

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INTENSITAS
NYERI SENDI LUTUT PADA LANSIA DI PUSKESMAS
LUBUK BUAYA PADANG**

SKRIPSI



Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran
Universitas Baiturrahmah

HANUM WIDYA ARIF

2110070100085

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS BAITURRAHMAH
PADANG**

2025

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul: Hubungan Aktivitas Fisik dengan Intensitas Nyeri Sendi Lutut pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Padang

Disusun Oleh

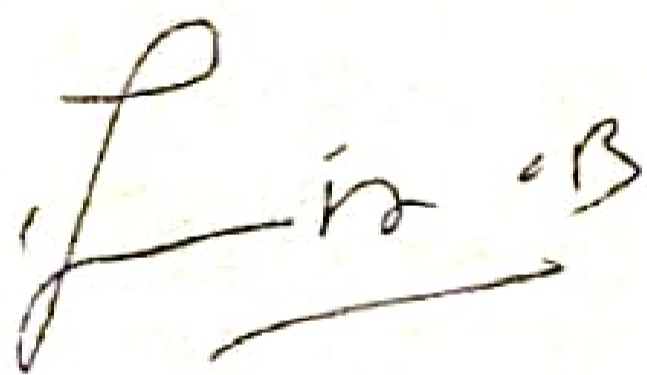
HANUM WIDYA ARIF

2110070100085

Telah disetujui

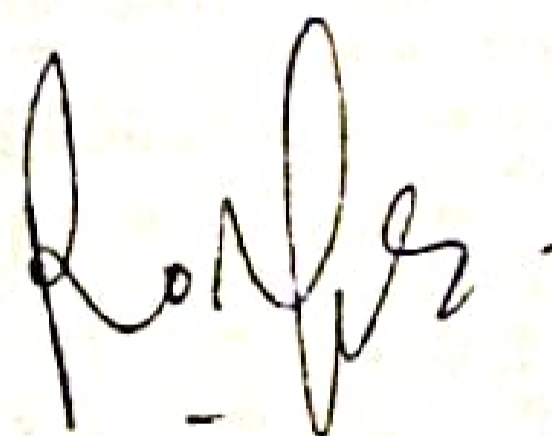
Padang 24 Januari 2025

Pembimbing 1



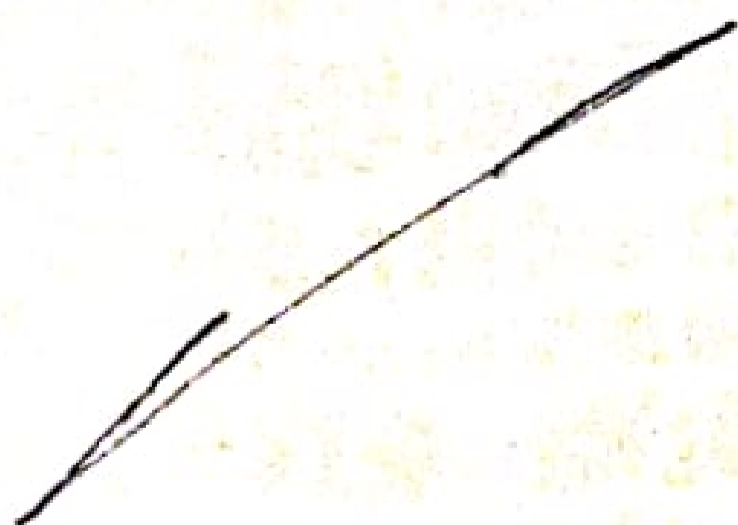
(dr. Yuliza Birman, M.Biomed)

Pembimbing 2



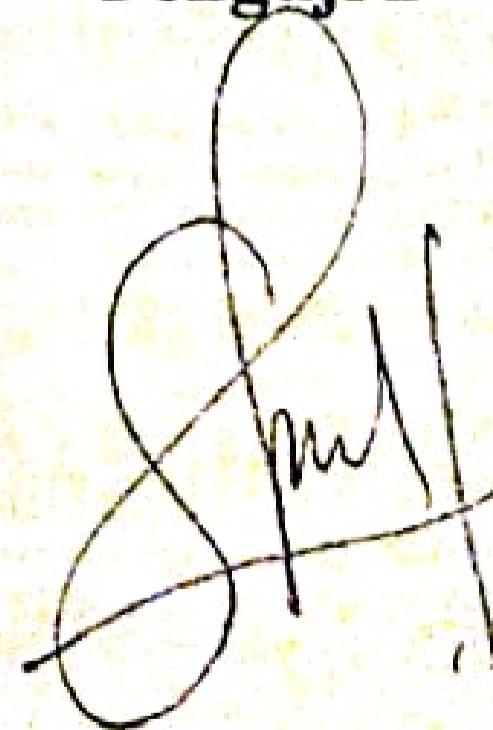
(dr. Rini Yulia, Sp.PA)

Penguji 1



(dr. Dian Ayu Hamama Pitra, Sp.S, M.Biomed)

Penguji 2



(Suharni, S.Si, M.Si.Med, PhD)

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Hanum Widya Arif

NPM : 2110070100085

Mahasiswa : Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran
Universitas Baiturrahmah Padang

Dengan ini menyatakan bahwa,

1. Karya tulis ini berupa skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Intensitas Nyeri Sendi Lutut pada Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Padang” adalah asli dan belum pernah dipublikasi atau diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Baiturrahmah maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan orang lain, kecuali pembimbing dan pihak lain sepengetahuan pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya serta dicantumkan daftar pustaka.
4. Apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma dan hukum yang berlaku.

Padang, 24 Januari 2025

nyataan,

Hanum Widya Arif

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INTENSITAS NYERI SENDI LUTUT PADA LANSIA DI PUSKESMAS LUBUK BUAYA PADANG

Hanum Widya Arif

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang

Email : hanumwidy20@gmail.com

Latar Belakang: Lansia adalah individu berusia 60 tahun ke atas yang mengalami penurunan fungsi fisik, mental, dan sosial yang dapat menyebabkan berbagai penyakit. Aktivitas fisik dan olahraga penting untuk mencegah serta memperlambat penurunan fungsi tubuh terkait penuaan. Aktivitas fisik melibatkan gerakan tubuh yang mengeluarkan energi, namun jika berlebihan dapat menyebabkan cedera dan memperburuk nyeri sendi yang merupakan sensasi tidak nyaman pada persendian.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan intensitas nyeri sendi lutut pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Padang.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel penelitian menggunakan rumus Analitik Korelatif dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil: Karakteristik lansia terbanyak berusia 60-74 tahun (82%) dengan jenis kelamin perempuan (56%). Sebagian besar responden memiliki IMT normal (54%) dan tidak bekerja (70%). Mayoritas responden tidak mengalami patah tulang (84%) dan melakukan aktivitas fisik berat (38%). Nyeri sendi pada kelompok ini terbagi rata antara nyeri ringan dan nyeri berat, masing-masing 17 responden (34%).

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan intensitas nyeri sendi lutut pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Padang ($P < 0.05$)

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Lansia, Nyeri Sendi