

CEGAH OSTEOPOROSIS DENGAN LATIHAN RESISTANCE BAND DAN TERAPI LATIHAN PADA JEMAAT WANITA GEREJA KATOLIK DI MACANAN

Prevent Osteoporosis With Resistance Band Exercises And Exercise Therapy For The Women's Congregation Of The Catholic Church In Macanan

Gian Lisuari Adityasiwi^{1*}
Fajar Wijanarko¹
Ellysa Okky Gusma¹
Nicholas Adi Perdana
Susanto¹
Heru Purbo Kuntono¹
Nathan Agwin Khenda¹

¹STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

*email: gian@stikesbethesda.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Osteoporosis atau yang dikenal dengan pengeroposan tulang adalah masalah kesehatan yang serius dan merupakan penyakit degeneratif utama di dunia. Diperkirakan 200 juta orang di dunia menderita osteoporosis. Berdasarkan data Kemenkes prevalensi osteoporosis di Indonesia sekitar 10,3 persen, artinya dua dari 5 penduduk Indonesia berisiko osteoporosis. Risiko komplikasi dari osteoporosis adalah fraktur yang bisa memicu perdarahan, emboli, cedera kepala yang menyebabkan kematian. **Tujuan :** meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk melakukan pemeliharaan tulang untuk mencegah terjadinya resiko osteoporosis. **Metode:** Waktu kegiatan adalah pada bulan Januari – Oktober 2023. Pada bulan Januari 2023 dilakukan penentuan topik dan penyusunan proposal, lalu di bulan Februari 2023 adalah pengumpulan proposal, Maret 2023 seleksi proposal. Pada bulan April 2023 penerimaan dana pengabdian masyarakat dan Mei 2023 persiapan materi, pembuatan leaflet, Juni 2023 pelaksanaan pengabdian masyarakat. Pengabdian masyarakat dilakukan awal adalah screening awal dengan dilakukan pre test, setelah itu dilakukan penyuluhan, setelah itu dilakukan demonstrasi latihan dengan resistance band dan terapi latihan oleh fasilitator, lalu selanjutnya dipraktekkan oleh seluruh peserta dan terakhir dilakukan post test.

Kata Kunci:
Osteoporosis

Keywords:
Osteoporosis

Abstract

Osteoporosis is a condition characterized by decreased bone density, making the bones porous and easily fractured. It is a serious health problem and is ranked among the top 10 major degenerative diseases worldwide. Data from the Ministry of Health indicates that the prevalence of osteoporosis in Indonesia is approximately 10.3%, meaning that two out of five Indonesians are at risk of developing osteoporosis. This condition can lead to complications such as fractures, which can cause bleeding, embolism, head injuries, and potentially death. The activity period is from January to October 2023. In January 2023, the topic determination and proposal preparation were conducted, followed by the proposal submission in February 2023, and the proposal selection in March 2023. In April 2023, the community service funds were received, and in May 2023, the preparation of materials and the creation of leaflets took place. The community service was implemented in June 2023. The community service begins with an initial screening that includes a pre-test. This is followed by an educational session, then a demonstration of resistance band exercises and exercise therapy by the facilitator. Subsequently, all participants practice the exercises, and finally, a post-test is conducted.



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submite: 09-06-2024

Accepted: 14-06-2024

Published: 18-06-2024

PENDAHULUAN

Kondisi penyakit yang membuat tulang menjadi kurang padat, mudah keropos, kehilangan kekuatan dan mudah patah disebut osteoporosis Alexander & Knight, 2010) Diperjelas juga bahwa osteoporosis merupakan kondisi dimana terdapat penurunan masa tulang secara total. (Ode, 2012). Data lainnya juga mnyetakan bahwa

kondisi osteoporosis atau keropos tulang merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan penurunan kualitas jaringan tulang sehingga dapat menimbulkan kerapuhan tulang (Zaviera, 2007).

Keparahan kondisi osteoporosis sangat disayangkan karena pengetahuan tentang kesehatan masyarakat yang kurang sehingga dapat menyebabkan penurunan kualitas

hidup di masyarakat. Terlebih tentang penyakit degeneratif seperti osteoporosis apabila tidak diatasi akan mengakibatkan banyaknya masalah yang ditimbulkan dari resiko patah tulang, dapat berdampak pemulihannya yang sulit karena usia dan bahkan bisa menyebabkan kematian. Oleh karena itu perlu dilakukan peningkatan pengetahuan pada masyarakat sebagai langkah preventif dalam mengatasi osteoporosis. Cara ataupun langkah yang dapat diambil adalah pemberian pengetahuan tentang osteoporosis oleh Fisioterapi. Pengetahuan yang diberikan adalah tentang definisi osteoporosis, faktor resiko, dan tanda dan gejala terjadinya osteoporosis. Setelah mengetahui tentang gambaran osteoporosis masyarakat diberikan penyuluhan manfaat latihan dan pola hidup yang baik agar adanya peningkatan produktifitas. Pada pengabdian masyarakat kali ini diberikan kepada ibu-ibu dalam komunitas Jemaat Gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan.

Pengabdian masyarakat dilakukan pada kelompok wanita karena berdasarkan riset lebih banyak terjadi pada wanita karena disebabkan perubahan hormon estrogen yang menurun setelah perempuan mengalami menopause (Greendale, 2012)

Tujuan umum dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk melakukan pemeliharaan tulang untuk mencegah terjadinya resiko osteoporosis. Sedangkan tujuan khusus dari pengabdian masyarakat ini adalah mengidentifikasi tingkat pengetahuan masyarakat dibidang kesehatan terutama osteoporosis dan pemberdayaan masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan terkait penyakit degeneratif yaitu osteoporosis.

METODE PELAKSANAAN

Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah alat tulis, perangkat laptop, LCD, flyer, resistance band.

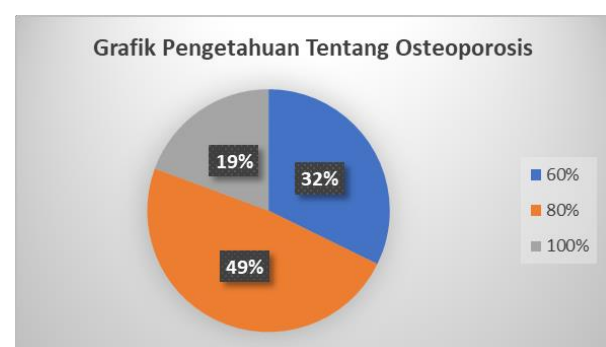
Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Kelompok Jemaat Wanita di Gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan. Kegiatan dilakukan dengan Metode Focus Group Discussion (FGD). Adapun langkah yang dilakukan adalah pengambilan data pre test. Selanjutnya adalah kegiatan penyuluhan. Penyuluhan yang dilakukan adalah edukasi tentang gambaran terjadinya Osteoporosis akan lebih banyak mengenai wanita yaitu dengan perbandingan satu dari tiga wanita berusia di atas 50 tahun akan mengalami patah tulang (Cheng,1997).

Setelah itu dilanjutkan dengan memberikan penjelasan tentang faktor resiko dan pencegahan resiko osteoporosis. Setelah itu dilanjutkan dengan post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung di ruang rapat gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan pada bulan Januari – Oktober 2023. Pada bulan Januari 2023 dilakukan penentuan topik dan penyusunan proposal, lalu di bulan Februari 2023 adalah pengumpulan proposal, Maret 2023 seleksi proposal. Pada bulan April 2023 penerimaan dana pengabdian masyarakat. Pada bulan Mei melakukan pre test untuk melihat gambaran pengetahuan pada kelompok tersebut. Ditemukan bahwa 19 % yang sudah memahami osteoporosis secara utuh, lainnya yakni 81 % peserta masih belum memahami osteoporosis secara utuh.



Gambar 1. Grafik Pengetahuan Osteoporosis Peserta

Dilanjutkann persiapan materi, pembuatan leaflet, banner. Pada bulan Juni 2023 dilakukan diskusi dan

sosialisasi pada kelompok tersebut terkait osteoporosis sambil menyampaikan leaflet dan materi yang sudah dibuat. Setelah itu dilakukan demonstrasi oleh fasilitator, lalu selanjutnya dipraktekkan oleh seluruh peserta.



Gambar 2. Pemaparan Materi

Jumlah peserta keseluruhan adalah 31 orang. Sebagian besar berusia di atas 45 tahun. Hasil pre test tersebut adalah dari keseluruhan peserta yang belum memahami osteoporosis sebanyak 81%, sehingga diinterpretasikan bahwa kelompok wanita di gereja tersebut butuh program sosialisasi dan juga pelatihan pencegahan osteoporosis. Peserta diajarkan melakukan latihan menggunakan *resistance band* dan terapi latihan mandiri oleh fisioterapis.

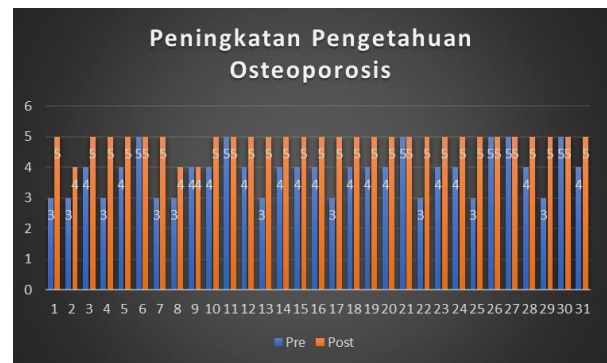


Gambar 3. Demonstrasi *Resistance Band* dan Terapi Latihan Mandiri



Gambar 4. Praktek *Resistance Band* dan Terapi Latihan Mandiri

Setelah dilakukan sosialisasi dan pelatihan pencegahan osteoporosis, maka dilakukan post test. Hasil dari post test tersebut adalah terdapat peningkatan pengetahuan semua peserta sosialisasi serta semua peserta mempraktekkan latihan menggunakan *therband* dan terapi latihan yang telah diajarkan.



Gambar 5. Grafik Peningkatan Pengetahuan Osteoporosis Peserta

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masih kurangnya pemahaman masyarakat mengenai osteoporosis, sehingga perlu dilakukan sosialisasi tentang osteoporosis dan juga pemberian pelatihan menggunakan terapi latihan dan latihan menggunakan *resistance band* untuk mencegah terjadinya osteoporosis terutama pada kelompok wanita seperti pada kelompok jemaat wanita Gereja Gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan untuk Institusi Sekolah Tinggi Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta dan Kelurahan Suryodiningratan.

REFERENSI

Alexander dan Knight, 2011. 100 Tanya Jawab Mengenai Osteoporosis dan Osteopenia. Jakarta: PT Indeks
Ode, Sharif La. 2012. *Isu-luahan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Zaviera, Ferdinand. 2013. Osteoporosis : Deteksi Dini, Penanganan, dan Terapi Praktis. Yogyakarta: Katahati
- Greendale GA et al. J Bone Mineral Res. 2012; 27:111-118)
- Nuti R, Brandi ML, Checchia G, Di Munno O, Dominguez L, Falaschi P, Fiore CE, Iolascon G, Maggi S, Michieli R, Migliaccio S, Minisola S, Rossini M, Sessa G, Tarantino U, Toselli A, Isaia GC. Guidelines for the management of osteoporosis and fragility fractures. Intern Emerg Med. 2019 Jan;14(1):85-102. doi: 10.1007/s11739-018-1874-2. Epub 2018 Jun 13. PMID: 29948835; PMCID: PMC6329834.
- Cheng XG, Lowet G, Boonen S, et al. Assessment of the strength of proximal femur in vitro: relationship to femoral bone mineral density and femoral geometry. Bone. 1997;20(3):213–8