

**Program Studi Sarjana Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Agustus, 2024**

ABSTARK

Ahmad Ajie Pangestu¹, Syavira Nooryana²

Gambaran Keluhan Muskuloskeletal Pada Mahasiswa Pecinta Alam di Pekalongan

Pendahuluan: Aktivitas eksplorasi alam seperti pendakian gunung, panjat tebing, penelusuran gua, operasi Search and Rescue, arung jeram, dan penyelaman di laut merupakan kegiatan mahasiswa pecinta alam yang termasuk kedalam kegiatan ekstrim yang bisa menimbulkan keluhan muskuloskeletal.

Keluhan muskuloskeletal itu sendiri dapat didefinisikan sebagai Keluhan yang terjadi pada otot rangka, dialami ketika otot terpapar tekanan statis yang berulang dan berkepanjangan, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan berupa kerusakan pada sendi, ligamen, dan tendon. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran keluhan muskuloskeletal pada mahasiswa pecinta alam di pekalongan.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *deskriptif analitis* dan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi mahasiswa pecinta alam di tiga UKM Mapala Pekalongan sejumlah 50 mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 06-16 Juli 2024.

Hasil Penelitian: Dapat dilihat bahwa dari 50 responden mahasiswa pecinta alam terdapat 37 mahasiswa (74%) dengan tingkat risiko rendah yang artinya belum adanya tindakan perbaikan terhadap keluhan muskuloskeletal, 12 mahasiswa (24%) dengan tingkat risiko sedang yang berarti mungkin diperlukan tindakan perbaikan pada keluhan muskuloskeletal, dan 1 mahasiswa (2%) dengan tingkat risiko tinggi yang artinya diperlukan adanya perbaikan pada keluhan muskuloskeletal.

Diskusi: Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa mahasiswa pecinta alam yang tergabung didalam 3 unit kegiatan mahasiswa (UKM) Mapala di pekalongan sebanyak 37 responden (74%) berada pada tingkat risiko rendah, yang berarti belum diperlukan tindakan perbaikan terhadap keluhan muskuloskeletal.

KataKunci: Mahasiswa pecinta alam, keluhan muskuloskeletal, *nordic body map*
Daftar Pustaka: 56 (2016-2024)