

IMPLEMENTASI DAN PROMOSI PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA KALANGAN LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERHDA BUDI MULIA 1

Rahma Ayu Larasati¹, Sifa Alifia Murvi², Vania Lathifah Putri², Winona Rahmawati²,
Tutwuri Handayani¹, Lily Herlinah³, Ikrima Nisa Utami¹

¹Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

³Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

rahmaayularasati@umj.ac.id

ABSTRAK

Osteoporosis adalah kondisi medis yang umum terjadi pada kalangan lansia dan dapat menyebabkan kerapuhan tulang serta risiko patah tulang yang tinggi. Penyakit ini menjadi masalah kesehatan publik yang semakin mendesak karena populasi lansia di seluruh dunia terus bertambah. Oleh karena itu, promosi pencegahan osteoporosis menjadi hal yang sangat penting dalam upaya menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia. Mengadakan senam osteoporosis dan melakukan cek kesehatan tekanan darah dan gula darah kepada lansia di Panti Sosial Tresna Wedha Budi Mulia 1. Dengan tujuan untuk membentuk kebiasaan baik dalam menjaga sendi dan tulang.

Kata kunci: Implementasi, Osteoporosis, Lansia

ABSTRACT

Osteoporosis is a common medical condition that occurs among the elderly and can lead to bone fragility and a high risk of fractures. This disease has become an increasingly urgent public health issue as the elderly population continues to grow worldwide. Therefore, the promotion of osteoporosis prevention is of paramount importance in efforts to maintain the health and quality of life of the elderly. Conducting osteoporosis exercises and performing health checks for blood pressure and blood sugar in the elderly at the Tresna Wedha Budi Mulia 1 Social Care Center is aimed at establishing good habits in maintaining joints and bones

Keywords: Implementation, Osteoporosis, Elderly

1. PENDAHULUAN

Masa tua merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia. Pada fase ini manusia mengalami penurunan fungsi fisik, mental dan sosial. Menua tidak didefinisikan sebagai suatu penyakit tetapi merupakan suatu proses yang bertahap. Penuaan merupakan perubahan fisik yang secara sistemik pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel yang akan mengalami

penurunan dan kemunduran fungsi fisiologis (Martono, 2009 dan Ratnawati, 2018).

Pada manusia, penuaan dikaitkan dengan adanya degeneratif pada jaringan integumen, tulang, jantung, struktur pembuluh darah, dan jaringan tubuh lainnya (Inouye et al, 2007). Kemampuan regeneratif yang berkurang menyebabkan lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit,

sindroma dan morbiditas dibandingkan dengan siklus manusia sebelumnya. Hal ini terjadi pada orang lanjut usia (lansia). Kategori lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas (Morley, et al, 2017).

Menurut WHO, populasi lansia di kawasan Asia Tenggara yaitu sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Peningkatan populasi lansia diprediksi mencapai 3 kali lipat di tahun 2050. Pada tahun 2000, populasi lansia diperkirakan mencapai sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sementara pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Indonesia sendiri pada tahun 2020 memiliki jumlah Lansia sekitar 80.000.000 (WHO, 2022).

Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan produksi cairan synovial pada perseindian serta perubahan pada tonus otot. Selain itu, terdapat penipisan pada kartilago sendi dan kaku pada ligamentum. Hal pembatasan pergerakan dan pengurangan motion pada sendi meningkatkan perburukan kondisi mobilitas lansia. Maka akibat dari kurangnya pergerakan pada sendi bisa memberikan efek yang kurang baik, badan merasa lemas, daya tahan tubuh akan menurun, sering terjadi sakit-sakitan pada usia yang sering kali pada lansia (Marsiemi et al., 2023).

Osteoporosis merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan berkurangnya kepadatan tulang sehingga berakibat meningkat resiko patah tulang. Penyakit ini dapat di cegah sejak dini sehingga tidak berdampak fatal seperti penuaan pada wajah yang kelihatan keriput, rambut beruban yang belum waktunya.

Nyeri sendi yang dikeluhkan dapat dicegah dengan melakukan upaya tindakan preventif seperti, melakukan olahraga secara teratur, melakukan pengaturan pola diet seimbang dengan mengurangi makanan yang mengandung tinggi purin dan tinggi protein. Bila nyeri muncul dilakukan sebuah tindakan

dengan menggunakan terapi modalitas diantaranya melakukan kompres hangat dan bila ada kemerahan dan bengkak menggunakan kompres dingin.

Senam lansia merupakan latihan fisik ringan yang dapat dilakukan dimana saja dan dapat menjadi Latihan yang tidak termasuk kategori berat sehingga dapat diterapkan pada lansia. Senam dapat membantu kesehatan di sekitar tulang belakang dimana gerakan – gerakan dapat membantu pertukaran nutrisi dan cairan dalam disk dan mencegah tekanan pada saraf ischiadicus. Senam memiliki fungsi dalam meningkatkan kelenturan otot-otot yang mengalami spasme dan meningkatkan kinerja saraf (Huda et al., 2022).

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) UMJ yaitu, tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

A. Tahap Persiapan

Pelaksanaan tahap persiapan ini dimulai dengan meminta surat izin melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) UMJ kepada dinas sosial provinsi DKI Jakarta. Setelah mendapatkan surat izin pelaksanaan maka tim KKN UMJ menghubungi mitra yang terlibat dalam penyediaan tempat kegiatan.

B. Tahap Pelaksanaan

Pada pertemuan pertama melalui google meet membahas tentang pendekatan anggota kelompok serta pembentukan konsep program kerja yang akan dilaksanakan, pertemuan kedua kelompok melakukan kegiatan diskusi kelompok untuk memastikan progres yang berkaitan dengan kegiatan pelaksanaan KKN UMJ selanjutnya kelompok memberikan surat izin pelaksanaan kegiatan KKN UMJ kepada Panti Sosial Tresna Werhda Budi Mulia 1 Cipayung, Jakarta Timur selaku mitra KKN. Pada tahap selanjutnya kelompok mengadakan diskusi kembali untuk

membahas terkait rundown kegiatan, pada tahap akhir kelompok melaksanakan kegiatan pada hari Jumaat, 8 September 2023. Peserta dalam kegiatan ini meliputi lansia yang tinggal di PSWT Budi Mulia 1. Pembukaan kegiatan yang dilakukan oleh Dr. Farsida Zaenudin setelah itu lansia melakukan cek kesehatan yang meliputi cek tekanan darah dan cek gula darah setelah dilakukan pengecekan tekanan darah dan gula darah para lansia mengisi kuesioner terkait osteoporosis.

3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Program Kuliah kerja Nyata dengan judul Pemberdayaan Lansia dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Tulang di Panti Sosial Tresna Werhda Budi Mulia 1 dilaksanakan pada tanggal 8 september 2023 pukul 08.00 sampai dengan 11.30 WIB di Panti Sosial Tresna Werhda Budi Mulia 1 Cipayung, Jakarta Timur. Pihak yang terlibat pada program kegiatan ini adalah mahasiswa KKN PKM UMJ dan lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werhda Budi Mulia 1, Cipayung, Jakarta Timur. Sebagai sasaran program sosialisasi. Kegiatan dibuka oleh dosen pembimbing lapangan, Ibu Dr. Farsida Zaenudin, MPH Kelompok 18 KKN PKM UMJ. Selanjutnya kelompok kami melaksanakan kegiatan cek kesehatan, seperti cek tekanan darah, dan cek gula yang dilakukan oleh Dr. Farsida, MPH dan Dr. Cyntia Harlyana, M.Biomed



Figure 1. Cek Tekanan Darah



Figure 2. Cek gula darah



Figure 3. Pengisian kuesioner

Setelah melakukan pengisian kuesioner para lansia diarahkan untuk mengikuti senam osteoporosis dan pernapasan yang dilakukan oleh instruktur senam dan para anggota KKN Kelompok 18 KKN PKM UMJ.



Figure 4. Senam osteoporosis



Figure 5. Senam Pernapasan

Pendidikan Kesehatan kepada lansia ini dilakukan agar dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang dampak

osteoporosis pada lansia sehingga lansia dapat melakukan pencegahan sedini mungkin.

Tabel 1. Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	n	Mean	SD	Min-Max	Paired T-test	Nilai-P
Sebelum	35	55,43	16,37	27-87	-11,22	0,00
Sesudah	35	81,06	9,15	67-93		

Hasil analisis yang kami lakukan menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan mengalami peningkatan yaitu dari 55,43 menjadi 81,06. Dari hasil tersebut juga dapat kita lihat bahwa skor pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan adalah 27 sedangkan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 67 dengan skor maksimum yang meningkat sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan. Hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan lansia tentang osteoporosis $p < 0,05$.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat di Panti Sosial Tresna Werhda Budi Mulia 1 Cipayung dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik sehari-hari lansia dalam perawatan kesehatan tulang. Pengetahuan caregiver yang cukup disertai dengan praktik penerapan perawatan tulang sehari-hari diharapkan dapat menjadi contoh bagi lansia untuk secara sadar merawat kesehatan tulangnya dengan baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan untuk Universitas Muhammadiyah Jakarta beserta tim LPPM UMJ. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada dinas sosial Jakarta timur, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan dan Fakultas Kesehatan

Masyarakat UMJ.

DAFTAR PUSTAKA

- Martono HH. (2009). Aspek Gerontologi dan Pengantar Geriatri. In Buku ajar Geriatri. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Ratnawati, Emmelia. (2018). *Asuhan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Inouye SK, Studenski S, Tinetti ME, Kuchel GA. Geriatric syndromes: clinical, research, and policy implications of a core geriatric concept. *J Am Geriatr Soc*. 2007 May;55(5):780-91. doi: 10.1111/j.1532-5415.2007.01156.x. PMID: 17493201; PMCID: PMC2409147.
- Morley JE. The Importance of Geriatric Syndromes. *Mo Med*. 2017 Mar-Apr;114(2):99-100. PMID: 30228553; PMCID: PMC6140017.
- Huda, D. N. *et al.* (2022) "Efektivitas Senam Pada Lansia untuk Mengurangi Nyeri Sendi: Telaah Literatur," *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(1), hal. 31. doi: 10.24853/mujg.3.1.31-35.
- WHO. (2022). Ageing and Health. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Marsiarni, A. S. *et al.* (2023) "Manfaat Senam Rematik pada Lansia yang Mengalami Rheumatoid Arthritis," *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), hal. 1-8.