



## GERAKAN LANSIA ANTI OSTEOPOROSIS DI DUSUN LEMPUYANGAN DESA GEBUGAN KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG

Novita Wulan Sari<sup>a</sup>, Margiyati<sup>b</sup>, Tria Friska<sup>c</sup>, Yusuf Ariadi<sup>d</sup>,  
Tantri Suryani<sup>e</sup>, Seno Aji P<sup>f</sup>, Mutiara Putri R<sup>g</sup>

<sup>a</sup>[novitawulansari@gmail.com](mailto:novitawulansari@gmail.com), Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>b</sup>[margiyati@gmail.com](mailto:margiyati@gmail.com), Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>c</sup>[triafriska@gmail.com](mailto:triafriska@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>d</sup>[yusufariadi@gmail.com](mailto:yusufariadi@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>e</sup>[tantrisuryani@gmail.com](mailto:tantrisuryani@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>f</sup>[senoajip@gmail.com](mailto:senoajip@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

<sup>g</sup>[mutiaraputrir@gmail.com](mailto:mutiaraputrir@gmail.com), Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

### Ringkasan

Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap suatu penyakit menular maupun tidak memular. Salah satu penyakit yang rentan muncul pada usia lansia adalah osteoporosis. Masyarakat atau populasi osteoporosis yang rentan terhadap fraktur adalah populasi lanjut usia yang terdapat pada kelompok di atas usia 85 tahun, terutama terdapat pada kelompok lansia tanpa suatu tindakan pencegahan terhadap osteoporosis. Proses terjadinya osteoporosis sudah di mulai sejak usia 40 tahun dan pada wanita proses ini akan semakin cepat pada masa menopause.

Sekitar 80% penderita penyakit osteoporosis adalah wanita, termasuk wanita muda yang mengalami penghentian siklus menstruasi. Hilangnya hormon estrogen setelah menopause meningkatkan risiko terkena osteoporosis. Penyakit osteoporosis yang kerap disebut penyakit keropos tulang ini ternyata menyerang wanita sejak masih muda. Tidak dapat dipungkiri penyakit osteoporosis pada wanita ini dipengaruhi oleh hormon estrogen. Peran perawat dalam menangani masalah osteoporosis adalah dengan aktivitas fisik yaitu senam osteoporosis.

Kata kunci: lansia, osteoporosis, senam osteoporosis

### BAB 1 PENDAHULUAN

Osteoporosis dapat dijumpai tersebar di seluruh dunia dan sampai saat ini masih merupakan masalah dalam kesehatan masyarakat terutama di negara berkembang. Di Amerika Serikat osteoporosis menyerang 20-25 juta penduduk, 1 diantara 2-3 wanita post-menopause dan lebih dari 50% penduduk di atas umur 75-

80 tahun. Masyarakat atau populasi osteoporosis yang rentan terhadap fraktur adalah populasi lanjut usia yang terdapat pada kelompok di atas usia 85 tahun, terutama terdapat pada kelompok lansia tanpa suatu tindakan pencegahan terhadap osteoporosis. Proses terjadinya osteoporosis sudah di mulai sejak usia 40 tahun dan pada wanita proses ini akan semakin cepat pada masa menopause.

Sekitar 80% penderita penyakit osteoporosis adalah wanita, termasuk wanita muda yang mengalami penghentian siklus menstruasi. Hilangnya hormon estrogen setelah menopause meningkatkan risiko terkena osteoporosis. Penyakit osteoporosis yang kerap disebut penyakit keropos tulang ini ternyata menyerang wanita sejak masih muda. Tidak dapat dipungkiri penyakit osteoporosis pada wanita ini dipengaruhi oleh hormon estrogen. Namun, karena gejala baru muncul setelah usia 50 tahun, penyakit osteoporosis tidak mudah dideteksi secara dini.

Meskipun penyakit osteoporosis lebih banyak menyerang wanita, pria tetap memiliki risiko terkena penyakit osteoporosis. Sama seperti pada wanita, penyakit osteoporosis pada pria juga dipengaruhi estrogen. Bedanya, laki-laki tidak mengalami menopause, sehingga osteoporosis datang lebih lambat. Jumlah usia lanjut di Indonesia diperkirakan akan naik 414 persen dalam kurun waktu 1990-

2025, sedangkan perempuan menopause yang tahun 2000 diperhitungkan 15,5 juta akan naik menjadi 24 juta pada tahun 2015. Dapat dibayangkan betapa besar jumlah penduduk yang dapat terancam penyakit osteoporosis.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di daerah Lempuyangan tentang gerakan lansia anti osteoporosis diharapkan mampu memberi gambaran terhadap lansia bahwa penyakit tersebut dapat diminimalisir.

Tujuan umum : Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang osteoporosis. Tujuan khusus :

1. Masyarakat mampu memahami tentang osteoporosis
2. Masyarakat mampu mengenali tanda-tanda osteoporosis
3. Masyarakat mampu mencegah dan mengatasi terjadinya osteoporosis
4. Masyarakat mampu mendeteksi dini terjadinya osteoporosis
5. Masyarakat mampu melaksanakan senam anti osteoporosis

Manfaat

1. Bagi Lansia Dsn. Lempuyangan

Kegiatan ini diharapkan lansia yang memiliki riwayat osteoporosis mampu meningkatkan kemampuan dirinya dengan baik. Dengan diberikannya gerakan lansia anti osteoporosis ini diharapkan lansia mampu menjaga kepadatan tulangnya dengan baik.

2. Bagi Akper Kesdam IV/Diponegoro

Kegiatan ini diharapkan sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi pendidik dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian kepada masyarakat, mengimplementasikan *skill* dan sebagai fasilitator dalam memberikan penerapan pelayanan asuhan keperawatan secara komprehensif terkait diabetes mellitus di Dsn. Lempuyangan Kec.Bergas Kab.Semarang.

3. Bagi Perawat Komunitas

Memberikan masukan dan gambaran kepada perawat agar dapat memberikan pencegahan osteoporosis pada masyarakat di sekitar melalui pemberdayaan anggota masyarakat itu sendiri serta mampu memberikan motivasi ke lansia wilayah setempat bahwa penanganan osteoporosis dapat dilakukan dengan memanejemen diri sendiri.

4. Bagi Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan merupakan startegi promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat untuk mengatasi masalah defisiensi kesehatan komunitas lansia dengan osteoporosis yang menjadi salah satu indikator

keberhasilan dari program pengabdian masyarakat yang direkomendasikan oleh LP2M untuk mendukung aktualisasi dosen dalam mengimplementasikan Tri Dharma PerguruanTinggi.

5. Bagi Puskesmas

Kegiatan ini dapat mendukung program Puskesmas dalam pengendalian PTM (Penyakit Tidak Menular) pada Lansia.

## **BAB 2. LUARAN YANG DIHARAPKAN**

Target dan luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Lansia mampu mengenali lebih dalam terkait osteoporosis

2. Lansia mampu mengenali dan menerapkan di kehidupan sehari-hari terkait osteoporosis
3. Lansia mampu menerapkan cara minum obat yang benar terkait pengobatan osteoporosis
4. Lansia mampu melakukan dalam kehidupan sehari-hari dalam kegiatan jasmani/aktivitas fisik dengan kondisi osteoporosis.

### BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Berikut adalah metode yang dipakai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Gerakan Lansia Anti Osteoporosis di Dsn. Lempuyangan Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang” :

a. Rapat Koordinasi

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama Kepala Puskesmas, Kepala Desa Gebugan, Ketua RW Dsn. Lempuyangan dan Warga melaksanakan musyawarah untuk menentukan kesepakatan tentang pelaksanaan kegiatan gerakan lansia anti osteoporosis pada lansia di Dsn. Lempuyangan.

b. *Screening*

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro melakukan seminar dan senam osteoporosis pada seluruh lansia di Dsn. Lempuyangan Ds. Gebugan Kab.Semarang.

c. Kerjasama Lintas Sektor

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro melakukan kerjasama pada tim pendukung kerjasama dengan pihak Kalbe untuk memberikan dukungan penyediaan pemeriksaan kepatutan tulang untuk lansia di Dsn. Lempuyangan.

d. Sosialisasi

Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro melaksanakan sosialisasi tentang pencegahan dan perawatan osteoporosis pada lansia. Sosialisasi ini dikonsept menggunakan metode ceramah tanya jawab, diskusi. Materi yang disampaikan tentang pengertian, tanda gejala osteoporosis, diet nutrisi, pengobatan/medikasi, serta aktivitas fisik pada lansia dengan osteoporosis.

e. Pendampingan

Setelah mendapat sosialisasi dari Tim Pengabdian Masyarakat, para lansia diarahkan untuk melaksanakan anjuran perawatan osteoporosis dan melaksanakan kontrol rutin bulanan ke posyandu lansia dan apabila membutuhkan pengobatan diharapkan untuk datang fasilitas pelayanan kesehatan terdekat di Puskesmas Bergas.

f. Monitoring

Setelah rangkaian kegiatan pendampingan berakhir tim melaksanakan monitoring dan evaluasi pada lansia yang terdeteksi osteoporosis melalui Psoyandu lansia dan Puskesmas.

### BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Institusi Akper Kesdam melalui lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat berperan dalam mengkoordinasikan tim pengisi kegiatan yang memenuhi kualifikasi yaitu memiliki pengetahuan tentang perawatan osteoporosis yang dibutuhkan selama kegiatan. Tim pengisi kegiatan bekerja sama dengan pihak – pihak terkait salah satunya Puskesmas dan Posyandu Bergas Kab.Semarang dalam hal penyediaan pengobatan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari Dosen keperawatan komunitas beserta mahasiswa Akper Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat berjumlah dua

orang yang sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan ini. Staf pengajar ini mengampu beberapa mata kuliah yang terkait dalam tema/

materi terkait. Untuk mahasiswa sendiri akan berperan sebagai fasilitator dalam membantu penyelenggaraan kegiatan pelatihan. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa tingkat tiga yang juga sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar dalam pelaksanaan kegiatan.

## BAB 5. HASIL KEGIATAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat terkait Gerakan Lansia Anti Osteoporosis di Dusun Lempuyangan dengan posyandu Sabar Narimo Lempuyangan Bergas didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan koordinasi ke Posyandu Sabar Narimo Lempuyangan Bergas Kabupaten Semarang. Tim pengabmas berkoordinasi dengan kader setempat untuk melakukan kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan pengabmas diawali dengan pendaftaran kemudian pemeriksaan tekanan darah. Peserta lansia aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh Akper Kesdam IV/Diponegoro dengan Posyandu Sabar Narimo.



Gbr. 1. Lansia datang dan melakukan pendaftaran kemudian pengecekan tekanan darah.

2. Kegiatan berikutnya adalah lansia melakukan pengecekan densitas tulang. Kegiatan ini dibantu oleh Ns. Margiyati, M.Kep dalam mengarahkan lansia untuk memeriksakan kepadatan tulangnya. Dalam hal kegiatan ini pengecekan tulang disponsori oleh pihak Entrasol. Mahasiswa juga ikut terlibat dalam pengecekan tulang.



Gbr. 2. Ns. Novita Wulan Sari, M.Kep berkoordinasi dengan pihak Entrasol dalam kegiatan pengecekan kepadatan tulang para lansia.



Gbr. 3. Ns. Margiyati, M.Kep membantu para lansia dan pihak Entrasol dalam melakukan pengecekan kepadatan tulang.



Gbr. 4. Mahasiswa membantu dalam pendokumentasian hasil kepadatan tulang para lansia di wilayah Dusun Lempuyangan Kabupaten Semarang.

3. Kegiatan selanjutnya yang dilakukan oleh lansia setelah pengecekan tulang adalah pemaparan materi kesehatan terkait osteoporosis oleh Ns. Novita Wulan Sari, M.Kep. hal ini bertujuan agar para lansia memahami pentingnya kesehatan tulang. Kegiatan lainnya adalah lansia diberikan PMT (pemberian makanan tambahan) berupa susu dan tahu bacem. Hal ini berfungsi agar kesehatan tulang para lansia dapat terjaga dengan baik. Karena di dalam susu terdapat kandungan kalsium yang baik bagi lansia, dan kandungan dari tahu bacem merupakan protein nabati yang baik bagi lansia.



Gbr. 5. Pemaparan masalah kesehatan osteoporosis yang dilakukan oleh Ns. Novita Wulan Sari, M.Kep. Para peserta antusias dalam memperhatikan dan berdiskusi terkait kesehatan osteoporosis.



Gbr. 6. Ns. Margiyati, M.Kep memberikan penjelasan kepada lansia bahwa pentingnya dalam mengonsumsi susu dalam menjaga kesehatan tulang para lansia.

4. Kegiatan lain setelah diberikan paparan materi osteoporosis adalah dengan dilakukan senam anti osteoporosis oleh mahasiswa Akper Kesdam IV/Diponegoro Semarang. Gerakan senam osteoporosis ini tidak membebankan para lansia. Gerakan ini juga terdapat gerakan untuk mengangkat beban di area tangan dengan menggunakan media botol berisi air.



Gbr. 7 . Kegiatan senam lansia anti osteoporosis dilakukan oleh mahasiswa dan Ns. Margiyati, M.Kep serta Ns. Novita Wulan Sari, M.Kep.



Gbr. 8. Senam anti osteoporosis yang dilakukan oleh lansia dengan masing-masing tangan lansia diberikan botol yang berisi air sebagai gerakan untuk menambah beban di area tangan.

5. Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditutup dengan pemberian kenang-kenangan bagi lansia dan foto bersama. Kenang-kenangan ini berisi sereal rendah lemak dan gula rendah kalori. Diharapkan kedepannya lansia selalu menjaga kesehatannya tidak hanya kesehatan tulang tapi semua aspek kesehatan yang ada.



Gbr. 9. Pemberian kenang-kenangan kepada lansia yang berisi sereal rendah lemak dan gula rendah kalori. Diharapkan lansia kedepannya dapat menjaga masalah kesehatan lain selain kesehatan tulang.



Gbr. 10. Kegiatan ditutup dengan foto bersama oleh para lansia, kader Psoyandu Sabar Narimo dan tim Pengabdian masyarakat Akper Kesdam IV/Diponegoro Semarang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Cosman, Felicia. (2009). Osteoporosis : panduan lengkap agar tulang anda tetap sehat. Yogyakarta : PT Bentang Pustaka.
- Darmojo RB. *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. 4th ed. (Pranarka MK,ed.). Jakarta; 2009.
- Depkes. (2006). Kecenderungan Osteoporosis di Indonesia 6 kali Lebih Tinggi dibanding Negeri Belanda. Dinkes Kota Semarang. *Profil Kesehatan Kota Semarang 2015*. Semarang; 2015. Dinkes Kota Semarang. *Profil Kesehatan Kota Semarang 2016.*; 2016.
- Miller CA. *Nursing for Wellness in Older Adults*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2012.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Situasi dan analisis lanjut usia. *Jakarta Selatan*. 2014:1-7. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia.pdf>.
- Kemendes RI. *Profil Kesehatan Indonesia*. Vol 70.; 2016. doi:10.1111/evo.12990
- Kemendes RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013.*; 2014. doi:351.770.212
- Wirakusumah, E. 2007. Mencegah Osteoporosis. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Yatim, F. 2003. Osteoporosis Penyakit Kerapuhan Tulang pada Manula. Jakarta: Pustaka Populer Obor.