

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU PENGGUNAAN LAPTOP YANG BERLEBIHAN
DENGAN KELUHAN KESEHATAN PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PAREPARE*****Relationship Between Laptop Use Behavior That Excess With Health Complaints In Faculty
Of Health Science Students Muhammadiyah University Parepare***

Yuriska*, Usman, Abidin Djalla

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare

*(Email: yuriska.paris@gmail.com)**ABSTRAK**

Masih banyak mahasiswa yang belum mengetahui bagaimana perilaku dalam menggunakan laptop yang baik agar tidak terjadi timbulnya beberapa keluhan akibat menggunakan laptop secara berlebihan. Tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan perilaku penggunaan laptop yang berlebihan dengan keluhan kesehatan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan desain penelitian cross sectional study. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan sebanyak 356 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling dengan sampel sebanyak 100 mahasiswa. Analisis data dengan menggunakan uji statistik chi-square. Hasil penelitian, menunjukkan ada hubungan antara perilaku penggunaan laptop yang berlebihan dengan keluhan kesehatan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare ($p=0,001$). Kesimpulan dari penelitian ini bahwa ada hubungan antara perilaku penggunaan laptop yang berlebihan dengan keluhan kesehatan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. Peneliti mengharapkan adanya peningkatan pendidikan, pemantauan yang rutin dan berkesinambungan baik, agar lebih bisa mencegah terjadinya keluhan-keluhan kesehatan yang diakibatkan penggunaan laptop yang berlebihan.

Kata kunci: Perilaku Penggunaan Laptop, Keluhan Kesehatan**ABSTRACT**

There are still many students who do not yet know how to behave in using a good laptop to avoid the occurrence of several complaints due to excessive use of a laptop. The purpose of this study was to look at the relationship between excessive laptop use behavior and health complaints among students of the Faculty of Health, University of Muhammadiyah Parepare. This study uses an observational method with a cross sectional study design. The study population was all students in the Faculty of Health Sciences as many as 356 students. The sampling technique is done by purposive sampling technique with a sample of 100 students. Data analysis using the chi-square statistical test. The results showed that there was a relationship between excessive laptop use behavior and health complaints among students of the Faculty of Health, Muhammadiyah Parepare University ($p = 0.001$). The conclusion from this study is that there is a relationship between excessive laptop use behavior and health complaints among students of the Faculty of Health, University of Muhammadiyah Parepare. Researchers expect an increase in education, routine and good continuous monitoring, so that it can better prevent the occurrence of health complaints caused by excessive use of laptops.

Keywords: Laptop Usage Behavior, Health Complaints

PENDAHULUAN

Laptop atau komputer adalah pengolahan data (*data processor*) yang dapat melakukan perhitungan yang besar dan cepat, termasuk aritmatika operasi besar atau logika, tanpa manusia intervensi untuk mengoperasikan selama pemrosesan.¹ Laptop atau komputer didefinisikan sebagai mesin penghitung elektronik yang cepat dapat menerima informasi input digital, memprosesnya sesuai dengan program yang tersimpan di memori (*stored program*) dan menghasilkan output informasi.²

Undang-undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) nomor 11 tahun 2008 adalah UU yang mengatur tentang informasi serta transaksi elektronik, atau teknologi informasi secara umum. UU ini memiliki yurisdiksi yang berlaku untuk setiap orang yang melakukan perbuatan hukum sebagaimana diatur dalam Undang-Undang ini, baik yang berada di wilayah Indonesia maupun di luar wilayah hukum Indonesia, yang memiliki akibat hukum di wilayah hukum Indonesia dan/atau di luar wilayah hukum Indonesia dan merugikan kepentingan Indonesia.

Menurut Ferry Prastyo yang merupakan salah satu Praktisi dan Pelaku Bisnis Internet yang mengatakan bahwa Sulawesi Selatan tingkat presentasinya sekitar 44 persen atau sekitar 3,7 juta masyarakat aktif menggunakan internet. “Paling besar di Makassar,” kata Ferry kepada Tempo, Selasa, 15 September 2015. Kenaikan minat masyarakat terhadap penggunaan laptop disebabkan karena beberapa

alasan. Pertama, harga laptop tiap tahun semakin murah, bahkan hampir setara dengan harga Personal Computer (PC) membuat orang berfikir dua kali untuk membeli PC. Kedua, sifatnya yang dinamis dan mudah dibawa kemana-mana. Belakangan ini juga terjadi kecenderungan penggantian PC dengan laptop pada perkantoran, bahkan pada perkantoran yang tidak mengharuskan karyawannya untuk melakukan mobilitas tinggi.

Perilaku penggunaan laptop secara berlebihan dapat mengakibatkan nyeri kepala, nyeri otot, dan tulang terutama bahu, pergelangan tangan, leher, punggung, dan pinggang bagian bawah. Selain itu, keluhan kesehatan akibat penggunaan laptop juga dapat menimbulkan beberapa gejala penyakit seperti kesemutan, badan bengkak, anggota badan kaku, sakit ginjal, mata merah, berair, nyeri, dan bahkan gangguan penglihatan. Lelah mata mungkin merupakan hal yang biasa, tetapi lelah yang terlalu lama akan menyebabkan mata menjadi merah dan berair. Jika hal ini juga dianggap biasa maka gangguan syaraf akan terjadi yang bisa saja membuat mata menjadi tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Mata merah bukan hanya disebabkan kelelahan saja, akan tetapi ada lagi penyebab lain yang mungkin terjadi pada layar atau monitor komputer yang kita gunakan yakni apa yang disebut sebagai radiasi.³

Hasil penelitian di *Boston University Collage of Health and Rehabilitation*

Sciences menyatakan bahwa dalam penggunaan *notebook* sebagai sarana penunjang perkuliahan, banyak mahasiswa yang mengalami ketidaknyamanan ekstremitas dan muskuloskeletal. Hal ini nantinya akan berisiko membahayakan kesehatan mereka dan berdampak buruk bagi masa depan mereka apabila tidak segera dilakukan intervensi terkait perilaku penggunaan laptop yang baik. Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan mengenai ergonomi yang baik sejak dini sebelum masuk ke dunia kerja.⁴

Fakultas Ilmu Kesehatan merupakan salah satu fakultas dalam lingkup Universitas Muhammadiyah Parepare yang berdiri pada tanggal 09 Agustus 2004. Dengan demikian kegiatan operasional kegiatannya dimulai pada Tahun Akademik 2004/2005 dengan status terdaftar berdasarkan Surat Keputusan DIKTI No.3062/D/T/2004 tentang Pendirian Program Studi Kesehatan Masyarakat. Dalam upaya mempertahankan kesinambungan dan kualitas penyelenggaraan pendidikan di perguruan tinggi, maka Fakultas Ilmu Kesehatan yang membawahi satu Program Studi yakni Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat yang membina beberapa konsentrasi terus berbenah diri sesuai dengan perkembangan dengan tujuan agar kepercayaan masyarakat dapat diwujudkan melalui kerja nyata.

Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan pada Tahun Akademik 2015 sampai dengan 2019 memiliki jumlah Mahasiswa sebanyak

356. Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan termasuk yang berisiko mengalami gangguan kesehatan akibat penggunaan laptop yang tidak baik karena frekuensi dan durasi penggunaan laptop mereka lebih tinggi dan belum ada penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare terkait perilaku dan dampak kesehatan akibat penggunaan laptop. Peneliti sering kali melihat banyak mahasiswa yang menggunakan laptop tanpa memperhatikan standar penggunaan laptop yang baik, seperti jarak layar dan mata terlalu jauh ketinggiannya sehingga membuat pengguna harus membungkuk.

Berdasarkan hal tersebut masih banyak mahasiswa yang belum mengetahui keluhan kesehatan yang dirasakan akibat penggunaan laptop yang berlebihan dan belum adanya peneliti yang meneliti mengenai Hubungan antara Perilaku Penggunaan Laptop yang Berlebihan dengan Keluhan Kesehatan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan antara Perilaku Penggunaan Laptop yang Berlebihan dengan Keluhan Kesehatan Akibat Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *Cross Sectional Study*, yang berarti

pengukuran variabel bebas dan variabel terikat yang dilaksanakan pada satu waktu.⁵ Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Sesuai dengan kerangka pikir penelitian, variabel bebas pada penelitian ini adalah penggunaan laptop yang berlebihan sedangkan variabel terikat adalah keluhan kesehatan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare.

Instrumen dalam penelitian yang digunakan adalah kuesioner dan dokumentasi sebagai penuntun wawancara dengan responden, pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan yang diedarkan kepada responden guna memperoleh data yang akurat dan objektif terhadap permasalahan yang diteliti. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang dialamai, maka peneliti sebagai instrumen kunci. Peneliti merupakan instrumen kunci utama, karena peneliti sendirilah yang menentukan keseluruhan skenario penelitian serta langsung turun ke lapangan melakukan pengamatan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare, dengan jumlah responden sebanyak 100 Mahasiswa maka diperoleh distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, angkatan, ukuran laptop, lokasi yang menggunakan laptop, berapa hari

menggunakan laptop dalam seminggu, berapa lama menggunakan laptop dalam sehari.

Tabel 1 untuk karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa berdasarkan total responden sebanyak 100 mahasiswa, dan dari hasil pernyataan diperoleh distribusi berdasarkan karakteristik jenis kelamin laki-laki sebanyak 21 responden atau 21,0%, perempuan sebanyak 79 responden atau 79,0%. Maka dari hasil tersebut yang paling banyak menjawab pernyataan jenis kelamin yaitu perempuan dengan jumlah 79 responden atau 79,0%.

Karakteristik angkatan menunjukkan bahwa berdasarkan total responden sebanyak 100 mahasiswa, dari hasil pernyataan diperoleh distribusi berdasarkan karakteristik angkatan 2015 sebanyak 59 responden atau 59,0%, 2017 sebanyak 24 responden atau 24,0%, 2018 sebanyak 17 responden 17,0%. Maka dari hasil tersebut yang paling banyak menjawab yaitu angkatan 2015 dengan jumlah sebanyak 59 responden atau 59,0%.

Karakteristik ukuran laptop menunjukkan bahwa berdasarkan total responden sebanyak 100 mahasiswa, dari hasil pernyataan diperoleh distribusi berdasarkan karakteristik 10 inci sebanyak 14 responden atau 14,0%, 11 inci sebanyak 23 responden atau 23,0%, 13 inci sebanyak 21 reaponden atau 21,0%, 14 inci sebanyak 42 responden atau 42,0%. Maka dari hasil tersebut di dapatkan ada 42 responden atau 42,0% yang menjawab pernyataan paling banyak.

Karakteristik lokasi yang sering menggunakan laptop hasil pernyataan diperoleh distribusi berdasarkan karakteristik kampus sebanyak 28 responden atau 28,0%, rumah sebanyak 71 responden atau 71,0%, warkop sebanyak 1 responden atau 1,0%. Dari hasil tersebut jawaban yang di dapatkan tinggi ada 71 responden atau 71,0% dengan menjawab pernyataan menggunakan laptop di rumah.

Karakteristik berapa hari menggunakan laptop dalam seminggu hasil pernyataan diperoleh distribusi berdasarkan karakteristik 1-2 hari perminggu sebanyak 31 responden atau 31,0%, 3-4 hari perminggu sebanyak 49 responden atau 49,0%, 5-6 hari perminggu sebanyak 1 responden atau 1,0%, tiap hari sebanyak 19 responden atau 19,0%. Dari hasil tersebut jawaban paling banyak untuk karakteristik berapa hari menggunakan laptop ada 49 responden atau 49,0%.

Karakteristik berapa lama menggunakan laptop dalam sehari hasil pernyataan diperoleh distribusi berdasarkan karakteristik 1-2 jam sebanyak 44 responden atau 44,0%, 3-4 jam sebanyak 43 responden atau 43,0%, 5-6 jam sebanyak 3 responden atau 3,0%, >7 jam sebanyak 8 respnden atau 8,0%. Dari hasil tersebut didapatkan jawaban dengan angka tertinggi dengan pernyataan berapa lama menggunakan laptop dalam sehari yaitu ada 44 responden atau 44,0%.

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 100 responden, yang menyatakan perilaku penggunaan laptop yang berlebihan dengan

jawaban cukup berisiko sebanyak 62 responden atau 62,0%, tidak berisiko sebanyak 38 responden atau 38,7%.

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 100 responden yang menyatakan keluhan kesehatan pada mahasiswa dengan jawaban cukup berisiko sebanyak 31 responden atau 31,0%, tidak berisiko 69 responden atau 69,0%.

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 100 responden, yang memiliki perilaku penggunaan laptop yang berlebihan dengan jawaban cukup berisiko terhadap keluhan kesehatan pada mahasiswa dengan jawaban cukup parah sebanyak 27 responden atau 43,5%, responden yang memiliki perilaku penggunaan laptop yang berlebihan dengan jawaban cukup berisiko terhadap keluhan kesehatan pada mahasiswa dengan jawaban tidak parah sebanyak 35 responden atau 65,5%, responden yang memiliki perilaku penggunaan laptop yang berlebihan dengan jawaban tidak berisiko terhadap keluhan kesehatan pada mahasiswa dengan jawaban cukup parah sebanyak 4 responden atau 10,5% dan responden yang memiliki perilaku penggunaan laptop yang berlebihan dengan jawaban tidak berisiko terhadap keluhan kesehatan pada mahasiswa dengan jawaban tidak parah sebanyak 34 responden atau 89,5%.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan *Pearson Chi-Square*, dari 100 responden diperoleh nilai $p = 0,001$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak, berarti ada hubungan antara perilaku penggunaan laptop yang

berlebihan dengan keluhan kesehatan pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah parepare.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare dimana responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa sebanyak 100 responden. Keadaan responden berdasarkan jenis kelamin lebih banyak mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 79 responden yang mencapai (79,0%). Keadaan responden berdasarkan angkatan lebih banyak mahasiswa yang angkatan 2015 sebanyak 59 responden yang mencapai (59,0%). Keadaan responden berdasarkan ukuran laptop lebih banyak mahasiswa yang ukuran laptop 14 inci sebanyak 42 responden yang mencapai (42,0%). Keadaan responden berdasarkan tempat yang sering menggunakan laptop lebih banyak yang menjawab rumah sebanyak 71 responden dan mencapai (71,0%). Keadaan responden berdasarkan berapa hari menggunakan laptop dalam seminggu lebih banyak yang menjawab 3-4 perminggu sebanyak 49 responden dan mencapai (49,0%). Keadaan responden berapa lama menggunakan laptop dalam seminggu lebih banyak yang menjawab 4-3 jam sebanyak 45 responden dan mencapai (45,0%).

Hubungan Perilaku Penggunaan Laptop yang Berlebihan dengan Keluhan Kesehatan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare.

Laptop atau komputer adalah pengolahan data (*data processor*) yang dapat melakukan perhitungan yang besar dan cepat, termasuk aritmatika operasi besar atau logika, tanpa manusia intervensi untuk mengoperasikan selama pemrosesan.¹ Laptop atau komputer didefinisikan sebagai mesin penghitung elektronik yang cepat dapat menerima informasi input digital, memprosesnya sesuai dengan program yang tersimpan di memori (*stored program*) dan menghasilkan output informasi.²

Perilaku penggunaan laptop adalah suatu keadaan atau aktivitas seseorang pada saat menggunakan laptop.⁶ Cara penggunaan laptop yang perlu diperhatikan oleh pengguna laptop meliputi postur tubuh saat menggunakan laptop, durasi penggunaan laptop, dan frekuensi penggunaan laptop.

Batasan durasi yang ditentukan untuk penggunaan laptop tidak dapat dipisahkan dengan faktor risiko lainnya, misalnya tenaga yang digunakan, pergerakan berulang atau postur selama menggunakan laptop.^{6,7} dalam jurnalnya mengemukakan bahwa durasi maksimal penggunaan laptop adalah 2 jam. Frekuensi penggunaan laptop belum ada batas maksimal karena disesuaikan dengan durasi penggunaan laptop yang dihitung dalam jangka waktu sehari. Pengguna yang menggunakan laptop dalam jangka waktu lama, sebaiknya melakukan *stretching* selama 15 menit setiap 2 jam pemakaian atau mengalihkan pandangan sejauh kurang lebih 6

meter selama beberapa detik setiap 20 menit kerja.⁸

Dampak kesehatan akibat penggunaan laptop hampir sama dengan dampak kesehatan akibat penggunaan komputer.⁷ Secara umum dampak kesehatan yang terjadi akibat penggunaan laptop adalah gangguan muskuloskeletal, gangguan penglihatan, dan gangguan pada organ tubuh lainnya.

Gangguan yang biasa dirasakan pada saat menggunakan laptop yang berlebihan yaitu Sakit kepala adalah rasa nyeri pada daerah kepala dan leher disebabkan oleh berbagai macam penyebab. Sakit kepala merupakan akibat dari gangguan pada struktur-struktur sensitif yang sensitif terhadap nyeri di daerah kepala dan leher, yaitu kulit kepala, jaringan bawah lemak kepala, otot-otot kepala dan leher, pembuluh darah, mata, telinga, gusi, sinus, tenggorokan bagian atas, serta saraf-saraf di kepala.

Sakit kepala dibagi menjadi sakit kepala primer (tanpa penyebab khusus lain) dan sakit kepala sekunder (disebabkan kelainan lain di kepala/leher). Sakit kepala primer terdiri dari migren, nyeri kepala tipe tegang, nyeri kepala tipe klaster, dan nyeri kepala akibat gangguan saraf pada wajah. Sakit kepala tipe tegang adalah sakit kepala primer yang paling sering ditemui. Sakit kepala sekunder dibagi berdasarkan penyebabnya, yaitu sakit kepala yang berkaitan dengan cedera kepala/leher, gangguan peredaran darah, penggunaan obat-obatan, infeksi, kelainan darah, kelainan kejiwaan, dan gangguan struktur sensitif nyeri lainnya.

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 100 responden, yang memiliki perilaku penggunaan laptop yang berlebihan dengan jawaban cukup berisiko sebanyak 27 responden atau 43,0%. Hal ini dikarenakan para mahasiswa sering melakukan kebiasaan buruk yang dilakukan saat menggunakan laptop. Jadi, semakin sering mahasiswa melakukan kebiasaan buruk tersebut maka semakin tinggi pula tingkat yang akan mempengaruhi kesehatan tubuhnya.

Adapun mahasiswa yang memiliki perilaku penggunaan laptop yang berlebihan dengan jawaban tidak berisiko sebanyak 35 responden atau 56,0%. Hal tersebut terjadi karena faktor lain yang mempengaruhi perilaku penggunaan laptop dan akan kesadaran tentang kesehatan.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan Pearson *Chi-Square*, dari 100 responden diperoleh nilai p -value $(0,05) < \alpha$ $(0,05)$. Dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak, berarti ada hubungan perilaku penggunaan laptop yang berlebihan dengan keluhan kesehatan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare.

Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare dari hasil penelitian ini menurut mereka perilaku penggunaan laptop yang berlebihan sangat perlu dan penting untuk diketahui.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Parepare, menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku penggunaan laptop yang berlebihan dengan keluhan kesehatan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. Berdasarkan kesimpulan, diharapkan peneliti dapat memberikan informasi mengenai perilaku penggunaan laptop yang baik agar dapat meminimalisir keluhan – keluhan yang dirasakan akibat penggunaan laptop yang tidak baik. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan

perhatian serta kepedulian pada kesehatan tubuhnya, dikarenakan perilaku penggunaan laptop yang secara berlebihan bisa menimbulkan dampak yang negatif bagi pengguna. Dan bagi peneliti selanjutnya dapat meningkatkan penelitian mengenai penggunaan laptop pada mahasiswa yang lebih luas dan disarankan kepada peneliti yang akan melakukan penelitian dengan lokasi yang sama untuk dapat melanjutkan penelitian ini dengan variabel-variabel yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wimatra. Pengertian Komputer. 2008. Diunduh melalui <http://dosenit.com/ilmu-komputer/komputer-dasar/pengertian-komputer-menurut-para-ahli>. di akses 11 Juni 2016.
2. Hamacher. Organisasi Komputer. Yogyakarta: Andi; 2008.
3. Khaled.T. Analisis risiko ergonomi dan keluhan muskuloskeletal pada upper limb extremities akibat penggunaan laptop pada mahasiswa S1 FKM UI. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia; 2009.
4. Jacobs. *Ergonomics, Research From Boston University, Departement Of Occupational Therapy Report Recent Findings In Ergonomics. Ecology, Environment, & Conservation*; 2011: 359.
5. Priyanto. Farmakoterapi dan Terminologi Medis. Leskonfi. Depok. 2009: Hal 143 – 155.
6. Saito,S.,Bruno,P.,Michael,J.,etal.*Ergonomic Uidelines For Using Notebook Personal Computers. Industrial Health*. 2000: 38, 421-434.
7. Hendra dan Oktaviani D. F. Keluhan kesehatan akibat penggunaan laptop pada mahasiswa FKM UI, Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia; 2007. (publikasi elektronik karya lengkap)
8. NugrohoR. Tingkat pengetahuan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia mengenai cara dan dampak penggunaan laptop. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia; 2007.
9. Handiyani,H. Mobilisasi dan immobilisasi. Materi kuliah pada mata ajar ilmu dasar keperawatan Fakultas

- Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok; 2008.
10. Harahap, R. *Carpal Tunnel Syndrome*. Cermin Dunia Kedokteran; 2003: 141, 51-53.
 11. Harrianto, R. Buku ajar kesehatan kerja. Jakarta: EGC; 2009.
 12. Potter & Perry. Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik (Renata Komalasari & Monica Ester, Penerjemah). Jakarta: EGC; 2006.
 13. Pusat Kesehatan dan Keselamatan Kerja Departemen Kesehatan RI. *Ergonomi*. Jakarta: PKKK Depkes RI; 2008.
 14. Puspitasari, H.A. Merawat dan Memperbaiki Laptop atau PC. Malang: Skripta; 2010.
 15. Rusmayani, K. Gambaran Keluhan Subjektif (Carpal Tunnel Syndrome) Akibat Penggunaan Komputer Pada Pekerja Data Entry Di Arsip Nasional Republik Indonesia. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia; 2002.
 16. Arana. *Mouse Wrist Rests Comparison And Their Relation With Carpal Tunnel Syndrome (CTS) Risk Factors*. Thesis. El Paso: Departement of Industrial Engineering University of Texas; 2005.

LAMPIRAN

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	21,0
Perempuan	79	79,0
Angkatan		
2015	59	59,0
2017	24	24,0
2018	17	17,0
Ukuran Laptop		
10 inci	12	12,0
11 inci	23	23,0
12 inci	21	21,0
14 inci	42	42,0
Lokasi yang Sering Menggunakan Laptop		
Kampus	28	28,0
Rumah	71	71,0
Warkop	1	1,0
Berapa Hari Menggunakan Laptop Dalam Seminggu		
1-2 Hari Perminggu	31	19,0
3-4 Hari Perminggu	49	49,0
5-4 Hari Perminggu	1	1,0
Tiap Hari	19	19,0
Berapa Lama Menggunakan Laptop Dalam Sehari		
1-2 Jam	44	44,0
3-4 Jam	45	45,0
5-6 Jam	3	3,0
>7 Jam	8	8,0
Total	100	100,0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Perilaku Penggunaan Laptop yang Berlebihan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare

Perilaku Penggunaan Laptop yang Berlebihan	F	%
Berisiko	0	0,0
Cukup Berisiko	62	62,0
Tidak Berisiko	38	38,0
Total	100	100,0

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sebuah Pernyataan Mengenai Keluhan Kesehatan Pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Parepare

Keluhan Kesehatan Pada Mahasiswa	f	%
Parah	0	0
Cukup Parah	31	31,0
Tidak Parah	69	69,0
Total	100	100,0

Tabel 4. Hubungan Perilaku Penggunaan Laptop yang Berlebihan dengan Keluhan Kesehatan Pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare

Perilaku Penggunaan Laptop yang Berlebihan	Keluhan Kesehatan Pada Mahasiswa						p-value $\alpha = 0,05$
	Cukup Parah		Tidak Parah		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Berisiko	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,001
Cukup Berisiko	27	43,5	35	56,5	62	100,0	
Tidak Berisiko	4	10,5	34	89,5	38	100,0	
Total	31	31,0	69	69,0	100	100,0	