletal disorders. *Heliyon*, 9, E22796. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.E22796>
- Gusfi, Y. P. (2021). Analisis keluhan otot dengan metode nordic body map dan hand and arm risk assessment method di industri kriya rotan. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hanita, M. F., Rasimin, & Yaksa, R. A. (2023). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku sosial siswa di smp negeri 7 muaro jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1872–1881.
- Hanum, R.A. (2025). Hubungan antara dukungan ayah dengan tingkat stress ibu bayi usia 6-12 bulan dalam pemberian mpasi di kelurahan teluk. (Skripsi). Universitas Jenderal Soedirman.
- Hasmar, W., Faridah, F., & Sari, I. P. (2023). Edukasi auto stretching pada kasus nyeri leher pada siswa smp nurul ilmi kota jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan* (Jak), 5(2), 343.
- International Ergonomics Association. (N.D.). *What is ergonomics (hfe)?* International ergonomics association. <https://iea.cc/about/what-is-ergonomics/>
- Iskandar, M. M., Quzwain, F., Gading, P. W., & Tarawifa, S. (2020). Penyuluhan posisi duduk yang benar untuk kesehatan punggung bagi masyarakat awam. *Medic*, 3(2), 121–125.
- Kamariah, Arifin, A., & Setiadi, G. (2020). Posisi kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit pakaian. *Jurnal Kesehatan Lingkungan: Jurnal Dan Aplikasi Teknik Kesehatan Lingkungan*, 17(1), 5-10. <https://doi.org/10.31964/jkl.v17i1.178>
- Li, Z., Zhang, R., Lee, C. H., Lee, Y.C. (2020). An evaluation of posture recognition based on intelligent rapid entire body assessment system for determining musculoskeletal disorders. *Sensors*, 20(16), 1-21. Doi: 10.3390/S20164414
- Maharani, D. P., Dewi, A. A. N. T. N., & Dewi, N. N. A. (2019). Pengaruh durasi penggunaan dan tingkat kecanduan smartphone terhadap kejadian forward shoulder posture pada remaja usia 16-18 tahun di sma negeri 2 denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(2), 37-40.

- Mardiyanti, F. Pengukuran risiko kerja dan keluhan musculoskeletal pada pekerja pengguna komputer. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 1(3), 333-346.
- Masudha, M., Sulistyowati, E., & Stighfarrinata, R. (2024). Identifikasi ergonomi postur kerja dengan metode nordic body map (nbm) dan rapid entire body assessment (reba) di umkm mandiri furnitur pasuruan. *Jurnal Teknologi Dan Manajemen Sistem Industri*, 3(2).
- Mersal F.A, Negm L.M.M.A, Fawzy, M. S., Rajennal, A. T., Alanazi, R. S., & Alanazi, L. O. (2024). Effect of mobile phone use on musculoskeletal complaints: insights from nursing students at northern border university, arar, saudi arabia. *Cureus*, 16(3), 1-12. <https://doi.org/10.7759/Cureus.57181>
- Muda, C. (2020). *Posisi ergonomis dalam aktivitas sehari-hari*. Rsud kabupaten nunukan. <https://rsud.nunukankab.go.id/detailpost/posisi-ergonomis-dalam-aktivitas-sehari-hari>
- Musharyadi, F., & Febriyanti. (2024). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Jurnal Menara Medika*, 6(2), 186-195. <https://doi.org/10.31869/Mm.V6i2.5189>
- Nani, D., Ulfah, N., Heza, F. N., Sumarwati, M., Pratiwi, H. M., Choiruna, H. P., Mulyono, W. A., Lestari, C. T., & Maulita, A. A. (2023). Pendidikan kesehatan tentang sikap tubuh ergonomis dan pola aktivitas untuk mencegah musculoskeletal disorders pada remaja. *Journal Of Community Health Development*, 4(1), 1-11. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd>
- Newzoo. (2021). Newzoo Global Mobile Market Report 2021.
- Nurwijayanti, R. A., Fauzan, M., Afitio, R.I., Sitanggang, B. B. P., Kristyawan, N., Maulana, F. A., & Purnama, M. G., Dhiyaasyauqii, A.N. (2025). Pengaruh smartphone terhadap kesehatan fisik dan perkembangan psikososial remaja. *Jurnal Angka*, 2(1), 49-64
- Picavet, H.S.J., Berentzen, N., Scheuer, N., Ostelo, R.W.J.G., Brunekreef, B., Smit, H.A., Wijga, A. (2016). Musculoskeletal complaints while growing up from age 11 to age 14: the piama birth cohort study. *Jurnal Pain*, 157, 2826–2833
- Rahmilah, M., Mujtahidah, M., & Akbar, A. S. (2025). Hubungan indeks massa tubuh (imt) terhadap keluhan musculoskeletal disorders (msds) pada operator spbu di kota makassar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 6882-6889.
- Rideout, V., Peebles, A., Mann, S., & Robb, M. B. (2022). *Common sense census: media use by tweens and teens*. San Francisco, Ca: Common Sense.
- Tholl, C., Bickmann, P., Wechsler, K., Froböse, I., & Grieben, C. (2022). Musculoskeletal disorders in video gamers: a systematic review. *Bmc Musculoskeletal Disorders*, 23, 678. <https://doi.org/10.1186/s12891-022-05614-0>
- Unit Pelayanan Kesehatan Kemenkes Ri. (2025). *Hanya 2,5 jam per minggu, tubuh lebih sehat dan bebas risiko penyakit!* Unit Pelayanan Kesehatan Kemenkes Ri. <https://upk.kemkes.go.id/new/hanya-25-jam-per-minggu-tubuh-lebih-sehat-dan-bebas-risiko-penyakit>
- Wardani, T. L., Fajarani, R., & Qadrijati, I. (2024). Hubungan perilaku penggunaan laptop dengan keluhan musculoskeletal disorders (msds) pada dosen. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(02), 175-181. <https://doi.org/10.33221/jikm.V13i02.2610>

- Wibisono, I., Purnomo, D., & Amanati, S. (2023). Pengaruh durasi penggunaan smartphone di kalangan pelajar terhadap frekuensi nyeri leher. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia (Indonesian Journal Of Applied Physiotherapy)*, 2(1), 1–6. Doi: 10.7454/Jfti.V2i1.1045
- Wibowo A. (2025). *Apa ciri-ciri mata terkena radiasi hp atau gadget lainnya? Begini solusi lengkapnya.* Granostic. <https://Granostic.Com/Baca-Edukasi/533/Ciri-Ciri-Mata-Terkena-Radiasi-Hp-Atau-Gadget>

