



## Health Counseling and Osteoporosis Gymnastics Training for Elderly Posyandu Cadres in Ketingan Kulon, Jebres Village, Surakarta

Erika Dewi Noorratri<sup>1</sup>, Rini Widarti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Nursing, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Department of Physio, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

 [erika.dewi2021@gmail.com](mailto:erika.dewi2021@gmail.com)

 <https://doi.org/10.53017/ujcd.88>

Received: 12/08/2021

Revised: 21/09/2021

Accepted: 26/09/2021

### **Abstract**

*Indonesia is a country with the most population in the world, the 4th and the top ten countries have the oldest population in the world. The total number of elderly people reached 23,658,214 people in 2017. Aging is a normal process of change related to time, which begins at birth and continues throughout life. The aging process will have an impact on various aspects of life, both social, economic and health. Viewed from the health aspect, with increasing age, the elderly is more susceptible to various physical complaints, both due to natural factors and disease factors. Elderly cadres are able to understand the importance of doing physical activity, one of which is osteoporosis exercise lectures and demonstrations about gymnastics osteoporosis. The elderly cadres can understand the benefits and goals of osteoporosis exercise, can practice osteoporosis exercise independently. The elderly cadres can understand the benefits and goals of osteoporosis exercise as evidenced by the results of pretest and posttest; elderly cadres can practice osteoporosis exercise independently.*

**Keywords:** *Elderly; Osteoporosis; Exercise*

## Penyuluhan Kesehatan dan Pelatihan Senam Osteoporosis Pada Kader Posyandu Lansia di Ketingan Kulon Kelurahan Jebres Surakarta

### **Abstrak**

Indonesia merupakan negara yang jumlah penduduknya paling banyak di dunia, negara ke-4 dan sepuluh besar memiliki penduduk paling tua di dunia. Total jumlah lansia mencapai 23.658.214 orang pada tahun 2017. Penuaan merupakan proses normal perubahan yang berhubungan dengan waktu, sudah dimulai sejak lahir dan berlanjut sepanjang hidup. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi maupun kesehatan. Ditinjau dari aspek kesehatan, dengan semakin bertambah usia maka lansia lebih rentan terhadap berbagai keluhan fisik, baik karena faktor alamiah maupun faktor penyakit. kader lansia mampu memahami tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik yaitu salah satunya dengan senam osteoporosis. Ceramah dan demonstrasi tentang senam osteoporosis. Kader lansia dapat memahami manfaat dan tujuan dari senam osteoporosis, dapat mempraktekkan senam osteoporosis secara mandiri. Kader lansia dapat memahami manfaat dan tujuan dari senam osteoporosis dibuktikan dari hasil pretest dan posttest, kader lansia dapat mempraktekkan senam osteoporosis secara mandiri.

**Kata kunci:** Lansia; Osteoporosis; Senam

# 1. Pendahuluan

Indonesia merupakan negara yang jumlah penduduknya paling banyak di dunia, negara ke-4 dan sepuluh besar memiliki penduduk paling tua di dunia. Total jumlah lansia mencapai 23.658.214 orang pada tahun 2017. Itu berarti semakin hari jumlah penduduk berlanjut usia semakin banyak dan butuh solusi khusus untuk mengatasinya.

Penuaan merupakan proses normal perubahan yang berhubungan dengan waktu, sudah dimulai sejak lahir dan berlanjut sepanjang hidup. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi maupun kesehatan. Ditinjau dari aspek kesehatan, dengan semakin bertambah usia maka lansia lebih rentan terhadap berbagai keluhan fisik, baik karena faktor alamiah maupun faktor penyakit.

Menurut WHO tahun 2015 dalam Fristantia, D.A. *et al.* [1] menyatakan bahwa populasi lansia di dunia antara tahun 2015 dan 2050 diperkirakan meningkat dua kali lipat dari 12% menjadi 22% atau sekitar 900 juta menjadi 2 milyar pada usia diatas 60 tahun. *World Health Organization* (WHO) atau organisasi kesehatan dunia menggolongkan lanjut usia menjadi empat yaitu; usia pertengahan 45-59 tahun, lanjut usia 60-74 tahun, lanjut usia tua 75-90 tahun, dan usia sangat tua 90 tahun. Indonesia adalah salah satu negara yang terletak di Asia Tenggara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun sekitar 7,18 persen. Semakin seseorang bertambah usia maka seseorang akan rentan terhadap suatu penyakit karena adanya penurunan pada sistem tubuhnya. Peningkatan jumlah lansia tersebut perlu mendapatkan perhatian karena lansia beresiko tinggi mengalami berbagai gangguan kesehatan khususnya penyakit degeneratif. Gangguan kesehatan utama yang sering terjadi pada lansia salah satunya adalah osteoporosis. Lansia cenderung mengalami penurunan pada sistem musculoskeletal. Penurunan pada sistem musculoskeletal ini dapat mempengaruhi mobilitas fisik pada lansia dan bahkan dapat mengakibatkan gangguan pada mobilitas fisik pada lansia. Penurunan tahanan perifer dapat dijelaskan dari dua mekanisme yaitu terjadinya perubahan pada aktivitas sistem saraf simpatik dan respon vaskular setelah berolahraga. Pertama, secara neurohumoral menurunnya aktivitas sistem simpatik pada pembuluh darah perifer sebagai petunjuk terjadi penurunan tekanan darah. Kedua, respon vaskular mempunyai peranan penting pada penurunan tekanan darah setelah berolahraga. Olahraga diduga dapat mengubah respon vasokonstriktor (kontraksi pembuluh darah) kuat menjadi vasodilator (mengurangi vasokonstriksi atau tekanan pada pembuluh darah) dan meningkatkan produksi nitrogen oksida [2].

Olahraga sangat baik dilakukan terutama oleh lansia agar aliran darah menjadi lancar, salah satu olahraga yang baik dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan. Dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa kembali lancar (Maryam et al dalam [3]).

Osteoporosis merupakan kondisi atau penyakit dimana tulang menjadi rapuh dan mudah retak atau patah. Upaya mewujudkan peningkatan hidup lansia yang sehat, produktif, mandiri serta berkualitas harus dilakukan pembinaan sedini mungkin selama siklus kehidupan manusia, dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan diantaranya kegiatan-kegiatan yang dapat memacu lansia untuk beraktifitas serta meningkatkan kesadaran lansia tentang pola hidup sehat dengan asupan gizi yang sehat [4].

Kegiatan senam osteoporosis sebagai pemulihan fungsional dengan cara membuat persendian otot dan kondisi tubuh umumnya berfungsi sebagai mana mestinya sehingga

lansia dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Senam osteoporosis merupakan aktivitas yang cocok untuk lansia karena olah raga ini mudah dilakukan dan tidak memberatkan lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Dengan mengikuti senam osteoporosis efek minimalnya adalah lansia merasa gembira, bisa tidur nyenyak dan pikiran tetap segar. Latihan fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi risiko patah tulang serta memelihara dan meningkatkan kebugaran jantung, paru, kekuatan otot, kelenturan, dan lain-lain.

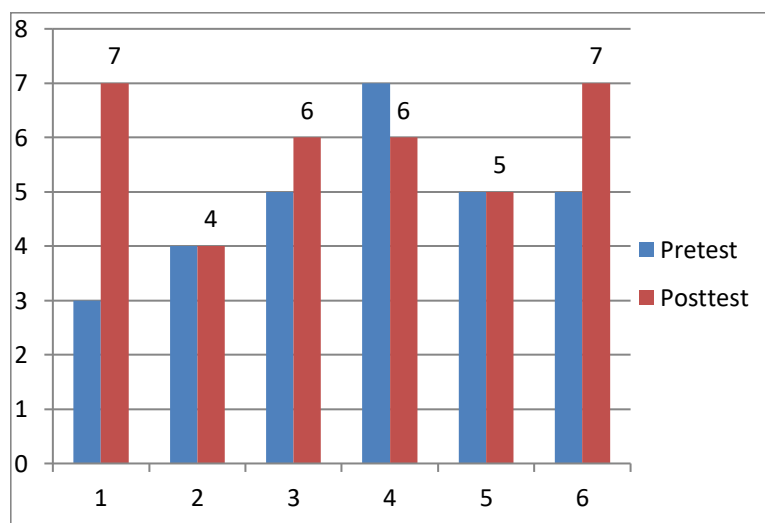
## 2. Metode

Metode yang digunakan agar tercapai tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah Pemberian materi yang akan disampaikan dengan menggunakan media visual sehingga memudahkan peserta untuk memahami dan mengikuti pesan yang disampaikan, Ceramah dengan menggunakan media *power point* sebagai metode komunikasi searah dan diskusi atau tanya jawab sebagai metode komunikasi dua arah, Demonstrasi dengan memperagakan langsung senam osteoporosis dan diikuti oleh 6 kader posyandu lansia di wilayah Ketingan Kulon Kelurahan Jebres Surakarta dengan menggunakan media video, memberikan soal pre test dan post test tentang wawasan seputar senam osteoporosis, pemberian doorprize kepada kader posyandu lansia di wilayah Ketingan Kulon kelurahan Jebres Surakarta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan dengan acara tatap muka dan demonstrasi secara langsung tentang penyuluhan kesehatan dan pelatihan senam osteoporosis. Penyampaian materi dengan metode ceramah menggunakan *power point*. Sebelum penyampaian materi, peserta dari kader diberikan pre test terlebih dahulu untuk mengetahui seberapa luas pengetahuan dari kader. Acara kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab setelah diberikan materi penyuluhan. Beberapa pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam sesi tanya jawab. Setelah materi selesai, peserta diberikan pertanyaan post test untuk mengevaluasi pengetahuan dari kader posyandu lansia.

Hasil pretest dan posttest dari Kader lansia disajikan pada [Gambar 1](#).



**Gambar 1.** Hasil pretest dan posttest

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut; Keberhasilan tujuan dari pengabdian masyarakat tentang senam osteoporosis pada kader posyandu lansia di Ketingan Kulon, Ketercapaian target materi yang telah dibuat dan direncanakan, Kemampuan peserta dalam memahami materi penyuluhan yang diberikan, peserta menjawab pertanyaan pre test dan post test

Sebelum diberikan penyuluhan kesehatan dilakukan pretest dulu baru dilaksanakan penyuluhan kesehatan dan senam osteoporosis. Setelah dilaksanakan dilakukan posttest untuk mengetahui seberapa tingkat pengetahuan dari kader posyandu. Dari hasil yang didapatkan bahwa antara pretest dan posttest terdapat perbedaan, sebelum diberikan penyuluhan tentang osteoporosis dan senam osteoporosis rata-rata pengetahuan lansia kurang paham, sedangkan setelah diberikan penyuluhan tentang osteoporosis dan senam osteoporosis pada lansia nilai rata-rata pengetahuannya menjadi tambah paham, lebih dari separoh menjawab benar setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Jadi penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang terhadap materi yang belum diketahui sebelumnya.

Berdasarkan beberapa pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan sebuah aktifitas pembelajaran yang dirancang oleh perawat sesuai kebutuhan klien yang diberikan pendidikan kesehatan. Penggunaan media pembelajaran yang sesuai akan mempermudah pencapaian tujuan pendidikan kesehatan dan meningkatkan kemudahan dalam penerimaan informasi. Menurut Nies dan McEwen dalam Mardhiah A, dkk. [5] penggunaan alat bantu berupa tulisan akan lebih mudah dalam menghasilkan peningkatan pengetahuan daripada dengan kata-kata yang disampaikan. Dengan demikian, setelah diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan lansia bertambah yang awalnya belum tahu menjadi tahu tentang materi yang disampaikan tersebut.

Hasil pengabdian masyarakat menurut Gejir dan Ratih dalam Iswati, Sulistyana CS. [6] mengatakan bahwa ada dua pendekatan yaitu pendidikan atau paksaan/tekanan, dan pendekatan dalam melakukan upaya intervensi terhadap faktor perilaku. Pertama yaitu pendidikan, pendidikan merupakan kegiatan yang paling tepat sebagai upaya untuk memecahkan masalah kesehatan masyarakat melalui faktor perilaku. Penyuluhan kesehatan diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan pada seseorang terhadap materi yang disampaikan untuk menambah ilmu pengetahuan. Lansia dengan diberikan pendidikan kesehatan akan lebih mengetahui tentang osteoporosis dan senam osteoporosis. Lansia bisa mempraktekkan sendiri tentang senam osteoporosis dengan gerakan-gerakan yang tidak begitu sulit untuk dipraktekkan sendiri di rumah.

Senam yang diberikan pada lansia mempunyai beberapa manfaat yang dirasakan lansia. Menurut Joseph 2018 mengatakan bahwa senam lansia mampu meningkatkan jantung agar dapat memompa oksigen melalui darah ke seluruh tubuh dengan lebih maksimal. Latihan senam dilakukan setidaknya selama 30 menit sehari, hal ini telah melakukan salah satu latihan yang dapat menunjang kondisi kesehatan. Jika di ditambah lagi, selama 5 hari secara teratur dalam seminggu akan mampu meningkatkan energi para lansia.

Menurut Sugiarto, R.W. [7]. Program latihan yang baik harus dilaksanakan hati-hati dan progresif. Pada permulaan latihan diutamakan pada kelenturan sendi dan secara bertahap ditingkatkan dengan pemberian latihan yang lain kekuatan pada tubuh. Peningkatan latihan tergantung respon masing-masing, tidak boleh tergesa-gesa dalam mempraktekkannya. Bersifat individual pada latihan beban karena pada setiap orang

kekuatannya berbeda-beda walaupun berat badan dan usia sama. Latihan harus dilakukan secara berkelanjutan dan terus-menerus dalam upaya untuk meningkatkan massa tulang. Program latihan yang dijalankan tersebut harus memperhatikan dengan menghindari bagian tubuh yang lemah. Seperti contoh pada penderita osteoporosis pada daerah tulang punggung, misalnya harus menghindari latihan dengan gerakan membungkuk ke depan. Kesehatan tulang dapat ditingkatkan dengan latihan beban.

## 4. Kesimpulan

### 4.1. Simpulan

Lansia mengetahui tentang osteoporosis dan senam osteoporosis. Lansia mengetahui bagaimana cara melakukan senam osteoporosis secara mandiri.

### 4.2. Saran

Bagi lansia untuk lebih memperhatikan bagaimana cara mencegah terjadinya osteoporosis. Lansia aktif melakukan senam osteoporosis untuk mencegah terjadinya osteoporosis.

## Referensi

- [1] Fristantia, D.A, Zulfitri R, Hasneli Y. Analisis Faktor-faktor yang berhubungan dengan Risiko Jatuh pada Lansia yang tinggal di Rumah. Skripsi: Universitas Riau, 2017.
- [2] Thristyarningsih, S., Probosuseno, P., & Astuti, H., "Senam bugar lansia berpengaruh terhadap daya tahan jantung paru, status gizi, dan tekanan darah." *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, vol.8, no.1, 2011. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17726>
- [3] Izhar, M., Dody. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. vol 17 no. 1, 2017, pp. 204–210.
- [4] Sulistyowati, Endang Tri. "Peningkatan Kualitas Hidup Dengan Senam Lansia dan Penyuluhan Tentang Menu Sehat Lansia di Asrama Polisi Pingit." *Jurnal Pengabdian Karya Husada*. vol.2, no. 1, 2020, pp. 35-40.
- [5] Mardhiah A, Abdullah A, Hermansyah. "Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Keluarga Dengan Hipertensi." *Pilot Study Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol.3, no.2, 2015.
- [6] Iswati, Sulistyana CS. Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Pencegahan Jatuh melalui Penyuluhan di Asrama Brimob rt 02 rw 02 Kelurahan Morokrengan kecamatan Krengan Surabaya. *Adi Husada Nursing Jurnal*. vol. 5 no. 1, 2019.
- [7] Sugiarto, R.W. Latihan Beban Pada Penderita Osteoporosis. *Jurnal Olahraga Prestasi*. vol. 11 no. 2, 2015, pp.42-51.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---