



PROPOSAL PENGABDIAN MASYARAKAT
HIBAH \${penyelenggara}, Universitas Muhammadiyah Jakarta
Tahun Usulan \${tahun_usulan}, Tahun Pelaksanaan \${tahun_pelaksanaan}

1. Judul

Menjaga Kesehatan Tulang Sejak Dini: Program Pengabdian Masyarakat dengan Screening dan Senam Osteoporosis

2. Topik *)

Screening dan Senam Osteoporosis pada Dewasa dan Lansia

3. Bidang Ilmu *)

Keperawatan

4. Mitra Pengabdian Masyarakat *)

Desa Kuranten, kecemantan Majasari, Kabupaten Pandeglang, Banten

5. Lokasi Pengabdian Masyarakat *)

Desa Kuranten, kecemantan Majasari, Kabupaten Pandeglang, Banten

6. Identitas Peneliti *)

Peran	Nama	NIDN/ NPM	Fakultas	Bidang Studi
Ketua Pengusul	Iyar Siswandi, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.KMB		Ilmu Keperawatan	Keperawatan
Wakil Ketua Pengusul	Erwan Setiyono, SKp, MN, Sp.KMB		Ilmu Keperawatan	Keperawatan
Anggota Dosen 1	Dhea Natashia, S.Kep., Ners., MS., PhD	0313068907	Ilmu Keperawatan	Keperawatan
Anggota Dosen 2	Dr. Yani Sofiyani, M.Kep., Sp.KMB		Ilmu Keperawatan	Keperawatan
Anggota Dosen 3	Fitrian Rayasari, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.KMB		Ilmu Keperawatan	Keperawatan
Anggota Dosen 4	Wati Jumaiyah, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.KMB		Ilmu Keperawatan	Keperawatan
Anggota Dosen 5	Masmun Zuriyati S.Kep, Ners, M.Kep		Ilmu Keperawatan	Keperawatan
Anggota Dosen 6	Rizky Nugraha, S.Kep, Ners, M.Kep., Sp.KMB		Ilmu Keperawatan	Keperawatan
Anggota Mhs 1	Dea Chairunnisah	2021090100068	Ilmu Keperawatan	Keperawatan
Anggota Mhs 2	Sephia Salsabila	2021090100089	Ilmu Keperawatan	Keperawatan
Anggota Mhs 3	Riani Adistia	22090200076	Ilmu Keperawatan	Keperawatan

Kajian Internalisasi Al Islam Kemuhammadiyah dengan pengabdian kepada masyarakat maksimal satu lembar dengan 1,5 spasi.

Tafsir Al Misbah menjelaskan kalimat yang dipakai Nabi Zakaria untuk menggambarkan kedatangan usia tua, yaitu usia yang menemui atau mencapainya, karena tak seorang pun ingin menemui ketuaan, tetapi tidak seorang pun juga dapat mengelak dari ketuaan. Tak dapat diingkari bahwa proses penuaan membawa konsekuensi pada penurunan fungsi-fungsi fisik. Berbagai organ tubuh mengalami degenerasi; kulit mulai keriput, gigi tanggal satu per satu, beberapa indera mulai tak berfungsi dengan baik, dan berbagai penyakit mulai bermunculan. Pada fase ini, manusia mulai kembali pada posisi lemah sebagaimana ketika periode awal kehidupannya. Sejak manusia lahir hingga hari tuanya, ada tiga fase utama dalam perkembangan hidup mereka yang membentuk kurva normal, yaitu fase bayi, dewasa, dan usia lanjut. Masa bayi adalah masa lemah, masa dewasa adalah masa perkasa, dan masa tua kembali menjadi masa lemah. Istilah yang digunakan Al-Qur'an untuk menunjuk kondisi kembali ke titik lemah seperti di awal kehidupan adalah "Yuraddu" dalam surat An-Nahl (16:70), dan lebih jelas lagi diungkapkan dalam surat Ar-Rum (30:54) sebagai lemah, kuat, dan kembali lemah. Inilah tahapan kehidupan manusia secara umum, apapun yang terjadi manusia akan kembali kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala menurut kadar kekuatan dan kelemahannya masing-masing.

Penyakit osteoporosis adalah berkurangnya massa tulang dan gangguan struktur tulang yang menurunkan massa densitas tulang, sehingga tulang mudah patah. Osteoporosis tipe 2 biasanya terjadi pada usia di atas 70 tahun, yang biasanya disebabkan kekurangan kalsium dan kurangnya sel-sel perangsang pembentuk vitamin D, umumnya mengenai sendi lutut dan paha. Pada orang tua, sering terjadi patah tulang sendi saat selesai shalat. Islam adalah agama pembawa kasih sayang dan tidak membiarkan manusia dalam keadaan bahaya. Untuk mencegah penyakit, Nabi SAW mengajarkan agar mengatur pola makan. Sedangkan untuk mencegah penyakit luar dengan cara menjaga kebersihan. Kewajiban wudhu sebelum shalat, sunnah mandi sebelum shalat Jumat, dan sunnah bersiwak menjadi bukti bahwa Nabi menganjurkan kebersihan diri. Islam menekankan pada pencegahan daripada pengobatan.

Dalam konteks pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Kurantenn, Kecamatan Majasari, Kabupaten Pandeglang, Banten, bertepatan dengan Idul Qurban, kegiatan ini melibatkan senam osteoporosis dan deteksi risiko osteoporosis. Pengabdian ini bertujuan untuk menjaga kesehatan tulang sejak dini, khususnya bagi warga dewasa dan lansia. Melalui internalisasi nilai-nilai Al Islam dan Kemuhammadiyah, kegiatan ini berusaha untuk mencegah penurunan kualitas hidup akibat osteoporosis. Dengan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dianjurkan oleh Islam, diharapkan dapat meminimalisir risiko osteoporosis dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Ringkasan usulan maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan target luaran yang akan dicapai. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat rencana kegiatan yang diusulkan.

Osteoporosis adalah suatu kondisi dimana terdapat kerapuhan tulang sehingga berakibat tulang mudah mengalami keretakan atau mudah patah. Kelainan tulang ini disebabkan antara lain penurunan masa tulang yang disebabkan oleh faktor hormonal atau proses penuaan. Osteoporosis adalah suatu penyakit yang ditandai dengan berkurangnya massa tulang dan adanya perubahan mikroarsitektur jaringan tulang yang mengakibatkan menurunnya kekuatan tulang dan meningkatnya kerapuhan tulang, sehingga menyebabkan tulang mudah patah. Osteoporosis dijuluki sebagai *silent epidemic diseases*, karena menyerang secara diam, tanpa adanya tanda khusus, sampai pasien mengalami patah tulang (Misnadiarly, 2013).¹

Menurut WHO (2018), jumlah lansia di Asia diperkirakan melonjak dari 170 juta menjadi 373 juta pada tahun 2025, dan yang berisiko osteoporosis diprediksi mencapai 230 juta jiwa pada tahun 2030. Di Indonesia, sekitar 41,75% penduduk berisiko mengalami osteoporosis di usia lanjut (Depkes RI, 2015). Tingginya angka osteoporosis pada lansia, disebabkan oleh proses penuaan dan hormonal terutama pada wanita yang biasanya terjadi antara usia 49-51 tahun akibat penurunan hormon estrogen.

Pencegahan osteoporosis menjadi krusial mengingat dampak serius yang ditimbulkannya terhadap kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Data epidemiologi menunjukkan bahwa patah tulang akibat osteoporosis dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti keterbatasan mobilitas, peningkatan risiko kematian, dan beban ekonomi yang berat bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Upaya pencegahan osteoporosis mencakup berbagai strategi, namun, peningkatan aktivitas fisik dan kesadaran akan faktor risiko osteoporosis menjadi poin penting dalam pendekatan ini. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur, dapat meningkatkan kekuatan tulang dan mencegah penurunan massa tulang. Selain itu, kesadaran akan faktor risiko, seperti konsumsi alkohol, merokok, rendahnya asupan kalsium dan vitamin D, serta riwayat keluarga dengan osteoporosis, memainkan peran kunci dalam pencegahan penyakit ini.

Dengan demikian, pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pencegahan osteoporosis dan implementasi strategi yang tepat menjadi hal yang diperlukan dalam upaya mengatasi masalah ini. Oleh karena itu, kami mengusulkan program pengabdian masyarakat yang akan diadakan di Desa

Kurantenn, Kecamatan Majasari, Kabupaten Pandeglang, Banten, bertepatan dengan Idul Qurban. Kegiatan ini akan melibatkan senam osteoporosis dan screening risiko osteoporosis. Penyelesaian masalah yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat, department KMB FIK UMJ kepada mitra, yaitu masyarakat di Desa Kuranten, Kec. Majasari, Kabupaten Pandeglang, Banten adalah edukasi dan kegiatan senam osteoporosis. Adapun luaran dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan tentang osteoporosis, pencegahan osteoporosis melalui peningkatan aktivitas fisik senam osteoporosis. Serta terpublikasikannya hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini ada jurnal atau pertmeuan ilmiah nasional.

Kata Kunci maksimal 5 kata,

Deteksi; Pencegahan ; Osteoporosis; Aktivitas Fisik; Senam

Pendahuluan maksimal 2000 kata yang berisi uraian analisis situasi dan permasalahan mitra. Uraikan permasalahan dan kasus yang dihadapi mitra dengan disertai profil mitra, data, gambar/foto situasi mitra. Jika terkait dengan produksi usaha maka jelaskan potensi dan peluang produksi dan manajemen usaha mitra. Tuliskan secara jelas justifikasi pengusul bersama mitra dalam menentukan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan penngabdian kepada masyarakat.

Analisis Situasi dan Profil Mitra

Osteoporosis adalah penyakit yang menyerang tulang dan terjadi karena bagian tersebut melemah serta kehilangan kekuatannya. Melemahnya tulang bisa terjadi karena beberapa faktor, termasuk penambahan usia, kurangnya asupan vitamin D dan kalsium, faktor genetik, hingga gaya hidup yang tidak aktif. Osteoporosis seringkali tidak terdeteksi hingga terjadi patah tulang, yang biasanya terjadi pada pinggul, pergelangan tangan, atau tulang belakang.

Pertambahan usia adalah faktor risiko utama osteoporosis. Seiring bertambahnya usia, massa tulang secara alami menurun. Pada orang dewasa, terutama mereka yang berusia di atas 50 tahun, proses pembentukan tulang baru tidak secepat proses kehilangan tulang lama. Hal ini menyebabkan tulang menjadi lebih tipis dan rapuh, meningkatkan risiko osteoporosis. Selain itu, faktor gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, diet rendah kalsium, dan merokok dapat mempercepat proses kehilangan massa tulang.

Profil Mitra dan Permasalahan

Posyandu Lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut yang digerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan. Posyandu Lansia bertujuan meningkatkan kesehatan masyarakat lanjut usia dengan menitikberatkan pada pelayanan promotif dan preventif, tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif. Program ini juga sejalan dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), yang mendorong pemeriksaan kesehatan berkala pada lansia untuk deteksi dini dan penanganan masalah kesehatan.

Demografi Desa Kuranten, Kec. Majasari

Desa Kuranten terletak di Kecamatan Majasari, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Kecamatan Majasari adalah salah satu dari empat kecamatan yang menjadi pusat kota di Pandeglang, dengan luas wilayah 19,7 km² dan terdiri dari lima kelurahan.

Kampung Kuranten adalah salah satu wilayah di Kecamatan Majasar, tepatnya di kelurahan Saruni. Kelurahan Saruni memiliki luas wilayah 408,596 Ha. Yang terletak sebelah Utara berbatasan dengan Kelurahan Pager Batu, sebelah Timur berbatasan dengan Kelurahan Cilaja atau Kelurahan Karaton, sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Sukamanah Kecamatan Kaduhejo. sebelah Barat Kecamatan Kaduhejo. Pusat pemerintahan kelurahan, terletak sekitar 4 Km dari pusat pemerintahan Kabupaten Pandeglang sebelah Barat. Kelurahan Saruni terdiri dari 12 RW dan 50 RT. Jumlah penduduk Kelurahan Saruni dengan jumlah penduduk sebanyak 11.092 jiwa, terdiri dari 5.536 jiwa laki-laki dan 5.556 jiwa Perempuan. Infrastruktur dan pelayanan kesehatan di wilayah ini masih memerlukan peningkatan, terutama dalam hal deteksi dini dan penanganan penyakit osteoporosis pada penduduk dewasa dan lanjut usia.

Permasalahan Mitra

Masalah utama di Desa Kuranten adalah kepadatan penduduk yang tinggi, yang berdampak pada polusi udara, ketersediaan air bersih, dan pengolahan sampah. Kondisi ini mempengaruhi kesehatan penduduk, terutama lanjut usia. Kesadaran masyarakat terhadap kesehatan lansia masih kurang, ditambah jumlah kader kesehatan yang masih terbatas, dirasakan tidak mencukupi untuk melakukan deteksi dini risiko kesehatan, khususnya osteoporosis pada dewasa dan lansia.

Potensi dan Peluang

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini akan bermitra dengan Desa Kuranten, Kec. Majasari, Kabupaten Pandeglang dan kelompok kader kesehatan Cegah Osteoporosis pada Dewasa dan Lansia. Program ini akan melibatkan kegiatan deteksi dini risiko osteoporosis melalui pemeriksaan

kesehatan, penyuluhan dengan menggunakan leaflet, dan senam osteoporosis untuk meningkatkan kondisi fisik.

Justifikasi dan Solusi

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Ketua Desa Kuranten, Kec. Majasari pada awal Juni 2024, ditemukan bahwa kesadaran keluarga dan masyarakat terhadap pentingnya posyandu lansia masih rendah, terutama dalam hal pemeriksaan rutin dan konsumsi obat kalsium. Lingkungan desa yang padat penduduk juga menambah kompleksitas masalah kesehatan. Serta belum adanya kegiatan senam rutin osteoporosis di Posyandu Lansia.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendampingan kontinyu dan penyuluhan kesehatan yang efektif dalam deteksi dini osteoporosis.

Peran Kader Kesehatan

Peran kader kesehatan sangat penting dalam upaya deteksi dini dan pencegahan osteoporosis pada dewasa dan lansia. Mereka akan berperan dalam penemuan dewasa dan lansia berisiko, penyuluhan tentang osteoporosis, dan motivasi untuk taat dalam melakukan senam osteoporosis dan menjaga pola hidup sehat. Data yang diperoleh kader akan dilaporkan secara rutin kepada petugas kesehatan sebagai perpanjangan tangan dari puskesmas melalui program Posyandu Lansia.

PKM ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan tulang sejak dini. Melalui kegiatan deteksi dini, penyuluhan kesehatan menggunakan leaflet, dan senam osteoporosis, diharapkan dapat mengurangi risiko osteoporosis pada dewasa dan lansia di Desa Kuranten, Kec. Majasari, Kabupaten Pandeglang, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

Solusi Permasalahan maksimum terdiri atas 1500 kata yang berisi uraian semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Uraikan juga hasil riset tim pengusul yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan.

1. Deteksi Dini Risiko Osteoporosis dengan Format Pengkajian

Deskripsi Kegiatan:

- **Deteksi Dini:** Menggunakan "Format Pengkajian Risiko Osteoporosis" untuk mengidentifikasi risiko osteoporosis pada dewasa dan lansia di Desa Kuranten, Kecamatan

Majasari, Kabupaten Pandeglang. Format ini mencakup pertanyaan mengenai pola makan, aktivitas fisik, konsumsi obat-obatan, dan pola menstruasi.

- **Penyuluhan Kesehatan:** Mengedukasi masyarakat melalui leaflet yang berisi informasi mengenai osteoporosis, pentingnya deteksi dini, serta tips untuk menjaga kesehatan tulang.

Pelaksanaan:

- **Penyuluhan:** Dosen dan Mahasiswa serta kader terlatih akan mengadakan sesi penyuluhan. Penyuluhan ini akan mencakup informasi dasar tentang osteoporosis, faktor risiko, cara pencegahan, dan pentingnya deteksi dini.
- **Distribusi Leaflet:** Leaflet akan dibagikan secara langsung kepada masyarakat saat sesi penyuluhan dan melalui posyandu. Leaflet ini akan dirancang dengan bahasa yang mudah dipahami dan dilengkapi dengan ilustrasi yang menarik.

Luaran yang Diharapkan:

- **Pengetahuan Masyarakat:** Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang osteoporosis dan cara pencegahannya. Diharapkan, 85% masyarakat yang menerima leaflet akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang risiko dan pencegahan osteoporosis.
- **Deteksi Dini:** Dengan format pengkajian risiko osteoporosis, diharapkan dapat teridentifikasi individu yang berisiko tinggi sehingga bisa segera mendapatkan penanganan yang tepat.

2. Program Senam Osteoporosis

Deskripsi Kegiatan:

- **Senam Osteoporosis:** Mengadakan program senam osteoporosis secara rutin untuk lansia dan dewasa di Desa Kuranten. Senam ini dirancang khusus untuk memperkuat tulang dan meningkatkan keseimbangan, yang penting untuk mencegah patah tulang akibat osteoporosis.

Pelaksanaan:

- **Fasilitator Senam:** Menggunakan video senam yang telah terstandar untuk melatih kader kesehatan dan masyarakat dalam melakukan senam osteoporosis.
- **Jadwal Rutin:** Menyusun jadwal senam rutin, misalnya seminggu dua kali, di lokasi-lokasi yang mudah diakses oleh masyarakat, seperti balai desa atau posyandu.

Luaran yang Diharapkan:

- **Partisipasi Masyarakat:** Peningkatan partisipasi masyarakat dalam kegiatan senam, dengan target minimal 70% dari populasi dewasa dan lansia di Desa Kuranten.
- **Kesehatan Tulang:** Peningkatan kesehatan tulang dan keseimbangan pada peserta senam, yang diukur melalui penurunan angka keluhan nyeri tulang dan peningkatan kerapatan tulang.

3. Penyuluhan Kesehatan dan Distribusi Leaflet

Deskripsi Kegiatan:

- **Penyuluhan Kesehatan:** Mengadakan penyuluhan kesehatan mengenai osteoporosis di berbagai titik di Desa Kuranten. Penyuluhan ini mencakup informasi dasar tentang osteoporosis, faktor risiko, cara pencegahan, dan pentingnya deteksi dini.
- **Distribusi Leaflet:** Leaflet yang berisi informasi tentang osteoporosis, pentingnya deteksi dini, serta tips menjaga kesehatan tulang akan dibagikan kepada masyarakat.

Pelaksanaan:

- **Materi Penyuluhan:** Materi penyuluhan akan mencakup informasi dasar tentang osteoporosis, faktor risiko, cara pencegahan, dan pentingnya deteksi dini. Penyuluhan akan disampaikan oleh petugas kesehatan dan kader terlatih.
- **Distribusi Leaflet:** Leaflet akan dibagikan secara langsung kepada masyarakat saat sesi penyuluhan di tempat berkumpul untuk pembagian hewan kurban. Leaflet ini dirancang dengan bahasa yang mudah dipahami dan dilengkapi dengan ilustrasi yang menarik.

Luaran yang Diharapkan:

- **Pengetahuan Masyarakat:** Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang osteoporosis dan cara pencegahannya. Diharapkan, 85% masyarakat yang menerima leaflet akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang risiko dan pencegahan osteoporosis.
- **Kesadaran Masyarakat:** Peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan tulang dan melakukan deteksi dini osteoporosis.

Dengan mengimplementasikan solusi-solusi ini, diharapkan masalah osteoporosis di Desa Kuranten dapat diatasi secara efektif. Peningkatan pengetahuan masyarakat, keterampilan kader kesehatan, dan partisipasi dalam program senam osteoporosis akan berkontribusi pada penurunan risiko osteoporosis dan peningkatan kualitas hidup masyarakat.

Metode pelaksanaan maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Pada bagian ini diuraikan juga kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim, evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai dilaksanakan serta luaran dan target yang akan dicapai.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada pendahuluan, maka langkah-langkah dalam merealisasikan solusi untuk mengatasi masalah yang ada di Kampung Kuranten, Kecamatan Majasari, Kabupaten Pandeglang, Banten adalah sebagai berikut:

1. Melakukan gerakan pemberdayaan masyarakat dengan mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam pencarian informasi dan pencegahan osteoporosis.

2. Sosialisasi senam pencegahan osteoporosis melalui video yang tersedia dan dapat digunakan untuk kegiatan secara kontinu.
3. Pemberian edukasi tentang pencegahan osteoporosis melalui leaflet.
4. Screening risiko osteoporosis dengan pengisian formulir pengkajian standar yang telah disediakan.

Kepakaran dan Tugas Anggota Tim:

- **Ketua Tim Pelaksana: Iyar Siswandi**
 - Kepakaran: Keperawatan Medikal Bedah
 - Tugas: Koordinasi dengan mitra, penyusunan proposal, pelaksanaan kegiatan, pembuatan laporan dan artikel ilmiah.
- **Wakil Ketua Tim Pelaksana: Erwan Setiyono**
 - Kepakaran: Keperawatan Medikal Bedah
 - Tugas: Koordinasi dengan mitra, penyusunan proposal, pelaksanaan kegiatan, pembuatan laporan dan artikel ilmiah
- **Anggota I, II, III: Dhea Natasha, Yani Sofiani, Fitriani R (Tahap Persiapan)**
 - Kepakaran: Keperawatan Medikal Bedah
 - Tugas: Bantu penyusunan proposal, pelaksanaan persiapan kegiatan, monitoring pendampingan, laporan pelaksanaan dan artikel ilmiah.
- **Anggota IV, V, VI: Wati Jumaiyah, Mazmun Z (Tahap Pelaksanaan)**
 - Kepakaran: Keperawatan Medikal Bedah
 - Tugas: Pelaksanaan kegiatan, monitoring pendampingan mahasiswa, laporan pelaksanaan dan artikel ilmiah.
- **Anggota VI: Rizky Nugraha Agung**
 - Kepakaran: Keperawatan, Medikal Bedah
 - Tugas: Bantu penyusunan pembuatan leaflet, monitoring kesiapan peralatan dan kesekretariatan, laporan pelaksanaan dan artikel ilmiah.
- **Anggota Mahasiswa I, II, III:**
 - Kepakaran: Keperawatan, Medikal Bedah
 - Tugas: Membantu desain leaflet, perlengkapan, pelaksanaan senam dan screening di booth, laporan pelaksanaan.

Jadwal pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat disusun dengan mengisi langsung tabel berikut dengan memperbolehkan penambahan baris sesuai banyaknya kegiatan.

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	Perencanaan												
1	Kunjungan dan koordinasi dengan mitra												
2	Observasi, analisa situasi, penentuan permasalahan dan solusi												
3	Penyusunan perencanaan penyelesaian masalah												
B	Pelaksanaan												
1	Penyusunan leaflet, formular screening												
2	Kegiatan Senam dan Screening Osteoporosis												
3	Edukasi melalui pemberian leaflet												
C	Evaluasi dan Penyusunan Laporan												
1	Evaluasi PKM												
2	Menyusun laporan dan artikel ilmiah												
3	Seminar hasil PKM												

Daftar Pustaka disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

1. Misnadiarly. (2013). Osteoporosis Pengenalan, Faktor Risiko, Pencegahan dan Pengobatan. Jakarta: Permata Puri Media
2. Depkes RI. (2015). Infodatin Osteoporosis. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Pusat Data dan Informasi.
3. Harmayanto (2017) Deteksi Dini Osteoporosis Pasca Menopause, JMJ, Volume 5, Nomor 2, November 2017, Hal: 164 – 177

Gambaran IPTEK berisi uraian maksimal 500 kata menjelaskan gambaran iptek yang akan diimplementasikan di mitra sasaran.

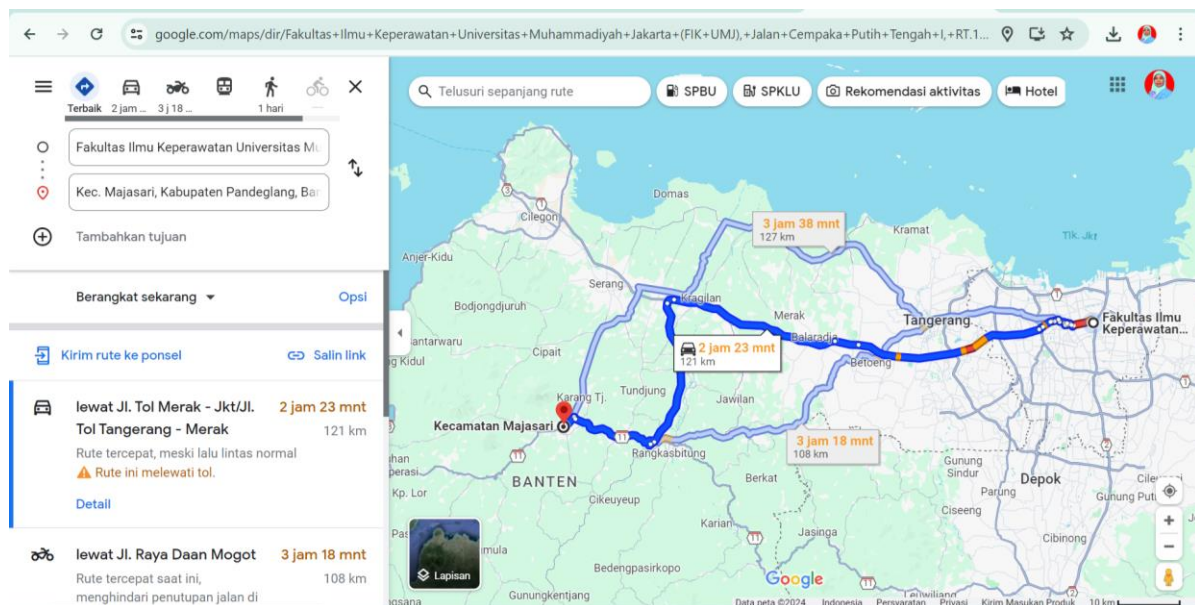
Gambaran IPTEK yang akan diimplementasikan di mitra sasaran, yaitu Kampung Kuranten, Kecamatan Majasari, Kabupaten Pandeglang, Banten, akan menekankan pada penerapan teknologi sederhana dan pendekatan ilmiah yang mudah dipahami dan dapat diterapkan oleh masyarakat secara luas.

Pertama, teknologi informasi akan dimanfaatkan untuk meningkatkan akses informasi dan edukasi tentang osteoporosis. Dalam hal ini, kami akan menyediakan materi-materi edukatif, video senam, serta panduan pencegahan dan deteksi dini osteoporosis.

Kedua, kami juga akan melakukan screening risiko osteoporosis dengan menggunakan formulir pengkajian standar yang telah disiapkan. Formulir ini akan diisi oleh kader kesehatan setelah melakukan wawancara dengan individu yang berisiko. Data yang terkumpul akan dianalisis untuk menentukan tingkat risiko osteoporosis pada masyarakat di Kampung Kuranten.

Dengan mengimplementasikan teknologi sederhana dan pendekatan ilmiah yang mudah dipahami oleh masyarakat, kami yakin bahwa upaya pencegahan osteoporosis di Kampung Kuranten akan lebih efektif dan berkelanjutan. Dengan meningkatnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang osteoporosis, diharapkan dapat mengurangi angka kejadian osteoporosis dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Peta Lokasi Mitra Sasaran berisikan gambar peta lokasi mitra yang dilengkapi dengan penjelasan jarak mitra sasaran dengan UMJ dan penjelasan LPCR setempat yang dilibatkan.



Dari peta lokasi diatas menunjukkan jarak antara FIK UMJ (Kampus Cempaka Putih) dengan Masjid Hasanuddin, Desa Kurantenn, Kec. Majasari, Kabupaten Pandeglang, Banten berjarak 121km dan dapat ditempuh selama 2 jam 23 menit dengan menggunakan mobil.

Lampiran 1. Surat Kesediaan Melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat

SURAT KESEDIAAN MELAKSANAKAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Ketua	Iyar Siswandi, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.KMB
NIDN	
Fakultas	Ilmu Keperawatan
Wakil Ketua	Erwan Setiyono, SKp, MN, Sp.KMB
Anggota Dosen 1	Dhea Natasha, S.Kep., Ners., MS., PhD
Anggota Dosen 2	Dr. Yani Sofiyani, M.Kep., Sp.KMB
Anggota Dosen 3	Fitrian Rayasari, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.KMB
Anggota Dosen 4	Wati Jumaiyah, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.KMB
Anggota Dosen 5	Masmun Zuriyati S.Kep, Ners, M.Kep
Anggota Dosen 6	Rizky Nugraha, S.Kep, Ners, M.Kep., Sp.KMB
Anggota Mahasiswa 1	Dea Chairunnisah
Anggota Mahasiswa 2	Sephia Salsabila
Anggota Mahasiswa 3	Riani Adistia
Judul proposal PkM	<i>Menjaga Kesehatan Tulang Sejak Dini: Program Pengabdian Masyarakat dengan Screening dan Senam Osteoporosis</i>

Dengan ini menyatakan kesediaan untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, memenuhi laporan akhir dan luaran wajib pada hibah pengabdian kepada masyarakat internal Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta pada Tahun Anggaran 2024. Jika tidak melaksanakan maka saya akan mengembalikan dana dan mendapatkan sanksi sesuai ketentuan dalam Panduan Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2024.

Jakarta, 14 Juni 2024

(Iyar Siswandi, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.KMB)

Lampiran 2. Surat Pernyataan Kesediaan Mitra

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MITRA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Muhammad Juwayni, M.Pd
Nama IRT/ Kelompok : Ketua PCM Pandeglang
Bidang Usaha : Pelayanan Masyarakat
Alamat : Jl. Stadion Badak no. 1 Saruni, Majasari, Pandeglang,
Banten

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian Kepada Masyarakat Internal Universitas Muhammadiyah Jakarta tahun 2024, guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan produk/jasa atau target social lainnya, dengan:

Nama Ketua Tim Pengusul : Iyar Siswandi, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.KMB
NIDN :
Program Studi : Ners
Fakultas : Ilmu Keperawatan.

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara *Usaha Kecil/ Menengah atau Kelompok dan Pelaksanaan Kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Juni 2024
Yang menyatakan,

(Dr. Muhammad Juwayni, M.Pd)

**isi form diatas, bubuhkan materai dan tanda tangan basah mitra, dengan tinta biru. Kemudian scan dan tempelkan pada laman lampiran ini sebagai satu kesatuan dari usulan pengabdian kepada masyarakat.*

FORM KEPUASAN MITRA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

NAMA KETUA : Iyar Siswandi, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.KMB

JUDUL PKM : *Menjaga Kesehatan Tulang Sejak Dini: Program Pengabdian*

Masyarakat dengan Screening dan Senam Osteoporosis Putih

NAMA MITRA : PCM Pandeglang

ALAMAT MITRA : Jl. Stadion Badak no. 1 Saruni, Majasari, Pandeglang, Banten

BIDANG USAHA MITRA : Pelayanan Masyarakat

NOMOR KONTAK MITRA : -

MOHON DAPAT DIPILIH JAWABAN OLEH MITRA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh para dosen UMJ telah sesuai dengan kebutuhan mitra pengabdian:
 - a. Sangat Puas
 - b. Puas
 - c. Kurang Puas
 - d. Tidak Puas
2. Pelaksanaan pengabdian dilakukan sesuai kaidah metode ilmiah:
 - a. Sangat Puas
 - b. Puas
 - c. Kurang Puas
 - d. Tidak Puas
3. Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan dengan memperhatikan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) *:
 - a. Sangat Puas
 - b. Puas
 - c. Kurang Puas
 - d. Tidak Puas
4. Hasil pengabdian sesuai dengan perencanaan kegiatan
 - a. Sangat Puas
 - b. Puas
 - c. Kurang Puas
 - d. Tidak Puas
5. Hasil pengabdian sesuai dengan solusi yang diharapkan oleh mitra
 - a. Sangat Puas
 - b. Puas
 - c. Kurang Puas
 - d. Tidak Puas
6. Hasil pengabdian dapat dimanfaatkan oleh mitra secara maksimal
 - a. Sangat Puas
 - b. Puas
 - c. Kurang Puas
 - d. Tidak Puas
7. Kemampuan program PkM dalam menyelesaikan masalah mitra *
 - a. Sangat Puas
 - b. Puas
 - c. Kurang Puas

- d. Tidak Puas
- 8. Manfaat ilmu pengetahuan dan/atau teknologi bagi mitra
 - a. Sangat Puas
 - b. Puas
 - c. Kurang Puas
 - d. Tidak Puas
- 9. Motivasi mitra dalam memanfaatkan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi tersebut
 - a. Sangat Puas
 - b. Puas
 - c. Kurang Puas
 - d. Tidak Puas
- 10. Kelanjutan kerjasama mitra dengan UMJ
 - a. Sangat Puas
 - b. Puas
 - c. Kurang Puas
 - d. Tidak Puas
- 11. Bagaimana ketersediaan sarana dan prasarana kegiatan PKM
 - a. Sangat Puas
 - b. Puas
 - c. Kurang Puas
 - d. Tidak Puas

12. Saran dan Rekomendasi Tindak Lanjut:

.....
.....
.....

Terima Kasih

Mitra PKM,

(Dr. Muhammad Juwayni, M.Pd)