

Kombinasi Senam Osteoporosis Dan Mindfulness Spiritual Bagi Kader Posyandu Menuju Pos Sejati

Maryatun^{1*}, Ari Sapti Mei Leni², Ipa Sari Kardi³

¹Prodi D III Keperawatan, STIKES 'Aisyiyah Surakarta

²Prodi D IV Fisioterapi, STIKES 'Aisyiyah Surakarta

³Prodi D IV Fisioterapi, STIKES 'Aisyiyah Surakarta

*Email: tunmaryatun76@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Pelatihan Kader,
Senam Osteoporosis,
Mindfulness; Pos
Sejati

Kesehatan bagi seorang wanita di masyarakat adalah bukti sebuah kontribusi besar pembangunan bangsa. Melalui program pengembangan desa sehat kader adalah hasil pemberdayaan masyarakat yang membutuhkan bekal pengetahuan serta ketrampilan dalam membantu tenaga kesehatan mewujudkan kesehatan di masyarakat. Kegiatan PPDM melaksanakan kegiatan berupa pelatihan senam osteoporosis sebagai upaya tindakan pencegahan penyakit pada osteoporosis. Melihat bahaya yang ditimbulkan oleh penyakit osteoporosis ini, masyarakat perlu membiasakan pola hidup sehat sejak dini, khususnya kader posyandu sebagai orang yang ditunjuk untuk dapat memberikan pelayanan kepada masyarakat guna melatih anggota posyandu agar dapat mencegah dan menangani osteoporosis melalui senam osteoporosis yang baik. Memepersiapkan kader kesehatan untuk membantu pelaksanaan program desa sehat merupakan strategi pemberdayaan masyarakat yang dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat khususnya pada lansia melalui pengembangan kegiatan posyandu.

Pelatihan senam osteoporosis yang dilakukan selama 2 bulan kepada kader posyandu menuju pos sehat jasmani dan rohani memberikan dampak positif yaitu memberikan pengetahuan dan cara melakukan senam osteoporosis yang baik dan benar guna mencegah dan menangani osteoporosis. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam senam osteoporosis. Kesimpulan senam osteoporosis yang dikombinasi dengan mindfulness spiritual dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan.

1. PENDAHULUAN

Sebagian masyarakat masih mempunyai pandangan bahwa penyakit osteoporosis adalah kondisi yang pasti terjadi pada seseorang yang mengalami perubahan umur menjadi lebih tua. Proses yang terjadi secara alami dan pasti dialami oleh lansia. Persepsi yang kurang tepat yang menyebutkan penyakit osteoporosis karena merupakan bagian dari penuaan. Berbeda dengan pendapat yang dikemukakan oleh ahli medis yang menyebutkan penyakit osteoporosis dapat dilakukan pencegahan seawall mungkin. Sebagian besar masyarakat yang mengalami osteoporosis tidak menyadari gejala penyakit ini. Karena sebelum terjadi osteoporosis, kondisi awal seseorang mengalami mengalami proses *osteopenia*, yaitu hilangnya sejumlah massa tulang akibat berbagai keadaan. Penyakit Osteoporosis dikenal dengan sebutan *silent epidemic disease*, karena menyerang secara diam-diam tanpa adanya tanda-tanda khusus, sampai seorang dengan kasus osteoporosis menyadari ketika sudah mengalami nyeri di bagian punggung bawah, nyeri leher, postur tubuh bungkuk, menurunnya tinggi badan secara bertahap, dan lebih sering mengalami cedera atau bahkan patah tulang. [2]

Hasil penelitian yang dilakukan oleh s Departemen kesehatan RI tahun 2012 menunjukkan bahwa wanita memiliki resiko osteoporosis jauh lebih tinggi yaitu 21,7%, jika dibandingkan laki-laki yang hanya berisiko sebanyak 14,8%, kondisi ini dikarenakan seorang wanita mengalami proses kehamilan dan menyusui serta penurunan hormon estrogen pada saat pre menopause, menopause, dan pasca menopause. Seorang wanita yang mengalami menopause akan mengalami perubahan pada hormonal yang berdampak mengakibatkan terjadinya osteoporosis. [5]

Kawijaya dalam penelitian menjelaskan Salah satu Penelitian dilakukan dengan melibatkan 14 provinsi menunjukkan bahwa masalah osteoporosis telah mencapai pada tingkat yang perlu di

waspadai yaitu 19,7%. Itulah sebabnya angka osteoporosis di Indonesia 6 kali lebih besar daripada Belanda. [4] Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Fitahul tentang hubungan kecemasan dengan tingkat kejadian osteoporosis di wonokromo, diperoleh hasil bahwa lansia yang menderita osteoporosis sebanyak (67%). Dan diperoleh hubungan yang significant dengan nilai p value < 0,005 pada lansia yang mengalami kecemasan dengan kejadian osteoporosis. [3]

Kader posyandu sebagai orang yang ditunjuk untuk dapat memberikan pelayanan kepada masyarakat guna melatih anggota posyandu agar dapat mencegah dan menangani osteoporosis melalui senam osteoporosis yang baik. Pelatihan kader dalam senam osteoporosis ini dilakukan secara berkelanjutan serta disertai dengan pendampingan dalam proses kegiatan. Selama Proses pendampingan kader diminta memberikan pelatihan kepada masyarakat di wilayah posyandu lansia masing masing. Pendampingan ini bertujuan memberikan keyakinan bahwa kader dapat melakukan senam osteoporosis secara sederhana. Pendampingan ini melibatkan mahasiswa tingkat akhir dalam kegiatan posyandu bagi kader di wilayah nya.

Pelatihan senam osteoporosis yang dilakukan selama 2 bulan kepada kader posyandu menuju pos sehat jasmani dan rohani memberikan dampak positif yaitu memberikan pengetahuan dan cara melakukan senam osteoporosis yang baik dan benar guna mencegah dan menangani osteoporosis. [5]

2. METODE

Metode dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 tahap. Tahap pertama dengan mengadakan edukasi penyuluhan kesehatan terkait dengan gejala penyakit osteoporosis. Sebelum dilakukan penyuluhan tentang kesehatan, dilakukan *pre-test* dengan cara menyebar kuisioner kepada kader posyandu yang bertujuan mengetahui tingkat pengetahuan para kader tentang

materi dan ketrampilan senam osteoporosis. Tahap kedua adalah melatih kader kesehatan dengan pemberian pelatihan senam osteoporosis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 2 bulan yaitu bulan september-Oktober 2019 dengan rincian kegiatan senam dilaksanakan 1x seminggu pada hari Jum'at. Lama waktu senam 30-40 menit. Total Kegiatan senam osteoporosis dilakukan 6x pertemuan. Pada awal pertemuan dilakukan identifikasi permasalahan yang terjadi pada kader. Jumlah kader sebanyak 37 orang di wilayah kelurahan jetis.

Pelaksanaan senam osteoporosis dalam kegiatan mengkombinasikan 2 metode yaitu senam secara fisik dan penyegaran secara *mindfulness* Kader kesehatan sebelum diberikan pelatihan senam dianjurkan mengingat dan melakukan gerakan dengan rileks dan membayangkan apa yang dilakukan ditujukan untuk mencari ridlo Allah dan pasrah akan kondisi yang diberikan Allah SWT. Kader kesehatan dianjurkan dan dibekali keilmuan untuk mensyukuri nikmat kehidupan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Jetis dilaksanakan dengan melibatkan 37 kader. Pengabdian diawali dengan wawancara terkait riwayat kesehatan khususnya masalah osteoporosis.

Pelatihan senam fisik Osteoporosis dengan kombinasi *mindfulness spiritual* dengan melibatkan kader sebanyak 37 kader selama 2 bulan didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan serta ketrampilan kader dalam senam osteoporosis. Hasil pengetahuan meningkat dari 32,4% kader yang sebelumnya mempunyai pengetahuan baik menjadi 72,9%. Sedangkan kegiatan fisik yang dilatihkan selama pelatihan dan pendampingan memberikan peningkatan dari 24,3 % (9 kader) yang baik menjadi 64,9% kader dapat melakukan senam osteoporosis dengan baik. Senam

osteoporosis perlu diberikan kepada kader kesehatan dalam pengelolaan lansia sebagai upaya pencegahan terjadinya osteoporosis bagi lansia dan mencegah terjadinya keparahan bagi penderita osteoporosis. Pelatihan fisik Osteoporosis mampu memberikan efek positif terhadap pencegahan kasus osteoporosis pada seorang wanita.

Salah satu bentuk intervensi psikologis untuk meningkatkan *psychological wellbeing* adalah latihan *mindfulness*. menjelaskan bahwa pelatihan *mindfulness* menekankan pada pemfokusan perhatian pada peristiwa saat ini (peristiwa yang terjadi disini dan sekarang). Berikut 3 elemen penting dalam praktek *mindfulness*, yaitu : (1) kesadaran, (2) pengalaman saat ini, (3) dengan penerimaan. Kesadaran yang muncul untuk meningkatkan *wellbeing*. Individu yang secara konsisten mampu melakukan latihan *mindfulness* menunjukkan adanya perubahan kesadaran dari waktu ke waktu serta peningkatan *psychological wellbeing* [8]

Pengembalian pada kesadaran pada diri sendiri diharapkan individu mampu untuk mengungkapkan dan mengingat peristiwa atau pengalaman yang dialami, dirasakan, diindera, dirasakan saat melakukan latihan *mindfulness* dan pendeteksian tubuh. Dalam latihan *mindfulness* baik *mindfulness* formal maupun informal partisipan selalu diminta untuk memusatkan perhatiannya pada pernapasan. Pernapasan yang dilakukan selama sesi pelatihan selalu disertai dengan ungkapan rasa syukur dan ikhlas memberikan suatu penguatan terhadap kondisi ketenangan, sehingga individu merasa lebih rileks dan ikhlas menerima kondisi diri apa adanya. Situasi tersebut sesuai dengan kondisi mayoritas kader kesehatan yang memiliki tujuan dalam mengikuti

pelatihan ini untuk memahami keadaan dirinya sehingga mampu menyelesaikan permasalahan yang dialami akibat perubahan pola hidup terkait dengan kondisi penyakit yang dihadapi. [8]

Menurut Salmon [1-3] praktik mindfulness merupakan alternatif dalam menurunkan atau mengatasi kekhawatiran terhadap peristiwa yang sudah terjadi dan peristiwa yang akan datang. Diketahui bahwa seorang yang pesimis memiliki keyakinan bahwa keburukan dan kesulitan dalam dunia ini lebih dominan dari pada kebaikan dan kemudahan. Kader yang mampu mengatasi permasalahannya dapat membantu menyelesaikan permasalahan kesehatan di masyarakat dengan bekal kemampuan pengelolaan psikologis yang lebih baik.

Pencegahan penyakit osteoporosis perlu mendapatkan perhatian yang tepat. Dengan adanya senam fisik yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan melalui gerakan atau senam yang sederhana yang dapat diberikan kader kesehatan melalui kegiatan Posyandu. Setiap bertambahnya usia bagi seorang wanita dewasa menuju lansia akan mempunyai resiko mengalami penyakit osteoporosis. [7]

Semakin bertambah usia semakin tinggi resiko terkena osteoporosis. Hal ini disebabkan karena tulang manusia mengalami proses yang dinamakan *modelling* dan *remodelling* yang berjalan baik pada masa pertumbuhan, sehingga massa tulang terus bertambah. Massa tulang pada usia 30-35 tahun. Pada usia setelah 35 tahun, proses *modelling* tulang sudah berhenti dan proses *remodelling* tulang berjalan tidak seimbang. Sel *osteoblas* akan lebih cepat mati akibat sel *osteoklas* yang menjadi lebih aktif, sehingga proses resorpsi tulang juga akan menjadi lebih aktif dibandingkan dengan formasi tulang dan massa tulang akan berkurang sekitar 0,5-1 % setiap tahunnya,

sehingga kepadatan tulang akan terus menerus menurun sampai puncaknya terjadi osteoporosis dan fraktur [6]

Tenaga kesehatan berperan membantu dalam mengatasi peningkatan kejadian osteoporosis . Pemberian asuhan keperawatan yang dilakukan oleh perawat dapat dilakukan dengan mengadakan pemberian edukasi yang tepat terhadap pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari kondisi penyakit osteoporosis. Perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan berperan dalam upaya pendidikan dengan memberikan penyuluhan tentang pengertian osteoporosis, penyebab, gejala osteoporosis dan pengelolaan osteoporosis dengan cara mengajarkan senam osteoporosis serta berperan dalam meningkatkan mutu, pemerataan pelayanan kesehatan peningkatan pengetahuan, sikap dan praktik pada keluarga atau masyarakat serta keluarganya dalam melaksanakan pengobatan osteoporosis. Hal ini akan memberi nilai positif dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat . [2]

Teori humanistik menjelaskan pentingnya seseorang mengetahui kesadaran dirinya . Jika seseorang sudah memiliki kesadaran diri dan menerima apa yang terjadi seseorang akan mampu dan mempunyai kekuatan untuk melakukan pengelolaan yang lebih positif untuk dirinya. Pada seseorang yang memiliki kondisi penyakit tertentu dan mengarah pada kondisi kritis biasanya mempunyai tahapan dalam penerimaan dirinya melalui beberapa tahap. Dari tahap denial atau menolak sampai pada tahap *acceptant* atau menerima. Kesadaran diri yang baik dapat membuat seseorang mengubah perilaku dan gaya hidup yang lebih baik. Secara fisiologis tubuh seseorang yang menerima. Jika

seseorang mengalami kondisi relaksasi dan pasrah dalam tubuh akan meningkatkan hormone endorfin, hormone ini sangat bermanfaat dalam pembentukan imunitas. Pada orang yang sakit tentunya lebih banyak akan memerlukan hormone endorfin untuk meningkatkan system imunitas agar tidak jatuh pada kondisi yang lebih buruk. Berbeda dengan kondisi seseorang mengalami stress, dalam tubuh seseorang dapat menyebabkan peningkatan hormone adrenalin atau kortisol dan nor eprineprin. Hormon tersebut secara fisiologis akan dihasilkan saat tubuh mengalami stress akan tetapi jika terlalu berlebihan dampaknya akan mengganggu unsur keseimbangan kesehatan tubuh manusia.

Terwujudnya Desa Sehat melalui Posyandu Sejati dalam Program PPDM ini merupakan bukti bahwa kementerian dikti membantu dan peduli terhadap peningkatan derajat kesehatan pada lansia melalui pengabdian masyarakat dengan melibatkan kader kesehatan di desa Jetis sebagai Mitra yang mempunyai kontribusi besar dalam pembangunan Indonesia melalui pemberdayaan masyarakat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dan pelatihan kader posyandu tentang senam osteoporosis menuju pos sejati selama 2 bulan. Hal didapatkan dari pengabdian masyarakat tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan kader tentang osteoporosis dari 32,4% menjadi 72,9%.. Peningkatan ketrampilan kader sebesar 24,3% menjadi 64,9%.

Setelah diadakan pengabdian masyarakat ini kader perlu menindaklanjuti untuk mengajarkan dan mendampingi lansia agar tetap melakukan aktivitas fisik berupa senam osteoporosis guna menjaga kesehatannya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada kemenristek dikti pengabdian masyarakat yang telah memberikan kesempatan dukungan dana dan support dalam kegiatan pengabdian masyarakat menuju pengembangan desa sehat di Kelurahan Jetis. Tim Pengabdian masyarakat, Lurah Desa Jetis dan dan pihak-pihak yang membantu terselesainya pengabdian masyarakat ini. Semoga pengabdian ini bermanfaat bagi masyarakat luas.

REFERENSI

1. Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Jurnal Pamator*, 1(5). 19-28.
2. Afriwardi (2009). Ilmu kedokteran olahraga. Jakarta : EGC
3. Fitahul (2013). Hubungan Osteoporosis Dengan Kecemasan. Surabaya
4. Kawijaya, (2012) . *Siki: Osteoporosis Patogenesis Diagnosis dan Penanganan Terkini*. Denpasar: Sub Bagian/ SMF Orthopaedi & Traumatologi Bagian Bedah FK UNUD / RSUP Sanglah Denpasar.
5. Kementerian Kesehatan RI. Data dan Kondisi Penyakit Osteoporosis di Indonesia. *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. 2015.
6. Priharti dan Yekti M. (2017) . *Deteksi Osteoporosis vs Osteoporosis Perbedaan Seluk-beluk dan Penanganan*. Yogyakarta: Ralpha Publising.
7. Tandra H. (2009) Segala Sesuatu Yang Harus Anda Ketahui Tentang Osteoporosis Mengenal Mengatasi dan Mencegah Tulang Keropos. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Pratama,
8. Zinn, J.K. (2012). *Mindfulness for Beginner*. Colorado : Sound True Boulder.