

INTISARI

Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan. Di sisi lain, seiring dengan pertambahan usia mulai dari 60 tahun ke atas, lansia mengalami penurunan kemampuan fungsional baik fisik maupun kognitif. Penurunan kemampuan fisik dan kognitif terjadi karena perubahan struktur saraf, otot dan tulang dari proses penuaan alami. Beberapa sumber menunjukkan penurunan kemampuan fungsional mengakibatkan lansia dapat mengalami tantangan ergonomis dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut akan lebih menyulitkan terutama ketika lansia hanya tinggal sendiri atau dengan pasangan sesama lansia, sehingga risiko mengalami *musculoskeletal disorders* (MSDs) akan lebih besar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan ergonomis yang dihadapi lansia ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi solusi yang telah ditempuh lansia dalam menghadapi tantangan tersebut.

Eksplorasi tantangan dilakukan dengan pemetaan aktivitas sehari-hari menggunakan *day descriptions*. Fase tersebut digunakan untuk mengelompokkan aktivitas yang memiliki dan tidak memiliki tantangan. Selanjutnya, dilakukan *semi-structural interview* untuk mengidentifikasi faktor risiko MSDs yang dapat dialami oleh lansia dari tantangan ditemukan sebelumnya. Tiga puluh lima responden lansia terlibat dalam penelitian ini. *Qualitative content analysis* dilakukan untuk mengidentifikasi faktor risiko MSDs dan solusi dari hasil *interview* yang telah dilakukan sebelumnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat aktivitas yang memiliki tantangan, seperti mandi, berpakaian, *sit-to-stand*, makan, perawatan rumah, berbelanja, menangani cucian, penyiapan makanan, penggunaan gawai dan penggunaan alat transportasi. Berdasarkan aktivitas tersebut, terdapat 4 faktor risiko MSDs yang dialami oleh lansia yaitu *awkward posture*, *forceful exertion*, *prolonged duration* dan *repetitive*. Sementara itu, solusi yang dilakukan oleh lansia dalam menghadapi risiko masih didominasi oleh *administrative control*.

Kata kunci: Lansia, aktivitas sehari-hari, *musculoskeletal disorders*, faktor risiko, solusi

ABSTRACT

The population of elderly individuals in Indonesia experiences an annual increase. On the contrary, with advancing age, beginning at 60 years and beyond, seniors experience a decline in both physical and cognitive functional abilities. The decline in physical and mental capacities is due to changes in the neural, muscular, and skeletal structures caused by the natural aging process. Various sources indicate that the decline in functional abilities leads to ergonomic challenges for seniors to perform daily activities. This condition becomes more challenging, especially when seniors live alone or with a partner of similar age, thereby increasing the risk of experiencing musculoskeletal disorders (MSDs). Hence, this research aims to identify ergonomic challenges encountered by seniors in their daily activities. Additionally, this study seeks to pinpoint the solutions adopted by seniors in confronting these challenges.

The exploration of challenges involves mapping daily activities using day descriptions. This phase categorizes activities with and without challenges. Subsequently, researchers conducted semi-structured interviews to identify the MSD risk factors that seniors may encounter based on previously identified challenges. Thirty-five senior respondents participate in this research. We perform qualitative content analysis to identify MSD risk factors and solutions extracted from the preceding interviews.

The findings of this study reveal specific activities presenting challenges, such as bathing, dressing, sit-to-stand movements, eating, household care, shopping, handling laundry, meal preparation, device usage, and transportation. Based on these activities, seniors identify four MSD risk factors: Awkward Posture, forceful exertion, prolonged duration, and repetitive movements. Meanwhile, seniors predominantly dominate administrative control in addressing these risks with their employed solutions.

Keywords: seniors, daily activities, musculoskeletal disorders, risk factors, solutions