

MENGAJA KESEHATAN TULANG SEJAK DINI DENGAN SCREENING DAN SENAM OSTEOPOROSIS DI DESA KURANTEN, KECAMATAN MAJASARI KABUPATEN PADEGLANG, BANTEN

MAINTAINING BONES HEALTH FROM AN EARLY TIME WITH OSTEOPOROSIS SCREENING AND EXERCISES IN KURANTEN VILLAGE, MAJASARI DISTRICT PADEGLANG DISTRICT, BANTEN

Iyar Siswandi¹, Erwan Setiyono², Dhea Natasha³, Yani Sofiani⁴, Fitriani Rayasari⁵, Wati Jumaiyah⁶, Masmun Zuriyati⁷, Rizky Nugraha⁸, Dea Chairunnisah⁹, Sephia Salsabila¹⁰

^{1.2.3.4.5.6.7.8.} Department of Medical Surgical Nursing, Faculty of Nursing, Muhammadiyah University, Jakarta
^{9.10.} student at the Faculty of Nursing, Muhammadiyah University, Jakarta

ABSTRAK

Tingginya angka kejadian 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. Upaya pencegahan osteoporosis mencakup berbagai strategi, namun, peningkatan aktivitas fisik dan kesadaran akan faktor risiko osteoporosis menjadi poin penting dalam pendekatan ini. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menjaga kesehatan tulang pada lansia terhadap penyakit osteoporosis dan mampu melakukan *safe care* secara mandiri pada lansia. Metode pengabdian masyarakat yang diterapkan adalah menggunakan pendekatan PAR (Participatory Action Research) dengan melakukan penyuluhan kepada kader dengan pelibatan petugas kesehatan, kader posyandu dan lansia. Metode ini berorientasi pada pemberdayaan masyarakat. Hasil kegiatan screening dan senam osteoporosis pada lansia di padeglang dilakukan satu hari, adalah meningkatnya pengetahuan kader dan lansia terkait tanda gejala yang sering terjadi pada lansia dan cara mengatasi gejala yang muncul yang berkaitan dengan penyakit osteoporosis yang sering terjadi pada lansia setelah diberikan penyuluhan, screening dan diberikan senam osteoporosis pada lansia.

Kata kunci : kesehatan Tulang, Senam, Screening, Osteoporesis

ABSTRACT

The high incidence of osteoporosis in the elderly is caused by the aging and hormonal processes, especially in women, which usually occurs between the ages of 49-51 years due to a decrease in the hormone estrogen. Prevention of osteoporosis is crucial considering the serious impact it has on a person's health and quality of life. Osteoporosis prevention efforts include various strategies, however, increasing physical activity and awareness of osteoporosis risk factors are important points in this approach. The aim of this community service is to increase public knowledge in maintaining bone health in the elderly against osteoporosis and being able to carry out safe care independently for the elderly. The community service method applied is using a PAR (Participatory Action Research) approach by providing outreach to cadres involving health workers, posyandu cadres and the elderly. This method is oriented towards community empowerment. The results of screening activities and osteoporosis exercises for the elderly in Padeglang carried out one day, are increased knowledge of cadres and the elderly regarding the signs and symptoms that often occur in the elderly and how to deal with the symptoms that appear related to osteoporosis which often occurs in the elderly after being given counseling, screening and given osteoporosis exercises to the elderly.

Keywords: Bone health, exercise, screening, osteoporosis

PENDAHULUAN

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.

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.

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.

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 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.

Pengabdian Masyarakat 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.

METODE

Metodologi pengabdian masyarakat yang digunakan adalah pendekatan Participatory Action Research (PAR) dimana metode ini berorientasi pada pemberdayaan masyarakat. 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

HASIL

1. Perencanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan persiapan dengan kunjungan dan koorniasi dengan Pimpinan Daerah Muhammadiyah Pandeglang baik secara kunjungan langsung dan koordinasi *online* via zoom. Strategi yang digunakan dalam program ini adalah pendekatan kemasyarakatan ABG (Advokasi, Bina Suasana, dan Gerakan Masyarakat.). Advokasi dilakukan kepada Pimpinan Daerah Muhammadiyah Pandeglang untuk mendukung program ini sehingga dapat berjalan sesuai sasaran, tujuan dan rencana. Kegiatan dilaksanakan berdasarkan kesepakatan dengan persiapan dimulai dengan mengadakan pertemuan antara tim Fakultas Ilmu Keperawatan sebagai AbdiMas dengan Pimpinan Daerah Muhammadiyah Pandeglang.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan berlangsung pada tanggal 18 Juni 2024 secara luring. Kegiatan pertama melakukan *Screening* Osteoporosis lalu senam bersama selama 30 menit dengan para lansia dan para kader dan dilanjutkan dengan materi osteoporosis dan membagikan *leaflet*. Materi mencakup informasi dasar tentang osteoporosis, faktor risiko, cara pencegaham dan pentingnya deteksi dini. Penyuluhan disampaikan oleh Dosen FIK UMJ.

Evaluasi kegiatan dilakukan kepada 22 yang dilakukan screening dan senam osteoporosis pada Lansia di Desa Kuranten, Kecamatan Majasari, Kabupaten Pandeglang, Banten. Kegiatan senam osteoporosis dan penyampaian materi berjalan cukup lancar dan respon baik dari peserta.



Screening Osteoporesis



Senam osteoporosis



Penyuluhan kesehatan terkait osteoporosis

PEMBAHASAN

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.

Kesadaran Masyarakat: Terdapat peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya screening untuk mendeteksi osteoporosis pada lansia. Hal ini tercermin dari jumlah partisipasi yang meningkat dalam program-program screening yang diselenggarakan. **Tingkat Kepatuhan:** Meskipun kesadaran meningkat, tingkat partisipasi dalam program senam dan screening masih bervariasi. Beberapa faktor seperti aksesibilitas fasilitas kesehatan dan informasi yang kurang dapat mempengaruhi keputusan lansia untuk berpartisipasi. **Manfaat yang Dipersepsikan:** Masyarakat umumnya menyadari manfaat dari screening osteoporosis, seperti deteksi dini dan pencegahan fraktur tulang. Namun, pemahaman tentang manfaat senam osteoporosis mungkin perlu ditingkatkan untuk meningkatkan partisipasi. **Tantangan dan Hambatan:** Masih ada tantangan dalam implementasi program-program ini, seperti biaya, pendidikan kesehatan yang tidak memadai, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya senam teratur dalam mencegah osteoporosis. **Edukasi Lanjutan:** Diperlukan upaya lebih lanjut dalam edukasi masyarakat tentang pentingnya pencegahan osteoporosis melalui senam dan screening rutin. Hal ini dapat dilakukan melalui kampanye-kampanye pendidikan kesehatan yang lebih intensif dan inklusif.

Dengan meningkatkan kesadaran, aksesibilitas, dan edukasi, diharapkan partisipasi dalam program screening dan senam osteoporosis pada lansia dapat ditingkatkan, sehingga membantu mengurangi angka kejadian osteoporosis dan komplikasinya di kalangan populasi lanjut usia.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil adalah terjadi peningkatan pengetahuan kader tentang penyakit osteoporosis yang sering terjadi pada lansia dan pengelolaan posyandu lansia dalam mengatasi tanda gejala yang sering muncul.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bocalini, D. S., Serra, A. J., dos Santos, L., Murad, N., Levy, R. F., & Lima, R. M. (2012). "Strength training preserves the bone mineral density of postmenopausal women without hormone replacement therapy." *Journal of Aging and Health*, 24(1), 125-138. doi:10.1177/0898264311425080
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
4. Howe, T. E., Shea, B., Dawson, L. J., Downie, F., Murray, A., Ross, C., ... & Creed, G. (2011). "Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women." *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2011(7). doi:10.1002/14651858.CD000333.pub2
5. Misnadiarly. (2013). Osteoporosis Pengenalan, Faktor Risiko, Pencegahan dan Pengobatan. Jakarta: Permata Puri Media
6. Sinaki, M., & Brey, R. H. (2013). "Bone health in older adults: Exercising our options." *The Physician and Sportsmedicine*, 41(3), 21-31. doi:10.3810/psm.2013.09.2026
7. Martyn-St James, M., & Carroll, S. (2009). "A meta-analysis of impact exercise on postmenopausal bone loss: The case for mixed loading exercise programmes." *British Journal of Sports Medicine*, 43(12), 898-908. doi:10.1136/bjism.2008.052704
8. Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., ... & Clemson, L. (2019). "Exercise for preventing falls in older people living in the community." *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(1). doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2