

Program Senam Lansia sebagai Upaya Pencegahan Osteoporosis pada Pra – Lansia dan Lansia Desa Menuran

Muhammad Alexandria Huzain Arifin^{1*}, Halimatus Sa'diah², Anggi Rachma Syahdina³, Saldia Eka Yunita Prasetia⁴, Ratu Hani'a Mari'a⁵, Idham Syifa' Fahreza⁶, Muhammad Ibnu Nazar⁷, Gemma Nurul Fatiha⁸, Siti Handayani⁹, Zannuba Alifah Chafsoh¹⁰, Tiara Paramitha Sugiri Syah Putri¹¹

Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: J410190150@ums.ac.id

Abstrak

Keywords:
Pencegahan;
Osteoporosis;
Senam Lansia;
Desa Menuran;

Osteoporosis merupakan penyakit tulang dengan gejala menurunnya kepadatan tulang secara keseluruhan disertai dengan rusaknya arsitektur tulang sehingga mengakibatkan penurunan kekuatan tulang dan pengeroposan tulang yang menyebabkan mudah terjadi patah tulang. Hal ini menjadi perhatian khusus bagi para lansia , akan tetapi mayoritas masyarakat masih belum memahami terkait dengan urgensi pencegahan osteoporosis bagi lansia . Di desa Menuran kecamatan Baki , Kabupaten Sukoharjo memiliki jumlah lansia yang cukup banyak akan tetapi belum adanya perhatian khusus terkait pencegahan osteoporosis. Dalam pengabdian ini penyelenggaraan program senam lansia serta penyuluhan osteoporosis yang ditujukan untuk para lansia serta pra lansia agar memiliki perhatian khusus terkait dengan pencegahan osteoporosis.

Osteoporosis is a bone disease with symptoms of decreased overall bone density accompanied by damage to bone architecture, resulting in a decrease in bone strength and bone loss which causes easy fractures. This is a special concern for the elderly , but the majority of people still do not understand the urgency of preventing osteoporosis for the elderly . In Menuran village, Baki sub-district, Sukoharjo district, there are quite a lot of elderly people but there is no special attention related to osteoporosis prevention. In this service, the implementation of the elderly exercise program and osteoporosis counseling are aimed at the elderly and pre-elderly so that they have special attention related to osteoporosis prevention.

1. PENDAHULUAN

Pengabdian ini dilakukan di Desa Menuran, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Secara geografis Desa Menuran berbatasan dengan Desa Jetis di sebelah selatan, disebelah utara berbatasan dengan Desa Duwet, di sebelah barat berbatasan dengan Desa Geneng, di sebelah timur berbatasan dengan Desa Bakipandeyan. Seluruh keseluruhan wilayah Desa Menuran memiliki luas

234,78 hektar. Seluruh wilayah ini terdiri dari lahan sawah, lahan kering, dan lahan lainnya. Desa Menuran terdiri dari 29 RT dan 9 RW. Jumlah penduduk yang berada di wilayah Desa Menuran kurang lebih 5.868 jiwa yang terdiri dari 2.949 penduduk laki-laki dan 2.919 penduduk perempuan. Desa Menuran dikenal dengan sentra pedagang nasi liwet dan sentra produksi batu bata. Selain itu, pekerjaan masyarakat di Desa Menuran terdiri dari

petani, berkebun, dan Pegawai Negeri Sipil (PNS). Mayoritas penduduk di Desa ini berusia 40 tahun ke atas dimana pada usia tersebut merupakan kategori pra-lansia hingga lansia. Masalah kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat pra-lansia dan lansia yaitu keluhan sakit atau nyeri punggung, nyeri sendi, dan postur tubuh bungkuk yang merupakan gejala dari osteoporosis. Lansia yang kurang aktif dalam bergerak dan olahraga dapat menyebabkan gangguan pada system musculoskeletal yaitu atrofi otot, osteoporosis, serta timbulnya kekakuan pada sendi yang peka (terutama kaki).

Osteoporosis merupakan penyakit tulang dengan gejala menurunnya kepadatan tulang secara keseluruhan karena tubuh tidak mampu mengatur kandungan mineral yang ada dalam tulang.. (Kemenkes, 2015).

Menurut penelitian di Indonesia, prevalensi osteoporosis untuk umur kurang dari 70 tahun wanita sebanyak 18-36%, sedangkan pria 20-27%, untuk umur diatas 70 tahun wanita 53,6%, pria 38%. Lebih dari 50% keretakan osteoporosis pinggang di seluruh dunia kemungkinan terjadi di Asia pada tahun 2050. (Amelia, 2018).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diperoleh permasalahan yang terjadi di Desa Menuran adalah minimnya pengetahuan pra-lansia dan lansia tentang osteoporosis dan upaya pecegahannya sedangkan kejadian osteoporosis sering terjadi. Kegiatan senam untuk pra-lansia dan lansia menjadi salah satu alternatif untuk mencegah dan memperbaiki kepadatan tulang.

Penerapan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat “Penyuluhan Osteoporosis serta Upaya Pencegahannya dengan Senam Pra-lansia dan Lansia di Desa Menuran”, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pada pra-lansia dan lansia tentang osteoporosis, gejala, dan langkah pencegahannya sehingga dapat memperkecil angka kejadian pengeroposan tulang dan mudah patah, serta dapat tercapai peningkatan status kesehatan dan kemandirian lansia guna mewujudkan kualitas hidup lansia yang lebih baik lagi

dengan melakukan olahraga ringan seperti senam.

2. METODE

Program pengabdian kepada masyarakat yaitu berupa penyuluhan mengenai osteoporosis yang dibawakan oleh dosen prodi fisioterapi Ibu Dwi Rosella Komalasari, S.Fis., M.Sc. Metode yang digunakan yaitu ceramah dengan menyebarkan materi berupa *flyer* yang berisi definisi osteoporosis, faktor risiko, gejala, problematika, upaya pencegahan, dan penanganan medis. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 80 peserta terdiri dari warga Desa Menuran pra-lansia dan lansia yang berusia diatas 40 tahun. Peserta diberikan lembar *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai osteoporosis.

Upaya pencegahan osteoporosis yang dilakukan yaitu kegiatan senam pra-lansia dan lansia yang dilaksanakan di ruang terbuka dan dipimpin oleh instruktur senam dengan mengikuti irama musik. Kegiatan Senam Lansia bertujuan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan melaksanakan aktivitas fisik senam tersebut.

1. Tahap Persiapan :

Pada tahap ini panitia mempersiapkan tempat pelaksanaan, *doorprize*, konsumsi, instruktur senam serta *sound* yang akan digunakan dalam kegiatan senam. Panitia juga mempersiapkan pembicara untuk penyuluhan osteoporosis, sedangkan materi berupa *flyer* sudah dipersiapkan oleh pembicara.

2. Tahap Pelaksanaan :

Senam Lansia dan penyuluhan Osteoporosis diselenggarakan pada:
 Hari : Jumat, 22 Juli 2022
 Tempat : Posyandu dan Posbindu Klodangan

Rincian Pelaksanaan Kegiatan :

Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
07.30-08.00	Persiapan	Seluruh Panitia
08.00-08.30	Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pemeriksaan Gula Darah, Kolesterol, Asam Urat	Panitia yang bertugas
08.30-09.30	Senam Lansia dan Pembagian <i>Doorprize</i>	MC dan Instruktur Senam
09.30-10.00	Penyuluhan Osteoporosis	Ibu Dwi Rosella Komalasari, S.Fis., M.Sc
10.00-10.15	Penutupan	MC

3. Tahap Evaluasi :

Setelah melakukan serangkaian kegiatan, terdapat beberapa hambatan yang terjadi seperti tempat pelaksanaan senam dan penyuluhan yang kurang luas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan tentang osteoporosis dan senam pra-lansia dan lansia dihadiri oleh 80 peserta. Dari keseluruhan responden, gambaran karakteristik responden yang diamati yaitu umur dan pekerjaan.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden di Desa Menuran Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo (n=10)

Karakteristik responden	Frekuensi	Presentase
Umur (Tahun)	50-60	70
	61-85	30
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	40
	Buruh	30
	Wiraswasta	30

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 50-60 tahun (70%). Responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (40%), buruh (30%), dan wiraswasta (30%). Data lengkap distribusi jawaban kuesioner responden pada variable pengetahuan dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2. Distribusi jawaban *pre-test* responden pada variabel pengetahuan di Desa Menuran Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo (n=10)

Pre-test

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah anda mengetahui tentang pengeroposan	6	4

	tulang sebelumnya?		
2.	Apakah anda tahu, jika olahraga dapat mencegah terjadinya pengeroposan tulang?	7	3
3.	Apakah anda tahu, jika usia dapat meningkatkan risiko pengeroposan tulang?	7	3
4.	Apakah wanita lebih rentan terkena pengeroposan tulang dari pada pria?	5	5
5.	Apakah pengeroposan tulang dapat menyebabkan postur tubuh membungkuk?	8	2

Panitia menyebarkan sebanyak 10 lembar *pre-test* kepada 10 orang sebelum dilakukannya penyuluhan. Penyebaran lembar *pre-test* hanya sedikit dikarenakan keterbatasan waktu. Pertanyaan/ Pernyataan yang paling banyak dijawab benar adalah pertanyaan tentang pengeroposan tulang dapat menyebabkan postur tubuh membungkuk yaitu sebanyak 8 orang. Sedangkan pertanyaan yang paling banyak dijawab salah adalah pertanyaan tentang wanita lebih rentan terkena pengeroposan tulang dari pada pria yaitu sebanyak 5 orang dan juga sebanyak 4 orang belum mengetahui tentang pengeroposan tulang.

Tabel 3. Distribusi jawaban *post-test* responden pada variabel pengetahuan di Desa Menuran Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo (n=10)

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah anda mengetahui tentang pengeroposan tulang sebelumnya?	10	0
2.	Apakah anda tahu, jika olahraga dapat mencegah terjadinya pengeroposan tulang?	8	2
3.	Apakah anda tahu, jika usia dapat meningkatkan risiko pengeroposan tulang?	9	1
4.	Apakah wanita lebih rentan terkena pengeroposan tulang dari pada pria?	7	3
5.	Apakah pengeroposan tulang dapat menyebabkan postur tubuh membungkuk?	9	1

Pertanyaan/ pernyataan yang paling banyak dijawab benar adalah pertanyaan

tentang pengeroposan tulang dapat menyebabkan postur tubuh membungkuk dan usia dapat meningkatkan risiko pengeroposan tulang yaitu sebanyak 9 orang. Pengetahuan juga meningkat dilihat dari seluruh responden sebanyak 10 orang sudah mengetahui tentang pengeroposan tulang. Sedangkan pertanyaan yang paling banyak dijawab salah adalah pertanyaan tentang wanita lebih rentan terkena pengeroposan tulang dari pada pria yaitu sebanyak 3 orang. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat diketahui bahwa pengetahuan responden meningkat setelah dilakukannya penyuluhan tentang osteoporosis sehingga responden dapat lebih peduli terhadap kesehatan tulang dan melakukan pencegahan terjadinya osteoporosis.

Salah satu yang berubah dikarenakan faktor usia adalah kemampuan kognitif. Fungsi Kognitif merupakan cara berfikir tentang suatu dan cara mengetahui sesuatu. Kemampuan berkonsentrasi terhadap suatu rangsang dari luar, memecahkan masalah, mengingat atau memanggil kembali dari memorinya suatu kejadian yang telah lalu, memahami lingkungan fisik dan sosial termasuk dirinya sendiri (Soetjiningsih, 2014).

Pengetahuan merupakan hasil tahu yang diperoleh seseorang melalui panca indra. Tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi umur, pendidikan, paparan media massa, sosial ekonomi, hubungan sosial dan pengalaman. Bertambahnya usia seseorang berpengaruh pada kemampuan mengelola dan mengingat informasi yang diperoleh (Notoatmodjo, 2010).

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang osteoporosis. Pengetahuan yang baik tentang osteoporosis dapat membantu

lansia untuk menolong dirinya sendiri dalam mengatasi masalah kesehatannya serta dapat menyumbangkan tenaga dan kemampuannya untuk kepentingan keluarga dan masyarakat (Istiany, 2013).

Pada lansia cenderung mengalami penurunan fungsi muskuloskeletal menyebabkan terjadinya perubahan degeneratif yang dirasakan dengan keluhan nyeri, dan kekakuan. Kekakuan sendi apabila tidak segera ditangani maka dapat mengganggu mobilitas fisik pada lansia. Lansia lebih menutupi nyeri yang dirasakan karena takut diketahui akan beratnya penyakit yang dialami. Hal ini sesuai dengan teori usia mempengaruhi persepsi dan ekspresi individu terhadap nyeri (Bauldoff dkk, 2015).

Senam khusus pra-lansia dan lansia merupakan salah satu upaya pencegahan terjadinya osteoporosis. Kegiatan senam berlangsung di ruang terbuka yang dipimpin oleh instruktur senam. Para peserta antusias dengan *doorprize* yang disediakan oleh panitia. Sebelum diadakannya senam para peserta melakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu yang dipandu oleh panitia.

Evaluasi program kegiatan dilakukan setelah tahap penyuluhan dan senam bersama pra-lansia dan lansia. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar, namun terdapat beberapa kendala yaitu tempat pelaksanaan senam kurang luas sehingga pada saat melakukan senam kurang leluasa dan pada kegiatan penyuluhan osteoporosis, jumlah *flyer* yang dibagikan kepada peserta kurang sehingga banyak peserta yang tidak mendapat *flyer*.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk meningkatkan

pengetahuan para lansia dan pra lansia terkait dengan osteoporosis serta pencegahannya melalui penyelenggaraan senam lansia di Desa Menuran yang diikuti oleh para Lansia dan Pra Lansia desa menuran .

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada kepala desa menuran , Pimpinan Ranting Muhammadiyah serta Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Ucapan terimakasih ini juga kami berikan kepada PT. Solo Abadi yang telah menjadi sponsor utama kegiatan pengabdian kami di Desa Menuran , Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah.

REFERENSI

Amelia, W. (2018) 'Hubungan Pengetahuan dan Konsumsi Susu Pada Wanita

Pralansia dengan Upaya Pencegahan Osteoporosis di Baturaja Tahun 2018', 2, pp. 47–56.

Bauldoff, dkk. (2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC

Istiany, Ari., Rusilanti. (2013). Gizi Terapan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Kemenkes RI. (2015). Data dan Kondisi Penyakit Osteoporosis di Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI

Kemenkes RI. (2019). Hipertensi. Jakarta: Infodation Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI.

Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.