

## ABSTRAK

Luluk Az-zahrani<sup>1</sup>, Dzikra Nurseptiani<sup>2</sup>

### **Gambaran Postur Kifosis *Thoracal* dan Aktivitas Fisik pada Lansia di Sekolah Lansia Kota Pekalongan**

**Pendahuluan:** Lansia akan mengalami penurunan pada sistem muskuloskeletal yaitu salah satunya penurunan massa otot, yang menyebabkan perubahan postur. Postur kifosis *thoracal* merupakan postur yang sering terjadi pada lansia dengan prevalensi 20% - 40% pada populasi lansia. Postur kifosis *thoracal* berdampak pada penurunan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang memerlukan energi untuk melakukan berbagai kegiatan, tergantung pada durasi, intensitas, dan sifat kerja otot. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan postur kifosis *thoracal* dan aktivitas fisik pada lansia yang berada di Sekolah Lansia Kota Pekalongan.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *design deskriptif analitik*. Analisis data menggunakan analisis dengan alat ukur *flexible curve ruler* untuk mengukur derajat kelengkungan *vertebra thoracal* dan kuesioner *Physical Activity Scale in Elderly (PASE)* untuk menilai tingkat aktivitas fisik lansia. Sampel diperoleh dengan metode *purposive sampling* dari populasi 78 lansia didapatkan 44 responden yang mengalami kifosis *thoracal* atau kelengkungan sudut *thoracal*  $>40^\circ$  dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

**Hasil:** Hasil analisa 44 responden yang mengalami postur tubuh kifosis *thoracal* didapatkan rata-rata  $46,54^\circ$ . Berdasarkan kuesioner *Physical Activity Scale for the Elderly (PASE)* pada responden dengan postur kifosis *thoracal*, diperoleh rata-rata skor *PASE* sebesar 6 yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik responden tergolong rendah.

**Diskusi:** Lansia dengan kifosis *thoracal* cenderung mengalami penurunan yang lebih nyata pada aktivitas fisik bersifat dinamis dibandingkan aktivitas fisik statis. Aktivitas dinamis menuntut kontrol postural yang lebih besar, sehingga mempengaruhi kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Postur tubuh saat duduk, berdiri, dan membawa beban perlu diperhatikan untuk mencegah perburukan derajat kifosis *thoracal*.

**Kata Kunci:** Lansia, Kifosis *Thoracal*, *Flexible Curve Ruler*, Aktivitas Fisik, *PASE*

**Daftar Pustaka:** 103 (2015-2025)

## ***ABSTRACT***

*Luluk Az-zahrani<sup>1</sup>, Dzikra Nurseptiani<sup>2</sup>*

### ***Overview of Thoracic Kyphosis Posture and Physical Activity in the Elderly at the Elderly School in Pekalongan City***

***Introduction:*** The elderly experience a decline in the musculoskeletal system, including a reduction in muscle mass, leading to changes in posture. Thoracic kyphosis posture is one of the most common postural changes among the elderly, with a prevalence of 20% - 40% in this population. Thoracic kyphosis posture contributes to a decrease in physical activity. Physical activity is body movement that requires energy expenditure to perform various tasks, depending on the duration, intensity, and nature of muscle work. This study aimed to describe thoracic kyphosis posture and physical activity among elderly attending the Elderly School of Pekalongan.

***Method:*** This study employed a quantitative approach with a descriptive analytic design. Data were collected using a flexible curve ruler to measure the curvature degree of the thoracic vertebrae and the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) questionnaire to assess physical activity levels. The sample was obtained through purposive sampling from a population of 78 elderly. Forty-four respondents met the inclusion and exclusion criteria and had thoracic kyphosis or a thoracic curvature angle of  $>40^\circ$ .

***Result:*** The analysis of 44 respondents with thoracic kyphosis posture showed a mean curvature angle of  $46.54^\circ$ . Based on the PASE questionnaire, respondents with thoracic kyphosis had a mean PASE score of 6, indicating a low level of physical activity.

***Discussion:*** Elderly individuals with thoracic kyphosis tend to experience a more significant decrease in dynamic physical activity compared to static physical activity. Dynamic activities require greater postural control, thereby affecting the ability of the elderly to perform daily activities. Sitting, standing, and load-bearing postures should be given attention to prevent further progression of thoracic kyphosis.

***Keywords:*** Elderly, Thoracic Kyphosis, Flexible Curve Ruler, Physical Activity, PASE

***Bibliographies:*** 103 (2015–2025)