

SENAM OSTEOPOROSIS UNTUK MENGURANGI MASALAH OSTEOPOROSIS PADA LANSIA DI DESA LANGENSARI

Riza Irsyad¹, Alif Nur Wahid^{2*}, Fiore Elang³, Ika Nilawati⁴, Sumarno⁵

^{1,2,3,4} Universitas Ngudi Waluyo

⁵ Universitas Nahdlatul Ulama Blitar

*Korespondensi : alifnurwahid@gmail.com

ABSTRACT

Elderly is a life process. Everyone will experience the aging process and old age is the last period of human life. At this time, a person experiences physical, mental and social decline little by little until they are unable to carry out their daily tasks. Physical weakness, brittle bones, a hunched back and weight loss are often considered normal parts of aging. All of this is actually a symptom of osteoporosis. One cause of osteoporosis is lack of estrogen during menopause. Community service activities go through 3 stages, namely: 1. Pre-implementation includes situation analysis, problem determination, solutions, permits, site preparation, equipment preparation. 2. Carrying out registration, health checks, fitness check results, exercise. 3. Post implementation, carry out monitoring and evaluation. And it can be concluded that of the 30 total elderly people at the Langensari elderly posyandu, 19 elderly people attended and 11 elderly people did not attend, with a presentation of 63.3% present and 36.7% absent. Most of the respondents (47.3%) had insufficient knowledge about elderly exercise for treating osteoporosis problems before the socialization (pre-test). And the majority of respondents (52.5%) had good knowledge about elderly exercise for handling osteoporosis problems after socialization (post-test). This activity provides education about osteoporosis exercises to overcome the problem of osteoporosis in the elderly in Langensari Village. Based on activities that ran smoothly and successfully, the results showed that some of the elderly did not know the benefits of elderly exercise to overcome the problem of osteoporosis. The knowledge level was 21.2% before the socialization and 52.5% after the socialization took place.

Keyword: Elderly, Osteoporosis, Gymnastics

ABSTRAK

Lansia merupakan proses hidup. Semua orang akan mengalami proses tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Pada masa ini, seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sampai tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari. Kelemahan fisik, kerapuhan tulang, punggung membungkuk dan berat badan yang menurun sering dianggap hal normal sebagai bagian dari ketuaan. Semua ini sebenarnya adalah gejala penyakit osteoporosis. Salah satu penyebab osteoporosis adalah kekurangan estrogen pada masa menopause. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui 3 tahap yaitu : 1. Pra pelaksanaan meliputi analisis situasi, penentuan masalah, solusi, perizinan, persiapan tempat, persiapan alat. 2. Pelaksanaan melakukan pendaftaran, cek kesehatan, hasil cek kesehatan, senam. 3. Pasca pelaksanaan melakukan monitoring dan evaluasi. Dan dapat disimpulkan bahwa dari 30 total lansia di posyandu lansia Langensari dihadiri oleh 19 lansia dan yang tidak menghadiri berjumlah 11 lansia, dengan presentasi hadir 63,3% dan tidak hadir 36,7%. Sebagian besar dari responden (47,3%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang senam lansia untuk penanganan masalah osteoporosis pada saat sebelum sosialisasi (pre-test). Dan sebagian besar dari responden (52,5%) memiliki pengetahuan yang baik tentang senam lansia penanganan masalah osteoporosis saat setelah dilakukan sosialisasi (post-test). Kegiatan ini memberikan edukasi tentang Olahraga Senam osteoporosis untuk Mengatasi Masalah Osteoporosis pada Lansia di Desa Langensari. Berdasarkan kegiatan yang berjalan dengan lancar dan sukses didapatkan hasil sebagian dari lansia yang ada belum mengetahui manfaat senam lansia untuk mengatasi masalah osteoporosis yang didapatkan yaitu tingkat pengetahuan 21,2% sebelum adanya sosialisasi dan 52,5% setelah adanya sosialisasi berjalan

Kata Kunci: Lansia; Osteoporosis; Senam

PENDAHULUAN

Lansia merupakan bagian dari siklus hidup manusia yang hampir setiap manusia mengalaminya, di Indonesia usia yang sudah dapat dikatakan Lansia yaitu yang telah memasuki usia 60 tahun. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupannya. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua (Almeida et al., 2016).

Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Pada masa ini, seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sampai tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari (Nugroho et al., 2022). Kelemahan fisik, kerapuhan tulang, punggung membungkuk dan berat badan yang menurun sering dianggap hal normal sebagai bagian dari ketuaan. Semua ini sebenarnya adalah gejala penyakit osteoporosis (Sani et al., 2020). Salah satu penyebab osteoporosis adalah kekurangan estrogen terutama pada masa menopause. Osteoporosis merupakan penyakit tulang dengan gejala menurunnya kepadatan tulang secara keseluruhan karena tubuh tidak mampu mengatur kandungan mineral yang ada dalam tulang (Sani et al., 2020). Di Indonesia didapatkan bahwa satu dari lima perempuan mengalami osteoporosis pada usia memasuki 50 tahun. Dan pada laki-laki umur 55 tahun. Kejadian osteoporosis lebih tinggi pada wanita (21,74 %) dibandingkan dengan laki-laki (14,8 %) (Almeida et al., 2016). Lebih dari 50% keretakan osteoporosis pinggang di seluruh dunia kemungkinan terjadi di Asia pada tahun 2050 (Amelia et al., 2025).

Dalam permasalahan osteoporosis yang terjadi dimasa tua bisa dilakukan pencegahan dengan berolahraga. Olahraga bermanfaat untuk kesehatan tubuh seperti dijelaskan dalam UU No. 23 tahun 1992 tentang kesehatan (olah raga kesehatan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan). Olahraga perlu dilakukan secara teratur dalam durasi waktu tertentu. Olahraga juga dapat meningkatkan kepadatan tulang, sehingga baik mencegah Osteoporosis.

Selain itu, olahraga yang dilakukan tidak harus membuat tubuh melakukan hal yang berat. Olahraga juga bisa dilakukan dengan melakukan beberapa gerakan-gerakan yang ringan, santai dan menyenangkan. Jenis olahraga yang mudah dilakukan seperti jalan cepat, lari, berenang, bersepeda dan senam. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerak fisik yang teratur. Ada berbagai macam senam, diantaranya ada senam lantai, senam aerobik, senam kesegaran jasmani, senam hamil, senam lansia dan lain-lain.

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada teratur, melibatkan semua otot dan persendian, mudah dilakukan (Kunci, 2018). Senam ini terdiri atas gerakan yang melibatkan pergerakan pada hampir semua otot tubuh, memiliki unsur rekreasi, serta teknis pelaksanaannya fleksibel yaitu dapat dilakukan di ruang terbuka maupun tertutup. Selain itu, secara fisiologis beberapa gerakan senam lansia melibatkan bagian tungkai, lengan, dan batang tubuh akan meningkatkan kontraksi otot yang berdampak pada peningkatan kekuatan otot sebagai efektor membantu dalam mempertahankan keseimbangan tubuh. Kelemahan fisik yang terjadi pada lansia merupakan gejala penyakit osteoporosis, oleh karena itu pada lansia diperlukan aktifitas fisik seperti senam lansia untuk meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani.

METODE

Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan dapat diketahui beberapa permasalahan yaitu: Masyarakat khususnya pada lansia belum mengetahui terkait pentingnya berolahraga di karenakan

kurang pemahaman tentang manfaat berolahraga khususnya senam lansia untuk menjaga kesehatan persendian dan kekuatan tulang. Yang mana faktor tersebut merupakan faktor yang dapat mengurangi penyakit persendian dan tulang pada lansia umumnya. Di desa langensari para lansia kurang produktif dalam kegiatan sehari-hari sehingga pemberian senam lansia di posyandu lansia langensari ini diharapkan jadi solusi bagi permasalahan mitra.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat melalui 3 tahap yaitu :

1. Pra pelaksanaan yang meliputi analisis situasi, penentuan masalah, solusi, perizinan, persiapan tempat, persiapan alat.
2. Pelaksanaan yang dilakukan yaitu pendaftaran, cek kesehatan, hasil cek kesehatan, senam.
3. Pasca pelaksanaan melakukan monitoring dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh tim bertujuan untuk memenuhi nilai mata kuliah olahraga kelompok umur. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu para lansia. Lansia diberikan program mengenai senam lansia sebagai upaya mengurangi osteoporosis. Kegiatan ini dilaksanakan di posyandu lansia Langensari pada Selasa, 16 Mei 2023.

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 19 peserta yang dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi kehadiran peserta

No.	Peserta	Frekuensi	Presentase
1.	Hadir	19	63,3%
2.	Tidak hadir	11	36,7%
	Total	30	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 30 total lansia yang berada di posyandu lansia Langensari dihadiri oleh 19 lansia dan yang tidak menghadiri berjumlah 11 lansia, dengan presentasi hadir 63,3% dan tidak hadir 36,7%.

Tabel 2. Pre-test

No.	Peserta	frekuensi	Presentase
1.	Kurang	9	47,3%
2.	Cukup	6	31,5%
3.	Baik	4	21,2%
	Total	19	100%

Berdasarkan tabel diatas bahwa sebagian besar dari responden (47,3%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang senam lansia yang berguna untuk penanganan masalah osteoporosis pada saat sebelum sosialisasi (pre-test). Hal ini menunjukkan bahwasanya lansia kurang memahami manfaat senam lansia untuk masalah osteoporosis.

Tabel 3. Post-test

No.	Peserta	frekuensi	Presentase
1.	Kurang	4	21,2%
2.	Cukup	5	26,3%
3.	Baik	10	52,5%
	Total	19	100%

Berdasarkan tabel diatas bahwa sebagian besar dari responden (52,5%) memiliki pengetahuan yang baik tentang senam lansia yang berguna untuk penanganan masalah osteoporosis pada saat setelah dilakukan sosialisasi (post-test).

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang Olahraga Senam Lansia untuk Mengatasi Masalah Osteoporosis pada Lansia di Posyandu Lansia Langensari. Berdasarkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang berjalan dengan lancar dan sukses didapatkan hasil bawah sebagian dari lansia yang ada belum mengetahui manfaat senam lansia untuk mengatasi masalah osteoporosis yang didapatkan peneliti yaitu tingkat pengetahuan 21,2% sebelum adanya sosialisasi dan 52,5% setelah adanya sosialisasi berjalan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Universitas ngudi waluyo yang memberikan kesempatan untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Bapak / ibu dosen ilmu keolahragaan universitas ngudi waluyo.
3. Kader posyandu Lansia Anggrek Langensari.
4. Para peserta posyandu Lansia di desa Langensari.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, W. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Konsumsi Susu Pada Wanita Pralansia Dengan Upaya Pencegahan Osteoporosis. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 2(1), 47–56. <https://doi.org/10.36729/jam.v2i1.70>
- Kunci, K. (2018). Sendi Pada Lansia Di Posbindu Teratai 2 Wilayah Kerja. 1–7.
- Nugroho, W., Silitonga, R. J. P., Reichel, M. P., Irianingsih, S. H., & Wicaksono, M. S. (2022). The Epidemiology and Control of Bovine Viral Diarrhoea Virus in Tropical Indonesian Cattle. *Pathogens*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/pathogens11020215>
- Sani, N., Yuniastini, Putra, A., & Yuliyana. (2020). 236-Article Text-1291-3-10-20200327. *Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 159–163. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.236>