

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

**Sifa Alifia Murvi<sup>1</sup>, Vania Lathifah Putri<sup>1</sup>, Winona Rahmawati<sup>1</sup>, Rahma Ayu Larasati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>2</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

[sifaalifya16@gmail.com](mailto:sifaalifya16@gmail.com), [vanialathifahputri@gmail.com](mailto:vanialathifahputri@gmail.com), [winonarahmawati23@gmail.com](mailto:winonarahmawati23@gmail.com)

## 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. Pada manusia, penuaan dikaitkan dengan adanya degeneratif pada jaringan integumen, tulang, jantung, struktur pembuluh darah, dan jaringan tubuh lainnya. 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.

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.

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.



Gambar 1. Cek Tekanan Darah



Gambar 2. Cek Gula Darah

Lalu setelah para lansia melakukan cek tekanan darah, mereka diarahkan oleh kelompok kami untuk melaksanakan kegiatan senam osteoporosis dan pernapasan yang dilakukan oleh instruktur senam dan para anggota KKN Kelompok 18 KKN PKM UMJ.



Figure 3. Senam osteoporosis



Gambar 4. Senam Pernapasan

#### 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 TERIMA KASIH

Tim KKN PKM UMJ kelompok 18 mengucapkan terima kasih kepada Dr. Farsida, MPH, Dr. Ikrimah nisa Utami, Sp.PD, dan Dr Cyntia harlyana, M.Biomed selaku Dosen Pembimbing Lapangan, serta kepada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werhda Budi Mulia 1, Cipayung, Jakarta Timur. serta seluruh pihak yang

telah membimbing, mendukung, memfasilitasi serta berpartisipasi pada kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

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.

Marsiami, A. S. *et al.* (2023) “Manfaat Senam Rematik pada Lansia yang Mengalami Rheumatoid Arthritis,” *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), hal. 1–8.