

Penyuluhan Kesehatan Tulang Pada Lansia Di Kalangan Posbindu Parigi Lama

Vebery Haryati Lubis¹, Ernawilis², Riswahyuni Widhawati³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Universitas Ichsan Satya

e-mail korespondensi: veberyharyatilbs@gmail.com

Abstract

With age, the function of organs and tissues decreases. One of them is the decreased function and thickness of the bones so that not many elderly people have osteoporosis. The elderly are susceptible to osteoporosis because of increased bone reabsorption and an imbalance in the formation of new bone, as well as increasing age which makes bones thin and brittle. In addition, the lack of intake of vitamin D and calcium in the body. Based on data from the Ministry of Health, the number of osteoporosis sufferers in Indonesia is much larger and is the second largest country with osteoporosis sufferers after China. This lecture explains the importance of maintaining, improving bone health and understanding good foods to eat and foods to avoid. With this counseling, the preventive effort is prevention through exercise.

Keywords : Osteoporosis, Elderly, Sports

Abstrak

Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh dan jaringan semakin menurun. Salah satunya seperti penurunan fungsi dan ketebalan pada tulang sehingga tidak banyak lansia yang mengalami osteoporosis. Lansia rentan mengalami osteoporosis karena peningkatan reabsorpsi tulang dan ketidakseimbangan pembentukan tulang baru, serta pertambahan usia yang membuat tulang menipis dan rapuh. Selain itu, kurangnya asupan vitamin D dan kalsium dalam tubuh. Berdasarkan data dari Departemen Kesehatan, jumlah penderita Osteoporosis di Indonesia jauh lebih besar dan merupakan negara dengan penderita Osteoporosis terbesar ke 2 setelah Negara Cina. Penyuluhannya ini menjelaskan pentingnya menjaga, meningkatkan kesehatan tulang dan memahami makanan yang baik untuk dikonsumsi ataupun makanan yang dihindari. Dengan adanya penyuluhan ini maka upaya yang preventif yaitu pencegahan melalui berolahraga.

Kata Kunci : Osteoporosis, Lansia, Olahraga

1. PENDAHULUAN

Setiap orang pasti akan menjadi lansia, tetapi menjadi lansia yang memiliki badan yang sehat dan bugar pasti idaman bagi setiap orang. Namun tentunya hal tersebut tidak akan mudah, ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menjaga kesehatan. Di antaranya yaitu penerapan pola hidup bersih dan sehat pada semasa muda.

Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh dan jaringan semakin menurun. Salah satunya seperti penurunan fungsi dan ketebalan pada tulang sehingga tidak banyak lansia yang mengalami osteoporosis (Karim et al., 2023). Lansia rentan mengalami osteoporosis karena peningkatan reabsorpsi tulang dan ketidakseimbangan pembentukan tulang baru, serta pertambahan usia yang membuat tulang menipis dan rapuh. Selain itu, kurangnya asupan vitamin D dan kalsium dalam tubuh. Kurangnya kalsium dalam tubuh dapat menyebabkan berkurangnya kepadatan tulang. Menurut WHO, Osteoporosis menduduki peringkat kedua, di bawah penyakit jantung sebagai masalah kesehatan utama dunia.

Osteoporosis merupakan salah satu masalah kesehatan di dunia. Masyarakat dianjurkan untuk melakukan upaya promotif dan preventif, dengan mengadopsi gaya hidup sehat dengan cerdas, yaitu cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin senam osteoporosis, diet sehat dan seimbang, istirahat cukup, dan mengelola stress (Purbal et al., n.d.)

Menurut data internasional Osteoporosis Foundation (2016), lebih dari 30%-40% wanita dan 13% pria di seluruh dunia yang mengalami risiko patah tulang akibat Osteoporosis. Wanita rentan mengalami osteoporosis dikarenakan massa tulang yang lebih kecil dan tipis dibandingkan pria. Pertumbuhan tulang wanita mencapai titik tertinggi pada usia 18 tahun. Saat memasuki usia 30-an tahun, tulang tidak akan mengalami peningkatan massa secara berkelanjutan. Selain itu, hormon estrogen pada wanita akan mempengaruhi massa tulang, karena hormon ini akan menurun ketika wanita mencapai masa menopause. Efeknya jelas membuat tulang mudah keropos. Adapun alasan lainnya, yaitu wanita akan mengalami fase menyusui. Proses menyusui ini membuat kalsium dan vitamin dalam tubuh terkuras untuk memenuhi kebutuhan kalsium bayi (Pendidikan Tambusai et al., n.d.).

Osteoporosis dapat dijumpai tersebar di seluruh dunia dan sampai saat ini masih merupakan masalah dalam kesehatan masyarakat terutama di negara berkembang. Dalam sebuah penelitian yang pernah dilakukan di Amerika Serikat, Osteoporosis menyerang 20-25 juta penduduk, 1 di antara 2-3 wanita post-menopause dan lebih dari 50% penduduk di atas umur 75-80 tahun. Sekitar 80% penderita penyakit Osteoporosis adalah wanita. Berdasarkan data dari Departemen Kesehatan, jumlah penderita Osteoporosis di Indonesia jauh lebih besar dan merupakan negara dengan penderita Osteoporosis terbesar ke 2 setelah Negara Cina. (Kementerian Kesehatan, 2022). Kejadian osteoporosis tidak hanya dipengaruhi oleh peningkatan umur saja, tetapi dipengaruhi oleh pengetahuan dan perilaku pencegahan osteoporosis. Menurut (Desfita et al., 2022)

faktor-faktor resiko yang meningkatkan kerentanan terhadap densitas massa tulang, baik yang tidak dapat diperbaiki, seperti faktor keturunan/genetik, usia dan jenis kelamin, maupun yang dapat diperbaiki, seperti faktor diet, konsumsi kalsium dan vitamin D (Humaryanto, 2017)

Prinsip latihan fisik untuk kesehatan tulang adalah latihan pembebanan, gerakan dinamis dan ritmis, serta latihan daya tahan (endurans) dalam bentuk aerobic low impact. Semua jenis latihan ini telah dikemas dalam bentuk Senam Pencegahan Osteoporosis dan Senam Terapi Osteoporosis (Suci Widyastiti et al., 2021).

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan Lansia di Posbindu Tulip Wilayah Parigi Lama RW 02 mampu : Meningkatkan Pengetahuan mengenai definisi dan faktor-faktor yang menyebabkan Osteoporosis kepada lansia di Posbindu Tulip Wilayah Parigi Lama RW 02, Memberikan Pemahaman kepada Lansia di Posbindu Tulip Wilayah Parigi Lama RW 02 mengenai mengatasi osteoporosis.

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka penyuluh membuat Rumusan Masalah “Apakah media video dan leaflet serta memberi edukasi dapat meningkatkan pengetahuan pada lansia di Posbindu Tulip di Wilayah Parigi Lama RW 02?”

2. METODE KEGIATAN

Metode kegiatan yang digunakan adalah dengan metode Metode kegiatan terdiri dari tiga yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Dengan kolaborasi dosen dan mahasiswa S1 Keperawatan. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan judul “Kesehatan Tulang Pada Lansia” telah dilaksanakan Sabtu, 08 Juli 2023 pada pukul 09:00 – 09.58 WIB, di Posbindu Tulip Wilayah Parigi Lama RW 02. Tenaga pelaksana adalah 6 orang Mahasiswa Keperawatan Universitas Ichsan Satya, dimana para mahasiswa sudah membagi diri sesuai dengan tugasnya masing-masing bagian pembawa acara oleh 1 orang mahasiswa, bagian penyampaian materi oleh 1 orang mahasiswa, bagian operator 1 orang, bagian ice breaking/ senam 1 orang, bagian dokumentasi 2 orang . Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 14 orang lansia, 2 kader, dan lansia di Posbindu Tulip Wilayah Parigi Lama RW 02

Proses kegiatan ini dimulai dengan pembukaan. Sebelum penyampaian materi dilakukan para peserta diberikan pre test untuk mengetahui tingkat pemahaman para peserta sebelum diberikan materi. Kemudian, di lanjutkan penyampaian materi tentang “Kesehatan Tulang pada Lansia” menggunakan media power point dan leaflet. Selama pemberian materi di selingi dengan sesi tanya jawab dan ice breaking agar para peserta dapat lebih memahami materi yang diberikan dan membuat suasana menjadi lebih menyenangkan. Setelah itu, pengisian post test untuk mengetahui pemahaman para peserta setelah diberikan materi. Kemudian dilanjut oleh pemberian post-test, doorprize, dan leaflet. Lalu, di akhiri dengan kalimat penutup oleh dosen pembimbing serta pihak mahasiswa Universitas Ichsan Satya.

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Penyuluh	Sasaran
10 menit	Memeriksa tekanan darah pada lansia	<ul style="list-style-type: none"> • Mengukur tekanan darah pada lansia • Mencatat tekanan darah pada lansia 	Menunggu dan bergantian untuk dilakukan pengukuran tekanan darah
8 menit	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none"> - Salam - Perkenalan - Tujuan - Sambutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan tujuan • Memberikan sambutan oleh ketua kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam • Mendengarkan • Memperhatikan
5 menit	Pre-test: <ul style="list-style-type: none"> - Pemberian pre-test - Pengisian pre-test 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan pre-test • Membantu lansia untuk mengisi pre-test 	<ul style="list-style-type: none"> • Menerima pre-test • Mengisi pre-test

10 menit	Inti: Menjelaskan materi	Menjelaskan materi tentang osteoporosis	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan • Memperhatikan • Menyimak
5 menit	Evaluasi: Tanya jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kesempatan pada lansia untuk bertanya. • Memberikan kesempatan pada lansia untuk menjawab pertanyaan dari penyuluh • Memberikan hadiah kepada yang bertanya dan yang dapat menjawab 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan pertanyaan • Menanggapi • Menerima pertanyaan • Menjawab pertanyaan
10 menit	Melakukan gerakan senam	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan senam 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti gerakan senam
5 menit	Pemberian dan pengisian pos-test	<ul style="list-style-type: none"> • Membagikan post-test • Membantu lansia untuk mengisi pre-test 	<ul style="list-style-type: none"> • Menerima post-test • Mengisi pos-test
5 menit	Penutup: Kesimpulan Terima kasih	<ul style="list-style-type: none"> • Membacakan kesimpulan materi kepada lansia • Mengucapkan terima kasih atas peran serta lansia Posbindu Tulip Wilayah Parigi Lama RW 02 • Mengucapkan salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan • Menjawab salam

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan judul “Kesehatan Tulang Pada Lansia” telah dilaksanakan Sabtu, 08 Juli 2023 pada pukul 09:00 – 09.58 WIB, di Posbindu Tulip Wilayah Parigi Lama RW 02. Proses kegiatan ini dimulai dengan pembukaan. Sebelum penyampaian materi dilakukan para peserta diberikan pre test untuk mengetahui tingkat pemahaman para peserta sebelum diberikan materi. Kemudian, dilanjutkan penyampaian materi tentang “Kesehatan Tulang pada Lansia” menggunakan media power point dan leaflet. Selama pemberian materi di selingi dengan sesi tanya jawab dan ice breaking agar para peserta dapat lebih memahami materi yang diberikan dan membuat suasana menjadi lebih menyenangkan. Setelah itu, pengisian post test untuk mengetahui pemahaman para peserta setelah diberikan materi. Kemudian dilanjutkan oleh pemberian post-test, doorprize, dan leaflet.



(Gambar Dokumentasi Kegiatan Pengabdian)

4. KESIMPULAN

Kegiatan PKM ini setelah diberikan penyuluhan berdampak positif Masyarakat Lansia mampu meningkatkan Pengetahuan mengenai definisi dan faktor-faktor yang menyebabkan Osteoporosis kepada lansia dan lansia paham mengenai mengatasi Osteoporosis di Posbindu Tulip Wilayah Parigi Lama RW 02.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Desfita, S. D., Wardani, S., Natassa, J., & Sari, W. (2022). Pengukuran Massa Tulang Pada Wanita Dewasa Di Posyandu Nenas Desa Kualu Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Kabupaten Kampar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 2(1), 67–73. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol2.iss1.1213>
- Humaryanto. (n.d.). *Deteksi Dini Osteoporosis Pasca Menopause*.
- Karim, U. N., Dewi, A., Studi, P., Keperawatan, I., Keperawatan, F., & Kebidanan, D. (2023). EDUKASI DAN PROGRAM VITAMIN D DALAM PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS. *Jurnal Dinamika Pengabdian*, 8(2), 377–381.
- Pendidikan Tambusai, J., Rahmah Siregar Prodi Fisioterapi, N., & Kesehatan YRSU Rusdi, P. (n.d.). *Deteksi Dini Dan Pencegahan Osteoporosis Pada Lansia Di Desa Sei Berombang Kecamatan Panai Hilir Kabupaten Labuhan Batu Tahun 2021*.
- Purba, D., Hariaty, S., Sekolah, S., Ilmu, T., Flora, K., & Sekolah, I. (n.d.). *JURNAL ABDIMAS FLORA LPPM-Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora SENAM Osteoporosis Terhadap Aktivitas Sehari Hari Usia Lanjut Di Puskesmas Padang Bulan Medan*.
- Suci Widyastiti, N., Edward KSL, I., Hendrianingtyas, M., Retnoningrum, D., Ngestiningsih, D., & Movieta Nancy, Y. (2021). Pemeriksaan Bone Mineral Density dan Pelatihan Senam Osteoporosis Sebagai Upaya Peningkatan Kewaspadaan Osteoporosis pada Penderita Talasemia Mayor. *JDC*, 5(2). <https://doi.org/10.34001/jdc.v5i2>.