

CEGAH OSTEOPOROSIS LANSIA: NUTRISI SEHAT DAN LATIHAN AKTIVITAS TEPAT UNTUK TULANG KUAT DI POSYANDU LANSIA WIJAYA KUSUMA KETELAN

Riyan Setiyanto¹, Wahyu Setyorini², Siti Nur aisyah³, Wulan Suci Noviani⁴

¹Politeknik Indonusa Surakarta, Surakarta

*Email corresponding author: riyansetiyanto@poltekindonusa.ac.id

Abstrak:

Osteoporosis merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang dapat menurunkan kualitas hidup akibat peningkatan risiko patah tulang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia tentang pencegahan osteoporosis, mengurangi risiko patah tulang dan komplikasi osteoporosis, mendorong perubahan perilaku yang positif dalam mengoptimalkan pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang aman, terarah dan tepat serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Upaya pencegahan sejak dini sangat penting, terutama melalui pendekatan nutrisi dan aktivitas fisik yang tepat. Kegiatan edukatif di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma, Kelurahan Ketelan, diharapkan bisa meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia tentang pentingnya asupan nutrisi kaya kalsium dan vitamin D, serta latihan fisik yang sesuai untuk memperkuat tulang. Melalui penyuluhan dan simulasi senam tulang sehat, para lansia didorong untuk menerapkan pola makan seimbang dan rutin berolahraga ringan seperti jalan kaki, senam lansia, dan peregangan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang cara mencegah osteoporosis serta komitmen mereka untuk mengubah gaya hidup. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menurunkan angka kejadian osteoporosis di kalangan lansia secara berkelanjutan.

Kata Kunci: edukatif; lansia; Osteoporosis

Abstract:

Osteoporosis is one of the major health problems in the elderly that can reduce the quality of life due to the increased risk of fractures. This community service activity aims to increase awareness and knowledge of the elderly about osteoporosis prevention, reduce the risk of fractures and osteoporosis complications, encourage positive behavioral changes in optimizing a balanced diet and safe, targeted and appropriate physical activity and improve the quality of life of the elderly. Early prevention efforts are very important, especially through the right nutritional approach and physical activity. Educational activities at the Wijaya Kusuma Elderly Posyandu, Ketelan Village, are expected to increase awareness and knowledge of the elderly about the importance of calcium and vitamin D-rich nutrition, as well as appropriate physical exercise to strengthen bones. Through counseling and simulation of healthy bone gymnastics, the elderly are encouraged to implement a balanced diet and routinely do light exercise such as walking, elderly gymnastics, and stretching. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of how to prevent osteoporosis and their commitment to changing their lifestyle. This program is expected to be the first step in reducing the incidence of osteoporosis among the elderly in a sustainable manner.

Keywords: educational; elderly; Osteoporosis

Pendahuluan

Kesehatan adalah keadaan sehat seseorang baik secara fisik, jiwa maupun sosial dan bukan sekadar terbebas dari penyakit untuk memungkinkannya hidup produktif. Selain itu, dijelaskan pula bahwa kesehatan merupakan segala bentuk kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan yang dilakukan selaras dan berkesinambungan guna mempertahankan dan meningkatkan kesehatan masyarakat

dilaksanakan melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan paliatif oleh Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, maupun masyarakat. Usia 60 tahun keatas (lansia) rentan terserang penyakit, terutama penyakit degeneratif seperti Kolesterol Tinggi (Presiden RI, 2023).

Osteoporosis adalah kondisi medis yang ditandai dengan yang ditandai oleh menurunnya massa tulang, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya patah tulang, khususnya pada usia lanjut. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, osteoporosism merupakan gangguan medis yang serius di kalangan lanjut usia, dengan prevalensi yang terus meningkat seiring bertambahnya usia (Mampa et al., 2022). Data menunjukkan bahwa Sekitar satu dari tiga perempuan dan satu dari lima laki-laki berusia di atas 50 tahun mengalami fraktur tulang yang disebabkan oleh osteoporosis (P. K. Indonesia, 2017). Faktor penyebab osteoporosis pada lansia antara lain pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya nutrisi dan latihan untuk kesehatan tulang. Berdasarkan permasalahan diatas, maka **urgensi** dilaksanakan kegiatan pengabdian ini adalah lansia rentan terserang penyakit Osteoporosis. Untuk mempertahankan kekuatan dan kepadatan tulang, tubuh memerlukan asupan kalsium dan vitamin D yang memadai. Namun banyak lansia yang tidak mendapatkan asupan nutrisi yang memadai, yang dapat memperbaiki kondisi kesehatan tulang mereka(Mampa et al., 2022).

Selain itu, **State of the Art** yang mendasari kegiatan pengabdian ini adalah mengurangi aktivitas fisik berkontribusi terhadap penurunan kesehatan tulang. Latihan fisik yang tepat dapat Berperan dalam memperkuat otot serta memperbaiki kemampuan menjaga keseimbangan tubuh, Sangat berperan dalam mencegah lansia terjatuh dan mengalami patah tulang (Kemenkes RI, 2014). Hal ini menunjukkan perlunya upaya yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, khususnya lansia, tentang pentingnya nutrisi kesehatan dan aktivitas fisik yang tepat.

pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan utama dalam menyampaikan informasi edukatif mengenai nutrisi yang baik untuk kesehatan tulang serta melaksanakan program latihan fisik yang aman dan efektif bagi lansia. Dengan melibatkan tenaga kesehatan, ahli gizi, dan masyarakat setempat, program yang diharapkan ini dapat memberikan dampak positif dalam pencegahan osteoporosis pada lansia.

Kami mengambil inisiatif untuk berperan serta aktif dalam mendukung program pengabdian masyarakat dengan “Cegah Osteoporosis Pada Lansia: Nutrisi Sehat Dan Latihan Aktvitas Tepat Untuk tulang Kuat di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Ketelan”. Dimana bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai nutrisi yang baik untuk kesehatan tulang serta melaksanakan program latihan fisik yang aman dan efektif bagi lansia. Dengan melibatkan tenaga kesehatan, ahli gizi, dan masyarakat setempat, program yang diharapkan ini dapat memberikan dampak positif dalam pencegahan osteoporosis pada lansia. Melalui pendekatan yang holistik, K

kami memiliki harapan untuk turut berkontribusi dalam peningkatan kualitas hidup lansia serta menurunkan beban pada sistem kesehatan yang diakibatkan oleh osteoporosis.

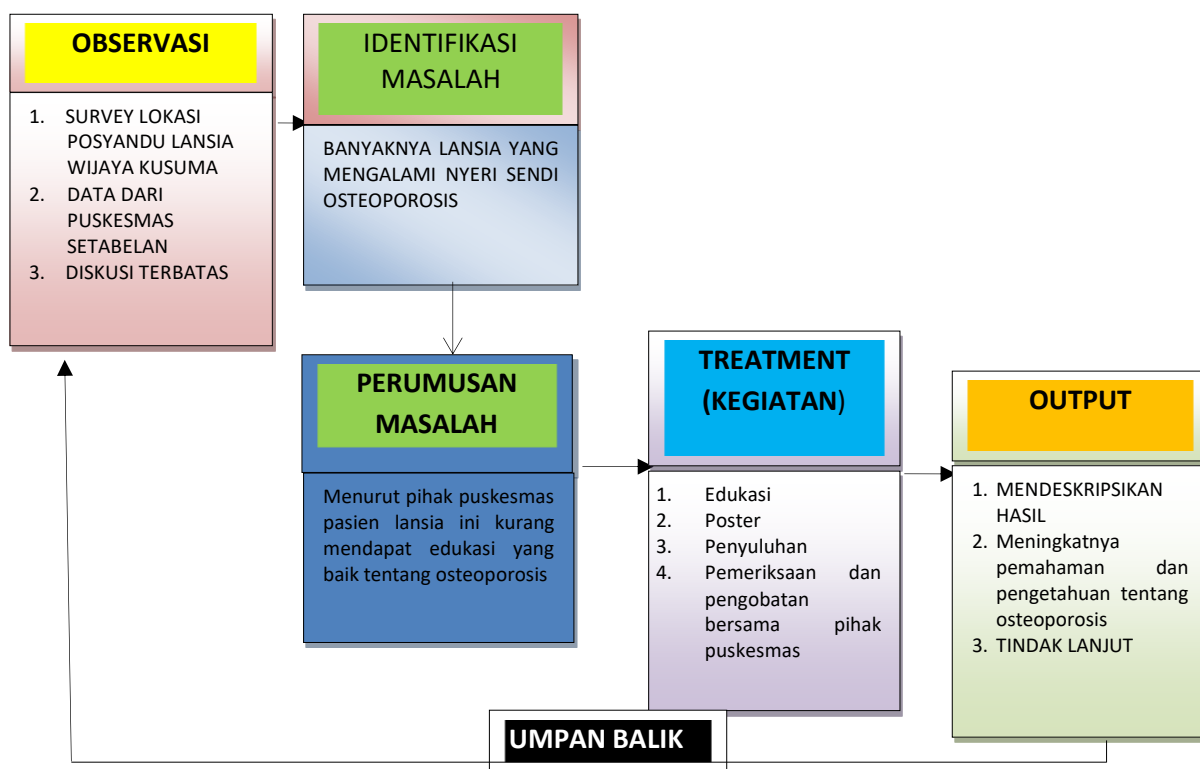
Metode

Metode menggunakan penyuluhan dengan ceramah dan tanya jawab. Penyuluhan ini terkait permasalahan kesehatan yang banyak diderita masyarakat. Kegiatan pengabdian dengan tema “Cegah Osteoporosis pada Lansia: Nutrisi Sehat dan Latihan Aktivitas Tepat Untuk Tulang Kuat ini dilaksanakan pada hari sabtu, tanggal 04 januari 2025 dengan masyarakat sasaran Lansia pada Posyandu Lansia Wijaya Kusuma, Kelurahan Ketelan Banjarsari Surakarta. Kegiatan ini dimulai pukul 09.30 sampai 11.30 WIB. Ceramah dimulai dengan apersepsi yaitu mengukur pemahaman dan pengetahuan peserta terhadap topik yang akan disampaikan. Kegiatan apersepsi berlangsung kurang lebih 10 menit, instrument yang digunakan leaflet dan metode tanya jawab. Materi disampaikan oleh pemateri selama 20 menit. Sesi diskusi diisi dengan memberikan kesempatan pada peserta untuk sharing pengalaman serta menanyakan hal-hal yang ingin diketahui lebih lanjut atau ada hal yang kurang dipahami. Penilaian terhadap topik yang disampaikan dilakukan melalui sesi tanya jawab mengenai materi selama 10 menit.". Pendekatan yang diterapkan menggunakan metode CBR (Community-Based Research) dimana kegiatan dilakukan bersama masyarakat dan untuk kepentingan masyarakat, dengan fokus pada permasalahan lokal setempat berupa osteoporosis. Dari kegiatan tersebut diharapkan tercipta solusi yang relevan dan aplikatif melalui kolaborasi akademisi dan warga.

Kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan mampu memahami pencegahan, faktor risiko, dan komplikasi osteoporosis serta meningkatkan pengetahuan lansia dalam edukasi gaya hidup sehat sehingga memiliki dorongan dan kesadaran untuk mengoptimalkan pola makan dengan gizi yang seimbang dan melakukan aktivitas olahraga yang tepat dan aman (Dewati et al., 2023). Kegiatan ini memanfaatkan poster sebagai media, serta dilaksanakan melalui ceramah dan diskusi (Muflih et al., 2023). Langkah – langkah pelaksanaan kegiatan posyandu lansia wijaya kusuma ketelan adalah dengan melakukan analisis data sekunder yang berasal dari catatan kunjungan puskesmas Setabelan guna mengidentifikasi kasus osteoporosis yang terjadi, melakukan koordinasi dengan koordinator posyandu, melakukan pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan serta pengobatan bersama serta senam lansia dengan pihak puskesmas setabelan(Israyati et al., 2021). Ceramah Edukasi diawali dengan apersepsi yaitu mengevaluasi pemahaman dan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit Osteoporosis. Ceramah materi edukasi oleh pemateri selama 20 menit. Sesi tanya jawab memberikan kesempatan pada polulasi lansia untuk sharing pengalaman serta menanyakan hal-hal yang ingin diketahui lebih lanjut tentang osteoporosis. Target kegiatan ini adalah semua lansia dengan keluhan nyeri sendi dan oeteoporosis.

Pengabdian masyarakat edukasi dimulai dengan mempersiapkan tempat pada pukul 08.30 semua anggota langsung melakukan pengecekan terhadap perlengkapan yang dibutuhkan. Kegiatan posyandu lansia dimulai pada pukul 09.00 WIB, diawali dari pembukaan dan menyanyikan lagu Indonesia Raya dan mars lansia dilanjutkan acara inti yaitu pemaparan materi. Sebelum penyampaian edukasi dimulai, leaflet dibagikan kepada para lansia. Leaflet berupa bahan cetak

tertulis berupa lembaran yang dilipat berisikan rangkuman materi terkait dengan materi yang diberikan sebagai sarana edukasi (Adi Saputra dkk., 2017). Pemberian leaflet bertujuan membantu masyarakat untuk menyerap informasi yang diberikan dengan lebih baik (Pratiwi et al., 2022). Kegiatan Edukasi yang disampaikan mengenai definisi, ciri dan gejala, pencegahan, faktor risiko, komplikasi, pengobatan farmakologi dan non farmakologi dari osteoporosis. Osteoporosis adalah kondisi medis dimana kepadatan tulang menurun, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya patah tulang, khususnya pada orang lanjut usia.. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, osteoporosis merupakan gangguan kesehatan yang serius di kalangan lanjut usia, dengan prevalensi yang terus meningkat seiring bertambahnya usia (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Data menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 3 wanita dan 1 dari 5 pria berusia di atas 50 tahun mengalami patah tulang akibat osteoporosis(Kemenkes RI, 2014).



Bagan 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Edukasi ini disampaikan secara langsung oleh pemateri selama 10 menit kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi bersama. Partisipan yang datang sekitar 30 orang, tetapi yang absen hanya 29 orang. Para partisipan sangat antusias dan aktif saat pemaparan materi dan sesi tanya jawab. Setelah materi selesai disampaikan lalu dibuka sesi tanya jawab pretest dan post test(Siregar Aisyah et al., 2023)dengan 5 penanya. Pertanyaan yang diajukan meliputi:

1. Mengapa saat bangun tidur tulang-tulang terasa nyeri?
2. Kenapa orang tua lebih sering bungkuk dibanding anak muda?
3. Apakah sering minum kopi bisa bikin tulang rapuh?
4. Mengapa tulang mudah patah meskipun hanya jatuh ringan?
5. Apakah hanya wanita yang bisa terkena osteoporosis?



Gambar 1. PKM Edukasi penyakit osteoporosis

Jawaban yang kami berikan meliputi:

1. Rasa nyeri yang muncul saat bangun tidur dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti posisi tidur yang tidak baik, kurangnya aktivitas fisik, atau tanda awal osteoporosis. Jika tulang mulai melemah karena kekurangan kalsium dan vitamin D, rasa nyeri bisa lebih sering muncul.
2. Seiring bertambahnya usia, kepadatan tulang berkurang, terutama jika seseorang mengalami osteoporosis. Tulang belakang bisa menjadi rapuh dan menyebabkan postur tubuh membungkuk. Inilah mengapa banyak lansia terlihat lebih pendek atau bungkuk dibanding saat mereka masih muda.
3. Konsumsi kafein yang berlebihan bisa mengurangi penyerapan kalsium oleh tubuh yang mana mempengaruhi kekuatan tulang, dan kekurangan kalsium dapat mengakibatkan tulang lebih lemah dan berisiko terkena osteoporosis. Jadi, lebih baik membatasi konsumsi kopi dan memperbanyak makanan kaya kalsium seperti susu kambing dan sayuran hijau.
4. Jika seseorang mengalami osteoporosis, tulang menjadi lemah dan rentan patah meskipun hanya terkena benturan ringan. Hal ini terjadi karena kepadatan tulang sudah menurun, sehingga tidak sekuat tulang yang sehat. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan tulang sejak dini.
5. Tidak, pria juga bisa terkena osteoporosis, meskipun risikonya lebih tinggi pada wanita, terutama setelah menopause. Namun, pria yang kekurangan kalsium, kurang bergerak, atau memiliki gaya hidup tidak sehat juga bisa mengalami osteoporosis.

Hasil dan Pembahasan

Dapat diketahui, seluruh partisipan mampu memahami materi dengan baik menandakan bahwa seluruh partisipan faham terkait materi yang telah disampaikan sehingga pemahaman partisipan terkait pencegahan dan terapi osteoporosis meningkat (Afni & Hanafi, 2019). Selain itu, partisipan juga mampu menerapkan gaya hidup sehat berdasarkan materi yang telah disampaikan mengenai pencegahan, faktor risiko, komplikasi dan anjuran secara farmakologi dan non farmakologi untuk pencegahan osteoporosis (Ramadani, 2010). Sesi terakhir dari kegiatan ditutup dengan foto bersama. Setelah kegiatan pemateri turut serta membantu kegiatan di posyandu lansia, kegiatan yang dilakukan meliputi menimbang berat badan mengukur tinggi badan, mengecek tekanan darah yang disertai konseling ringan, dan pemberian vitamin.



Gambar 2. Pengabdian Masyarakat cegah osteoporosis



Gambar 3. Leaflet dan slide ppt

Kesimpulan

Kegiatan ini mendapat hasil dan respon yang positif dari lansia Posyandu Wijaya kusuma

Ketelan. Semua proses pelaksanaan kegiatan edukasi berjalan baik dan lancar. Kegiatan ini dibantu oleh pihak posyandu dan puskesmas stabelan. Selama Kegiatan dan setelah selesai terdapat perubahan yang awalnya kurang paham menjadi paham terkait materi yang telah disampaikan sehingga pemahaman terkait faktor risiko, komplikasi dan anjuran secara farmakologi dan non farmakologi untuk pencegahan osteoporosis meningkat dan bagi mahasiswa didorong untuk menumbuhkan empati dan kepedulian sosial terhadap permasalahan masyarakat, sekaligus mengasah kemampuan berpikir dalam menyampaikan materi. Kegiatan ini juga bertujuan untuk memperluas wawasan, membentuk karakter, serta meningkatkan softskill. Di sisi lain, kegiatan ini berperan dalam mendukung kemajuan pendidikan nasional dengan memotivasi masyarakat sekolah untuk lebih aktif dalam pendidikan, serta memperkuat kontribusi nyata mahasiswa dan perguruan tinggi dalam proses edukasi masyarakat.

Saran

Untuk kegiatan selanjutnya bisa dilakukan demo masak makanan sehat untuk tulang dan Jalan sehat bertema "Gerak Lawan Osteoporosis".

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini terlaksana atas kerja keras dan dedikasi semua pihak yang terlibat didalamnya. Penulis menghaturkan banyak terimakasih kepada Program Studi D3 Politeknik Indonusa Surakarta.

Referensi

- Adi Saputra dkk., 2017. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Leaflet terhadap Hasil Belajar Sejarah pada Siswa Kelas XI IIS MAN 1 Pontianak. *Pendidikan Sejarah FKIP Untan*, 1–11. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/26951/75676577584>
- Afni, R., & Hanafi, A. (2019). Risiko Osteoporosis pada Lansia Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khususul Khotimah Pekanbaru. *Journal of Midwifery Science*, 3(1), 16–21.
- Dewati, C. A., Natavany, A. R., Putri, Z. M., Nurfaizi, A., Rumbrawer, S. O., & Sri Rejeki, D. S. (2023). Literature Review: Faktor Risiko Hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 290–307. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.34514>
- Indonesia, P. K. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Indonesia, P. R. (2023). *Undang-undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan*.
- Israyati, N., Ardhiyanti, Y., & Triana, A. (2021). Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Lansia Dan Pelatihan Senam Lansia. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 1, 99–103. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss2.93>
- Mampa, M., Wowor, R., & Rattu, A. J. . (2022). Analisis Penerapan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas Pineleng pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 11(4), 7–13.
- Muflih, M., Asmarani, F. L., Suwarsi, S., Erwanto, R., & Amigo, T. A. E. (2023). Pemberian edukasi video dan diskusi interaktif terhadap peningkatan pengetahuan bahaya merokok, narkoba, dan seks bebas pada remaja. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 249–256.

<https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.746>

- Pratiwi, G. D., Vita Lucya, & Paramitha. (2022). Efektifitas Penggunaan Media Leaflet Dalam Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pencegahan Tuberkulosis. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(3), 8–13. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i3.1153>
- Ramadani, M. (2010). Faktor-Faktor Resiko Osteoporosis Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 4(2), 111–115. <https://doi.org/10.24893/jkma.v4i2.78>
- RI, K. (2014). PMK no 41 tentang pedoman gizi seimbang. *Procedia Manufacturing*, 1(22 Jan), 1–17.
- Siregar Aisyah, N., Harahap Royani, N., & Harahap Sari, H. (2023). Hubungan Antara Pretest dan Posttest dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VII B Di MTS Alwashliyah Pantai Cirebon. *Edunomika*, 07(01), 2–3.