

## Hubungan Posisi Ergonomis dan Aktivitas Fisik dengan Keluhan Nyeri Sendi pada Kelompok Senam Lansia di Aisyah Medical Centre

### *The Correlation Between Ergonomic Position and Physical Activity with Arthritict Pain Complaints In The Elderly Gymnastics Group at Aisyah Medical Center*

Ergi Dwi Aprilia<sup>1</sup>, Sugiarto<sup>1\*</sup>, Giri Susanto<sup>1</sup>, Wisnu Probo Wijayanto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S-1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univeritas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

---

#### Kata Kunci :

Posisi Ergonomis, Aktivitas Fisik, Nyeri Sendi

---

#### ABSTRAK

Penuaan atau proses terjadinya tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang dideritanya, sehingga seiring dengan proses menua tersebut seseorang akan mudah mengalami nyeri pada sendi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan posisi ergonomis dan aktivitas fisik dengan keluhan nyeri sendi pada kelompok senam lansia di Aisyah Medical Centre Desa Tambah Rejo Kecamatan Gading Rejo Kabupaten Pringsewu. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*, teknik *total sampling* pada 35 responden. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22 Maret 2024. Data penelitian berasal dari data primer yang didapatkan langsung melalui pengumpulan menggunakan instrument kuesioner data penelitian berasal dari data primer yang didapatkan langsung melalui pengumpulan menggunakan instrument kuesioner. Analisis bivariat digunakan uji *gamma*. Hasil uji statistik *gamma* pada hubungan posisi ergonomis dengan keluhan nyeri sendi didapatkan nilai *p value* = 0,019 ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada hubungan posisi ergonomis dengan keluhan nyeri sendi. Hasil uji statistik *gamma* menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik dengan keluhan nyeri sendi dengan nilai *p value* = 0,016 ( $p < 0,05$ ). Mengingat temuan bahwa aktivitas fisik dan posisi ergonomis berkaitan dengan keluhan nyeri sendi, disarankan untuk mendorong lansia untuk berpartisipasi dalam program aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi fisik mereka.

---

#### Kata Kunci :

Arthritic pain, Physical activity, Ergonomic positioning

---

#### ABSTRACT

Aging or the process of old age is a process of gradual disappearance of the tissue's ability to repair itself and maintain its normal function, so that it cannot withstand infection and repair the damage it has suffered, so that along with the aging process a person will easily experience pain in the joints. This study aims to determine the relationship between ergonomic positions and physical activity with pain complaints sent to the elderly exercise group at Aisyah Medical Center, Tambah Rejo Village, Gading Rejo District, Pringsewu Regency. This research was conducted quantitatively with an analytical design with a *cross sectional* approach, *total sampling* technique on 35 respondents. The research was carried out on March 22 2024. The research data came from primary data obtained directly through collection using a questionnaire instrument. Research data comes from primary data obtained directly through collection using questionnaire instruments. Bivariate analysis used the *gamma* test. The results of the *gamma* statistical test on the relationship between ergonomic position and complaints of joint pain obtained a *p value* = 0.019 ( $p < 0.05$ ), which means there is a relationship between ergonomic

---

---

*position and complaints of joint pain. The results of the gamma statistical test show that there is a relationship between physical activity and complaints of joint pain with a p value = 0.016 ( $p < 0.05$ ). Given the finding that physical activity and ergonomic positions are associated with complaints of joint pain, it is advisable to encourage older adults to participate in physical activity programs that are appropriate to their physical condition*

Copyright © 2024 JKBD  
All rights reserved

---

**Corresponding Author:**

**Sugiarto\***

<sup>1</sup>Program Studi S-1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univeritas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Email : [Sugiartoners@gmail.com](mailto:Sugiartoners@gmail.com)

---

**Article history**

Received date : 23 Juli 2024

Revised date : 24 Juli 2024

Accepted date : 7 Agustus 2024

---

## PENDAHULUAN

Nyeri sendi merupakan penyakit tipe paling umum dari penyakit radang sendi lainnya dan dijumpai khusus pada orang lanjut usia atau sering disebut penyakit degeneratif. Penuaan atau proses terjadinya tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang dideritanya, sehingga seiring dengan proses menua tersebut seseorang akan mudah mengalami nyeri pada sendi.

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018) penderita nyeri sendi menurun 15% menjadi 128 jiwa diseluruh dunia. *World Health Organization* (WHO, 2018) mencatat di Indonesia jumlah populasi penderita gangguan sendi mencapai hingga 81%. Prevalensi penyakit sendi di Indonesia pada tahun 2018 berdasarkan diagnosis dokter pada usia 55-64 tahun yaitu 15,5%, pada usia 65-74 tahun yaitu 18,6% dan paling banyak penduduk yang berusia 75+ yaitu 18,9%.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, aktivitas fisik yang berat seperti berdiri lama, berjalan jarak jauh, mengangkat benda yang berat, mendorong objek yang berat serta naik turun tangga setiap hari merupakan faktor penyebab terjadinya nyeri sendi (Arien

Purbasari and Soesanto, 2022). Kelelahan atau kelelahan yang dirasakan seseorang juga akan meningkatkan persepsi nyeri.

Hal ini sering terjadi pada lansia setelah melakukan aktivitas fisik yang berat biasanya lansia mengalami nyeri pada persendian. Semakin lanjut usia seseorang, mereka akan mengalami kemunduran atau pembatasan aktivitas fisik. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan nyeri sendi adalah aktivitas fisik. Rasa sakit yang tiba-tiba biasanya disebabkan oleh aktivitas fisik berat atau tidak biasa. Keluhan nyeri akan lebih hebat sesudah mengadakan gerak badan atau bertambah dengan aktivitas dan bisa membaik dengan istirahat (Batubara and Hasian, 2021)

Berdasarkan data prevalensi dari *National Center Health Statistics*, diperkirakan 15,8 juta (12%) orang dewasa antara 25-74 tahun mempunyai keluhan mengenai nyeri sendi. Prevalensi dan tingkat keparahan berbeda-beda antara rentang usia dewasa dan lanjut usia. Sebagai gambaran, 20% pasien dibawah 45 tahun mengalami nyeri pada tangan dan hanya 8,5% terjadi pada usia 75-79 tahun. Sebaliknya nyeri lutut terjadi <0,1% pada kelompok usia 25-34 tahun, tetapi terjadi 10-20% pada kelompok 60-74 tahun. Nyeri lutut berat dialami 33% usia 60-74 tahun dan nyeri panggul berat dialami 50% dengan rentang usia yang sama (Miranti, Apipudin and Fitriani, 2020) Beberapa faktor

yang dapat mempengaruhi nyeri sendi pada lansia di antaranya disebabkan oleh posisi saat beraktivitas yang tidak tepat.

Ergonomis menurut Wignjosoebroto (2019) adalah ergonomis atau ergonomis (Bahasa Inggris) sebenarnya berasal dari bahasa Yunani yaitu Ergo yang berarti kerja dan Nomos yang berarti hukum. Dengan demikian ergonomi dimaksudkan dengan disiplin keilmuan yang mempelajari manusia dalam kaitannya dengan pekerjaan. Postur kerja tidak ergonomis merupakan faktor risiko pada terjadinya nyeri sendi karena postur kerja tidak ergonomis, otot, tulang, dan sendi kerja berlebihan dapat memberikan tekanan atau gaya untuk mempertahankan keseimbangan posisi tubuh tertentu (Kubangun, 2019).

Bentuk postur tubuh tidak normal pada saat bekerja adalah pergeseran gerakan tubuh atau anggota gerak yang dilakukan oleh pekerja saat melakukan aktifitas normal bekerja dan dilakukan secara berulang ulang dalam waktu yang relatif lama. Posisi tubuh yang tidak normal akan menyebabkan gangguan, dalam bentuk cedera pada sistem muskuloskeletal (Dewi *et al.*, 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Eka Suryaning Tyas (2019) di Desa Cangkring Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember pada bulan Oktober 2019 diketahui bahwa jumlah lansia di wilayah Desa Cangkring sebanyak 40 orang, dengan keluhan nyeri panggul 35 orang. Hasil dari wawancara peneliti, dari 4 orang tersebut yang mengalami keluhan nyeri lutut tersebut hanya 34 orang yang dikarenakan posisi yang posisi yang kurang tepat (misal: posisi terlalu membungkuk, berjongkok terlalu lama, mengangkat atau memindahkan karung padi maupun beras secara tidak ergonomis), Lansia memiliki jam kerja dan beban kerja yang sama dengan penduduk produktif pada umumnya.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di aisyah medical center pringsewu

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### a. Analisis Univariat

- 1) Distribusi Frekuensi Posisi Ergonomis pada Lansia di Aisyah Medical Centre

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Posisi Ergonomis pada Lansia

kec. gading rejo didapatkan data pada 12 lansia, diantaranya 9 (75%) lansia mengatakan mengalami nyeri panggul dan lutut saat melakukan aktivitas rumah tangga seperti menyapu, mengepel, mencuci baju dan mengalami nyeri sendi dikarenakan posisi yang kurang tepat akibat pekerjaan seperti mengangkat padi atau memindahkan karung padi maupun beras secara tidak ergonomis. Sedangkan sebanyak 2 (16,6%) lansia mengatakan nyeri pada panggul dan leher pada saat beraktivitas seperti melakukan pekerjaan rumah tangga dan posisi duduk yang kurang tepat, sedangkan 1 (8,4%) lansia mengatakan nyeri persendian terjadi di saat banyak melakukan aktivitas yang berlebihan. Dari fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Posisi Ergonomis dan Aktivitas Fisik dengan Keluhan Nyeri Sendi pada Kelompok Senam Lansia di Aisyah Medical Centre”.

### METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*. Penelitian ini dilakukan pada 22 Maret 2024 dan tempat penelitian dilakukan di Klinik Aisyah Medical Centre Desa Tambah Rejo, Kecamatan Gading Rejo, kabupaten Pringsewu. Target/sasaran dalam penelitian ini adalah kelompok lansia dan subjek penelitian ini adalah lansia dengan keluhan nyeri sendi dengan jumlah sampel 35 responden. Proses penelitian dilakukan dengan menggunakan instrument lembar kuesioner posisi ergonomis, aktivitas fisik dan nyeri sendi, serta teknik analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *gamma*.

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
10-23	Ergonomis	1	2,9%
24-37	Kurang Ergonomis	10	28,6%
38-50	Tidak Ergonomis	24	68,6%
Total		35	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan bahwa posisi ergonomis dari 35 lansia menunjukkan bahwa mayoritas responden, sebanyak 24 orang (68,6%), diklasifikasikan dalam kategori tidak ergonomis dengan

interval lebih dari 38 hingga 50. Sementara itu, 10 responden (28,6%) masuk ke dalam kategori kurang ergonomis dengan rentang antara 24 hingga 37 dan 1 responden (2,9%) masuk ke dalam kategori ergonomis dengan interval 10 hingga 23.

2) Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Lansia di Aisyah Medical Centre

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Lansia

Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi
10-23	Ringan	0	0%
18-25	Sedang	7	20%
>25	Berat	28	28,0%
Total		35	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan bahwa aktivitas fisik dari 35 lansia menunjukkan bahwa mayoritas responden, sebanyak 28 orang (80,0%), diklasifikasikan dalam kategori aktivitas fisik berat dengan interval lebih dari 25. Sementara itu, 7 responden (20%) masuk ke dalam kategori aktivitas fisik sedang dengan rentang aktivitas 18 hingga 25. Tidak ada responden yang tergolong dalam kategori aktivitas fisik ringan dengan rentang aktivitas 10 hingga 23.

3) Distribusi Frekuensi Nyeri Sendi pada Lansia di Aisyah Medical Centre

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Nyeri Sendi pada Lansia

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
10-17	Ringan	3	8,6%
18-25	Sedang	9	25,7%
>25	Berat	23	65,7%
total		35	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan bahwa nyeri sendi dari 35 lansia menunjukkan bahwa mayoritas responden, sebanyak 23 orang (65,7%), diklasifikasikan dalam kategori nyeri sendi berat dengan interval lebih dari 25. Sementara itu, 9 responden (25,7%) masuk ke dalam kategori sedang dengan rentang nyeri sendi 18 hingga 25 dan 3 responden (8,6%) masuk ke dalam kategori ringan dengan interval 10 hingga 17.

**b. Analisis Bivariat**

1) Hubungan Posisi Ergonomis dengan Keluhan Nyeri Sendi pada Lansia di Aisyah

Medical Centre

Tabel 4 Hubungan Posisi Ergonomis dengan Keluhan Nyeri Sendi

Variabel	Kategori	Nyeri sendi			p
		Ringan	Sedang	Berat	
Posisi Ergonomis	Ergonomis	0	0	1	0,019
	Kurang Ergonomis	4	6	10	
	Tidak Ergonomis	0	24	24	
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	

Berdasarkan tabel 4 diatas didapatkan bahwa sebagian besar responden dengan posisi tidak ergonomis dan mengalami nyeri sendi berat sebanyak 24 responden, dari hasil analisis uji *gamma* data diperoleh hasil *p-value* = 0,019. Angka tersebut menunjukkan bahwa nilai *p-value* < 0,05, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan posisi ergonomis dengan keluhan nyeri sendi di Aisyah Medical Centre.

2) Hubungan Aktifitas Fisik dengan Keluhan Nyeri Sendi Aisyah Medical Centre

Tabel 5 Hubungan Aktifitas Fisik dengan Keluhan Nyeri Sendi

Variabel	Kategori	Nyeri Sendi		p
Aktivitas Fisik		Sedang	Berat	0,016
	Sedang	4	3	
	Berat	0	28	
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>31</b>	

Berdasarkan hasil tabel 5 diatas didapatkan bahwa sebagian besar responden dengan aktivitas berat dan mengalami nyeri sendi berat sebanyak 28 responden, dari hasil analisis uji *gamma* diperoleh hasil *p-value* = 0,016. Angka tersebut menunjukkan bahwa nilai *p-value* < 0,05, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan posisi ergonomis dengan keluhan nyeri sendi di Aisyah Medical Centre.

**PEMBAHASAN**

**a. Analisis Univariat**

**1). Posisi Ergonomis**

Teori yang dikemukakan (Handayani and Riyadi, 2022) yang menjelaskan bahwa sikap kerja tidak alamiah/poster kerja atau posisi yang tidak ergonomis seperti membungkuk, pergelangan tangan terangkat, kepala terangkat ataupun menunduk dan sebagainya dalam melakukan aktivitas atau kegiatan

sehari-hari menjadi salah satu penyebab dari timbulnya keluhan nyeri sendi apalagi jika ditambah dengan waktu yang lama dan aktivitas yang berulang.

Semakin meningkatnya usia seseorang, jaringan ikat ditendon dan ligamen menjadi kaku selain itu, hilangnya kekutan otot seiring bertambahnya usia dapat meningkatkan tekanan pada persendian, terutama lutut. Pertambahan usia seseorang juga menyebabkan perubahan pada tulang rawan yang menyebabkan pengapuran sehingga timbulnya nyeri lebih mudah terjadi (Putra *et al*, 2019)

Berdasarkan penelitian diatas peneliti berasumsi sikap yang tidak ergonomis dapat menyebabkan nyeri pada sendi seperti posisi kerja yang tidak tepat saat melakukan aktivitas atau pekerjaan rumah seperti mengepel, menyapu, mencuci piring dan lainnya yang dapat menyebabkan nyeri pada sendi. Sangat penting untuk mengistirahatkan tubuh karena memaksa tubuh untuk dalam posisi yang tidak ergonomis akan menimbulkan rasa lelah dan rasa sakit pada sendi.

## 2). Aktivitas Fisik

Menurut teori Eka Maharani (2019), yang menyatakan bahwa kebiasaan aktivitas fisik dan bekerja dengan beban berat akan beresiko terserang nyeri sendi dibandingkan dengan orang yang tidak biasa beraktivitas dan bekerja dengan beban berat, hindari atau kurangi aktivitas yang dapat menimbulkan nyeri pada sendi, seperti jongkok, berdiri lama, naik turun tangga, segera setelah nyeri berkurang penting untuk kembali beraktivitas sehingga menjaga otot-otot sekitar sendi.

Peneliti berasumsi jenis pekerjaan seseorang berpengaruh dengan aktivitas fisik, dimana pekerjaan yang tidak mengandalkan aktivitas fisik berat cenderung tidak berpengaruh pada lingkup gerak sendi seorang pekerja tersebut.

## 3). Nyeri Sendi

Nyeri sendi adalah salah satu penyakit yang sering di alami oleh lansia. Nyeri sendi merupakan suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembekakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Lansia yang mengalami rasa nyeri sendi merasakan aktivitas sehari-harinya terganggu, sering kali aktivitas yang dikerjakan tidak selesai, sedikit dari lansia

yang tidak mengenal dengan baik tentang nyeri sendi sehingga mereka tidak bisa mendeteksi sejak dini kapan terjadinya nyeri sendi tersebut. Hal ini dapat menimbulkan komplikasi apabila tidak segera dideteksi yaitu peradangan pada kulit dan pembuluh darah sumsum dan selaput paru-paru (Malla Avila, 2022)

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Handayani, 2022) nyeri sendi pada lanjut usia termasuk nyeri kronis karena sifatnya menetap, nyeri kronis pada lansia dapat menyebabkan lansia sangat tergantung pada orang lain, kehilangan rasa percaya diri, dan pola aktivitas sehari-hari terganggu, dampak yang ditimbulkan dari nyeri sendi dapat berakibat fatal sehingga lansia akan sulit untuk melakukan aktivitas seperti biasanya, sendi akan menjadi kaku, sulit untuk berjalan, dan bisa mengakibatkan lumpuh total.

Peneliti berasumsi bahwa pada dasarnya nyeri persendian yang sering dikeluhkan oleh kebanyakan lansia merupakan hal yang biasa (fisiologis) namun jika nyeri dirasakan sampai mengganggu aktivitas bahkan istirahat lansia hal tersebut tidak bisa dibiarkan. Diperlukan tindakan untuk mengurangi nyeri tersebut.

## b Analisis Bivariat

### 1) Hubungan Posisi Ergonomis Dengan Keluhan Nyeri Sendi Pada Kelompok Senam Lansia Di Aisyah Medical Centre

Ergonomi menjadi isu utama dalam interaksi antara manusia dengan lingkungan. Interaksi manusia dengan lingkungannya dimulai dengan interaksi terhadap benda penyusun dimensi semisal waktu, beban tugas, dan lain-lain (Mahawati *et al.*, 2021). Menurut teori (Nugroho, 2021) ergonomi merupakan sebuah ilmu yang mempelajari tentang lingkungan kerja, peralatan kerja, dan manusia serta hubungan kesesuaian diantaranya agar agar tercapai tingkat efisien, kesejahteraan, dan keselamatan dalam menjalankan aktivitas pekerjaan sehingga tercipta suasana nyaman yang dapat menunjang produktivitas kerja.

Penelitian yang dilakukan (Mulfianda, Desreza and Maulidya, 2021) yang berjudul "Hubungan Posisi Ergonomis Dengan Resiko Terjadinya Nyeri Sendi Di Puskesmas Sumberjambe Kabupaten Jember" yang bertujuan untuk mengetahui hubungan posisi ergonomis dengan resiko terjadinya nyeri sendi di Puskesmas Sumberjambe Kabupaten

Jember, didapatkan hasil penelitian dengan uji regresi linear sederhana dengan sampel 95 lansia, dengan nilai  $p$  dibawah  $0,0001 < \alpha$  (0,05),  $R^2$  0.351 dengan nilai  $r$  0,593, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel.

Penurunan dalam tubuh lansia terjadi secara alamiah, perubahan tersebut mengakibatkan perlambatan gerak, langkah kaki memendek, kekuatan otot menurun terutama anggota gerak bawah, gangguan rasa nyeri area leher, bahu, punggung bawah dan lutut, ditambah dengan kebiasaan buruk seperti membungkuk dalam waktu relatif lama, duduk, dan mengangkat beban dengan sikap tidak ergonomis dapat mempengaruhi terjadinya nyeri pada sendi (Haryanti and Sapti Mei Leni, 2023)

Peneliti berasumsi posisi ergonomis ini sangat penting diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar tidak menimbulkan dampak negatif Dampak negatif yang ditimbulkan akibat tidak menarapkan posisi ergonomis saat bekerja atau melakukan aktivitas melelahkan akan menimbulkan penyakit seperti nyeri pada sendi.

## **2) Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Keluhan Nyeri Sendi Pada Kelompok Senam Lansia Di Aisyah Medical Centre**

Penelitian (Silalahi *et al.*, 2024) yang menyatakan lanjut usia merupakan kelompok rentan, hal ini disebabkan karena lansia umumnya mengalami masalah kesehatan seiring dengan bertambahnya usia, yang disebabkan karena kekebalan dan daya tahan tubuh yang semakin mengalami penurunan aktivitas sehingga lansia mudah terserang berbagai penyakit. Aktivitas fisik lansia yang berlebihan dapat mengakibatkan keluhan pada persendiaan Aktivitas fisik pada lansia dapat berupa jalan kaki, jogging, bersepeda, berkebun, atau Aktivitas rumah tangga seperti menyapu, mengepel dan mencuci.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suswitha, 2020) yang berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Pencegahan Kekambuhan Nyeri Sendi Oleh Lansia di Desa Palur Mojolaban Sukaharjo”. Didapatkan bahwa hasil penelitian dengan metode deskriptif korelasi yang dilakukan terhadap 55 sampel lansia dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan pencegahan kekambuhan nyeri sendi

oleh lansia. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan menggunakan teknik sampling sistematis dan pengumpulan data menggunakan point time approach dan didapatkan hasil nilai  $p$ -value = 0,023 ( $<0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan pencegahan kekambuhan nyeri sendi oleh lansia di Desa Palur Mojolaban Sukaharjo

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan (Handayani, 2022) nyeri sendi merupakan keluhan utama pada lansia. Dampak yang ditimbulkan dari nyeri sendi dapat berakibat fatal sehingga lansia akan sulit untuk melakukan aktivitas seperti biasanya, sendi akan menjadi kaku, sulit untuk berjalan, dan bisa mengakibatkan lumpuh total keluhan nyeri akan lebih hebat sesudah mengadakan gerak badan atau bertambah dengan aktivitas, nyeri sendi pada lanjut usia termasuk nyeri kronis karena sifatnya menetap, nyeri kronis pada lansia dapat menyebabkan lansia sangat tergantung pada orang lain, kehilangan rasa percaya diri, dan pola aktivitas sehari-hari terganggu

Peneliti berasumsi semakin lanjut usia seseorang, mereka akan mengalami kemunduran atau pembatasan aktivitas fisik. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan nyeri sendi adalah aktivitas fisik. Rasa sakit yang tiba-tiba biasanya disebabkan oleh aktivitas fisik berat atau tidak biasa keluhan nyeri akan lebih hebat sesudah mengadakan gerak badan atau bertambah dengan aktivitas dan bisa membaik dengan istirahat.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan yang diambil dari penelitian ini distribusi frekuensi posisi ergonomis sebagian besar dengan posisi tidak ergonomis dengan jumlah 24 responden (68,6%), frekuensi aktivitas fisik rata-rata dengan aktivitas fisik berat dengan jumlah 28 responden (80,0), dan keluhan nyeri sendi rata-rata dengan keluhan nyeri berat berjumlah 23 responden (65,7%). Terdapat hubungan antara posisi ergonomis dan aktivitas fisik dengan keluhan nyeri sendi pada kelompok senam lansia di Klinik Aisyah Medical Centre Desa Tambah Rejo, Kecamatan Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arien Purbasari, Y. and Soesanto, E. (2022) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Sendi Lansia Di Posyandu Melati Kelurahan Mugassari Kota Semarang', *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 7(2), pp. 200–205. doi:10.51143/jksi.v7i2.412.
- Batubara, K. and Hasian, I. (2021) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Rheumatoid *The Relationship Of Physical Activity With Rheumatoid Arthritis Pain In Elderly In Social*', 2(1)
- Dewi, Y. *et al.* (2020) "Pentingnya Mempertahankan Ergonomi Bagi Perawat", *Retorika: Jurnal Ilmu Bahasa*, pp. 57–64.
- Haryanti, A. and Sapti Mei Leni, A. (2023) 'Pengaruh Core Exercise Lansia Dan Massage Terhadap Kekuatan Otot Dan Penurunan Nyeri Pada Low Back Pain Ischialgia Lansia', *Physio Journal*, 3(2), pp. 49–55. doi:10.30787/phyjou.v3i2.961.
- Handayani, S. and Riyadi, S. (2022) 'Hubungan Peregangan Dengan Nyeri Sendi Di Usia Lanjut', *Jurnal Indonesia Sehat*, 1(1), pp. 63–72
- Kubangun, H. (2010) 'Analisis Ergonomi Pada Proses Mesin Tenun Dengan Pendekatan Subjektifitas Pada Pt Industri Sandang Nusantara Unit Makateks Makassar', *Arika*, 04(1), pp. 61–70.
- Mulfianda, R., Desreza, N. and Maulidya, R. (2021) 'Hubungan Posisi Ergonomis Dengan Resiko Terjadinya Nyeri Sendi Di Puskesmas Sumberjambe Kabupaten Jember', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(1), pp. 253–262.
- Malla Avila, D.E. (2022) 'Pemberian Kompres Rebusan Serai pada Lansia dengan Nyeri Sendi', (8.5.2017), pp. 2003–2005.
- Mahawati, E. *et al.* (2021) Analisis Beban Kerja Dan Produktivitas Kerja dan Produktivitas Kerja, Yayasan Kita Menulis
- National Arthritis Data Workgroup Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit. ICD-9-CM untuk arthritis dan kondisi rematik lainnya. 2018. [Tersedia dari: [http://www.cdc.gov/arthritis/data\\_](http://www.cdc.gov/arthritis/data_)
- Suswitha, D. and Arindari, D.R. (2020) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Pencegahan Kekambuhan', *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), pp. 120–130. doi:10.36729/jam.v5i2.391
- Silalahi, E. *et al.* (2024) 'Bentuk-Bentuk Pembinaan terhadap Lansia di UPT Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia di Siborong-Borong', *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 2(1), pp. 50–61.
- World Health Organization* (WHO).(2018).*Ageing and Health*. Diakses pada 8 juli 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>