

## **DETEKSI DINI DAN PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA LANSIA DI DESA SEI BEROMBANG KECAMATAN PANAI HILIR KABUPATEN LABUHAN BATU TAHUN 2021**

**Nurul Rahmah Siregar**

Prodi Fisioterapi, Politeknik Kesehatan YRSU Dr. Rusdi

Email : [nurulrahmahsiregar@gmail.com](mailto:nurulrahmahsiregar@gmail.com)

### **Abstract**

*The purpose of early detection and prevention of Osteoporosis is to increase public understanding of Osteoporosis. The implementation method carried out to carry out community service regarding early detection and prevention of Osteoporosis is to conduct coordination meetings between teams and the Sub-District of Panai Hilir Labuhan Batu, then conducting screenings and by conducting seminars and gymnastics to increase understanding and prevent Osteoporosis in the community, then cross-sectoral cooperation is carried out, then socialization of prevention and early detection of Osteoporosis is carried out, as well as providing assistance and monitoring whether the activities carried out are appropriate to the community or on target.*

**Keywords:** *Early Detection and Prevention of Osteoporosis.*

### **Abstrak**

Tujuan deteksi dini dan pencegahan Osteoporosis adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyakit Osteoporosis. Adapun metode pelaksanaan yang dilakukan untuk melakukan pengabdian masyarakat mengenai deteksi dini dan pencegahan Osteoporosis adalah dengan melakukan rapat koordinasi antar tim dan pihak Camat Panai Hilir Labuhan Batu, kemudian melakukan screening dan dengan melakukan seminar dan senam untuk meningkatkan pemahaman dan mencegah Osteoporosis pada diri masyarakat, lalu dilakukan kerjasama antar lintas sektor, lalu dilakukan sosialisasi pencegahan dan deteksi dini mengenai Osteoporosis, serta melakukan pendampingan dan monitoring apakah kegiatan yang dilakukan mengenai kepada masyarakat atau tepat sasaran.

**Keywords:** Deteksi Dini dan Pencegahan Osteoporosis.

## **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 Desa Sei Berombang tentang Deteksi Dini Dan Pencegahan osteoporosis diharapkan mampu memberi gambaran terhadap lansia bahwa penyakit tersebut dapat diminimalisir.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang dipakai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Deteksi Dini Dan Pencegahan Osteoporosis Pada Lansia Di Desa Sei Berombang Kecamatan Panai Hilir Kabupaten Labuhan Batu Tahun 2019 ” :

a) Rapat Koordinasi

Tim Pengabmas bersama Kepala Desa Sei Brombang dan Warga melaksanakan musyawarah untuk menentukan kesepakatan tentang pelaksanaan kegiatan gerakan lansia anti osteoporosis pada lansia di Desa Sei Penggantungan.

b) Screening

Tim Pengabmas melakukan seminar dan senam osteoporosis pada seluruh lansia di Desa Sei Brombang.

- c) Kerjasama Lintas Sektor  
Tim Pengabmas melakukan kerjasama pada tim pendukung kerjasama dengan pihak Kalbe untuk memberikan dukungan penyediaan pemeriksaan keputihan tulang untuk lansia di Desa Sei Berombang.
- d) Sosialisasi  
Tim Pengabmas tentang Deteksi Dini dan Pencegahan osteoporosis pada lansia. Sosialisasi ini dikonsepsi 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 Sei Berombang.
- f) Monitoring  
Setelah rangkaian kegiatan pendampingan berakhir tim melaksanakan monitoring dan evaluasi pada lansia yang terdeteksi osteoporosis melalui Posyandu lansia dan Puskesmas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat terkait Deteksi Dini Dan Pencegahan Osteoporosis Pada Lansia Di Desa Sei Berombang Kecamatan Panai Hilir Kab. Labuhanbatu didapatkan hasil sebagai berikut :

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan koordinasi ke Posyandu Lansia. 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 Pengmas dengan Posyandu Lansia Desa Sei Berombang.



**Gambar 1. Pemaparan Mengenai PKM Tentang Deteksi Dini dan Pencegahan Osteoporosis**

## **SIMPULAN**

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan koordinasi ke Posyandu Lansia. 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 Pengmas dengan Posyandu Lansia Desa Sei Berombang, dimana metode pelaksanaannya dilakukan dengan melakukan rapat koordinasi antar tim, melakukan screening dengan melakukan seminar dan senam untuk pencegahan Osteoporosis, lalu dilakukan kerjasama antar lintas masyarakat, serta melakukan monitoring apakah kegiatan yang dilakukan efektif untuk menyadarkan masyarakat akan penyakit Osteoporosis..

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Faizah, M. N. (2013). Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari.
- Keperawatan, P. S., Kedokteran, F., & Tanjungpura, U. (2018). Hubungan dukungan keluarga terhadap nyeri berulang pada lansia dengan osteoarthritis di wilayah kerja puskesmas alianyang kota pontianak.
- Murphy S.L., Lyden A.K., Smith D.M., Qian Dong., Koliba J.F. 2010. Effect of a Tailored Activity Pacing Intervention on Pain and Fatigue for Adults With Osteoarthritis.
- Mumpuni, Y., & Priharti. (2017). Deteksi Osteoarthritis Vs Osteoporosis Perbedaan, seluk beluk & Penanganannya. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Njoto, Ibrahim. (2010). Epidemologi Patogenesis dan Faktor Resiko Osteoarthritis. Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
- Suari, B. A., Ihsan, M., & Burhanuddin, L. (2015). Gambaran Penderita Osteoarthritis Di Bagian Bedah RSUD Arifin Achmad Periode Januari 2011 - Desember 2013. *Jom Fk*, 2(2), 1–10.
- Tanoto, W. (2018). KEPATUHAN DALAM MENJALANI TERAPI PADA PASIEN OSTEOARTRITIS DI WILAYAH PEDESAAN ( Factors Associated with Patients ' Adherence in Undergoing Treatment of Osteoarthritis in Rural Regions ), 5(1), 39–45. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i1.ART.p039>.
- Wiarso, G. (2017). Nyeri Tulang dan Sendi. Goyen Publisihing.
- Yuliyanti, T., & Zakiyah, E. (2016). Tugas Kesehatan Keluarga Sebagai Upaya Memperbaiki Status Kesehatan Dan Kemandirian Lanjut Usia the Family Health Taskas Efforts To Imp.