

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *LOW BACK PAIN MYOGENIC* PADA LANSIA

Herlina Putri Rahmawati, Rini Widarti

herlinaputrirahmawati@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Salah satu dampak yang ditimbulkan akibat kurangnya aktivitas fisik pada lansia adalah munculnya gangguan gangguan muskuloskeletal ini yang melibatkan otot skeletal yang berhubungan dengan faktor biomekanis. faktor penyebab dari gangguan muskuloskeletal yaitu usia, merokok, obesitas, dan salah satunya yaitu kurangnya aktivitas fisik. salah satu gangguan muskuloskeletal pada lansia yaitu LBP myogenik. **Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan LBP myogenik pada lansia **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelasional *cross sectional*, penelitian ini penugasan tertulis dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden secara bersamaan. dan hasil dari penugasan tersebut ditulis dalam bentuk latihan survei. **Hasil :** Hasil menggunakan uji *gamma* diperoleh hasil signifikan sebesar 0,95 ($p > 0,05$) maka H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri diam pada *low back pain myogenic* pada lansia. Untuk nilai signifikan sebesar 0,001 ($p < 0,05$) maka H_a diterima yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri tekan pada *low back pain myogenic* pada lansia. Dan nilai signifikan sebesar 0,00 ($p < 0,05$) maka H_a diterima yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri gerak pada *low back pain myogenic* pada lansia. **Kesimpulan :** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri diam dengan aktivitas fisik lansia dan terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri tekan dan nyeri gerak dengan aktivitas fisik pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, Aktivitas fisik, LBP *Myogenic*