



Penguatan Kapasitas Tutor Sebaya Dalam Menghadapi <i>Human-Trafficking</i> di Kecamatan Sirah Pulau Padang Kabupaten Ogan Komering Ilir, Propinsi Sumatera Selatan, oleh Vegitya Ramadhani Putri, dkk	73
Pengembangan Perangkat Lunak Analisis Butir Soal, oleh Megah Mulya, dkk	82
Pemanfaatan Ikan Lele Menjadi Nugget dalam Rangka Meningkatkan Gizi Keluarga, oleh Herpandi, dkk	90
Pengolahan Limbah Cair Tahu Menjadi Nata De Soya Sebagai Upaya Mengurangi Pencemaran Lingkungan Dan Peluang Usaha, oleh Nurlisa Hidayati, dkk	94
Budidaya Jamur Kuping dengan Memanfaatkan Media Serbuk Kayu Gergaji, oleh Hasanudin, dkk	99
Pembuatan Ikan Asap Cara Dingin Sebagai Upaya Peningkatan Pendapatan Masyarakat, oleh Sri Pertiwi Estuningsih, dkk	107
Peningkatan Nilai Ekonomi Kelapa Dengan Pembuatan Virgin Coconut Oil (VCO), oleh Bambang Yudono, dkk	118
Pelatihan Pembuatan Antena Wireless Dengan Menggunakan Kaleng Bekas Anggota Karang Taruna di Kecamatan Inderalaya Kabupaten Ogan Ilir, oleh Dian Palupi Rini, dkk	127
Upaya Pengendalian Lalat Buah Pada Tanaman Buah-Buahan Dengan Penerapan Secara Terpadu <i>Sticky Trap</i> , Metileugenol dan Perangkap Warna, oleh Effendy TA, dkk	143
Dukungan Keluarga Dalam Peningkatan Kesehatan Lansia di Kelurahan Silaberanti Palembang Propinsi Sumatera Selatan, oleh Asmaripa Ainy, dkk ...	150
Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia (Lansia) dalam Upaya Pencegahan <i>Osteoporosis</i> melalui Pelatihan Teknik Fisioterapi Latihan Fisik pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Inderalaya Kabupaten Ogan Ilir, oleh Dian Wahyuni, dkk	157



Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia (Lansia) dalam upaya pencegahan *Osteoporosis* melalui pelatihan Teknik Fisioterapi Latihan Fisik pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Inderalaya Kabupaten Ogan Ilir

Dian Wahyuni, Herliawati, Sri Maryatun,
Dosen PSIK Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

RINGKASAN

Berhasilnya program pembangunan Indonesia dibidang kesehatan menyebabkan meningkatnya angka harapan hidup yang berdampak pada peningkatan jumlah lanjut usia (lansia). Meningkatnya jumlah lansia akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan antara lain gangguan pada sistem muskuloskeletal seperti timbulnya penyakit osteoporosis. Dampak yang ditimbulkan oleh penyakit osteoporosis pada lansia sangak kompleks dan dapat mengurangi kemandirian dan kualitas hidup lansia sehingga perlu dilakukan pelatihan tehnik fisioterapi latihan fisik pada lansia dalam upaya pencegahan penyakit osteoporosis diwilayah kerja Puskesmas Indralaya Kabupaten Ogan Ilir Tujuan pelatihan ini adalah : meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit osteoporosis mengenai dan tentang tehnik fisioterapi sebagai upaya pencegahan penyakit osteoporosis serta meningkatkan kemampuan lansia melakukan tehnik fisioterapi sebagai pencegahan terhadap osteoporosis. Metode pelaksanaan adalah dengan cara reamah / penyuluhan, tanya jawab, simulasi, demonstrasi bimbingan dan konsultasi tentang tehnik fisioterapi latihan fisik.

Hasil dari pelatihan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan khalayak sasaran mengenai osteoporosis dan tehnik fisioterapi latihan fisik juga khalayak sasaran dapat melakukan latihan fisik dengan baik walaupun belum sempurna. Kesimpulan yang dapat di ambil dari kegiatan pelatihan ini adalah pengetahuan khalayak sasaran mengenai pengertian, tanda dan gejala, akibat dari penyakit osteoporosis. Khalayak sasaran mengerti tentang tehnik fisioterapi latihan fisik sebagai upaya pencegahan osteoporosis dan mempunyai kemauan dan kemampuan melakukan latihan fisik tersebut.

Kata kunci : Lanjut Usia (lansia), Osteoporosis, Latihan Fisik



PENDAHULUAN

Meningkatnya jumlah lansia (lanjut usia) yaitu penduduk yang berumur lebih dari 55 tahun akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan antara lain gangguan pada sistem muskuloskeletal seperti timbulnya penyakit osteoporosis. Data WHO menyebutkan bahwa *osteoporosis* merupakan penyakit kedua setelah jantung yang tergolong berbahaya dan bisa menimbulkan kematian pada penderitanya. Kasus patah tulang yang terjadi akibat osteoporosis pada pria dan wanita memiliki tingkat mortalitas yang tinggi, sedangkan yang berhasil sembuh setelah dirawat memiliki resiko cacat jangka panjang (Lane, 2001). Berdasarkan hasil analisa Depkes RI tahun 2005 yang dilakukan di empat belas provinsi menunjukkan masalah *osteoporosis* telah mencapai pada tingkat yang perlu diwaspadai. Lima provinsi yang termasuk kategori resiko tinggi *osteoporosis* adalah Sumatera Selatan (27,7 %), Jawa Tengah (24,02 %), Yogyakarta (23,5 %), Sumatera Utara (22,82 %) dan Jawa Timur (21,42 %). Wilayah kerja Puskesmas Inderalaya yang dijadikan tempat pelaksanaan pelatihan adalah Desa Penyandingan, dimana di desa tersebut masih banyak terdapat lansia aktif yang masih produktif dengan pekerjaan sebagai petani. Untuk melakukan antisipasi agar tidak mengalami osteoporosis maka lansia tersebut perlu di beri penyuluhan berupa pengetahuan mengenai osteoporosis dan tehnik fisioterapi latihan fisik sebagai upaya pencegahan.

Menurut Depkes RI (1992) lansia adalah individu yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, sosial dimana perubahan ini akan berpengaruh kepada seluruh aspek kehidupan termasuk aspek kesehatan sedangkan menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional, (BKKBN) lansia adalah individu berusia lebih dari 60 tahun yang pada umumnya memenuhi tanda – tanda terjadinya penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi.

Menurut Ganong (1998), penyakit kronis dapat terjadi pada lansia seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, *stroke*, diabetes, kanker, penyakit paru-paru, *arthritis*, *osteoporosis*, *ateriosklerosis*, demensia, depresi, dan gangguan penglihatan. disabilitas yang terjadi akibat penyakit-penyakit tersebut mengakibatkan lansia tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari *actify daily living* (adls), seperti aktifitas makan, mandi, ke wc, membersihkan kamar dan aktifitas instrumental sehari-hari *instrumental actify daily living* (iadls) seperti pergi belanja dan menyiapkan makanan.

Osteoporosis adalah suatu gangguan massa tulang yang ditandai dengan massa tulang rendah dan perubahan mikroarsitektur jaringan tulang dengan konsekuensi meningkatnya fragilitas tulang dan kerentanan terjadinya patah tulang. Berkurangnya massa tulang mengakibatkan tulang keropos dan mudah patah. Penyakit *osteoporosis* dipengaruhi oleh banyak faktor seperti gaya hidup yang tidak sehat, kurang gerak dan olahraga, serta pengetahuan mengenai pencegahan *osteoporosis* yang kurang. merokok dan mengkonsumsi alkohol juga dapat meningkatkan resiko *osteoporosis* menjadi dua kali lipat (Sujudi, 2005). Jadi *osteoporosis* merupakan suatu gangguan massa tulang yang ditandai dengan rendahnya massa tulang dapat berupa idiopatik atau sekunder karena penyakit lain yang mengakibatkan



meningkatnya fragilitas tulang dan kerentanan terjadinya patah tulang. *Osteoporosis* merupakan penyakit yang umum terjadi pada populasi lanjut usia (lansia) bahkan merupakan penyebab morbiditas yang penting.

Osteoporosis dapat diklasifikasikan sebagai *Osteoporosis Primer* *Osteoporosis primer* dapat timbul tanpa keadaan yang mendasari (secara tiba-tiba) biasa terjadi pada laki-laki maupun perempuan pada segala usia yang terdiri dari tipe I (pasca menopause), tipe II (senilis), dan idiopatik. Sedangkan *osteoporosis sekunder* terjadi karena adanya akibat dari penyakit tertentu seperti penyakit keganasan dan gangguan endokrin. Gejala yang dapat dirasakan lansia akibat penyakit

osteoporosis adalah ; nyeri tulang dan sendi, fraktur pada tulang, berkurangnya tinggi badan, deformitas tulang belakang.

Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya *osteoporosis* adalah dengan melakukan teknik fisioterapi latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia disesuaikan dengan kondisi dan keadaan kesehatan lansia tersebut. Teknik fisioterapi adalah suatu cara untuk mengatasi gangguan gerak fungsional, aktivitas sehari-hari, dan adaptasi lingkungan (Surini, 2004). Teknik fisioterapi latihan fisik dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah pada lansia antara lain menghindari akibat dari penyakit *osteoporosis*.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Khalayak sasaran dari pelatihan ini adalah penduduk lanjut usia yang berumur lebih dari 55 tahun yang berada di Desa Penyandingan di wilayah kerja Puskesmas Inderalaya dan bidan desa yang diharapkan dapat melanjutkan kegiatan latihan fisik.

Prosedur teknik fisioterapi latihan fisik terdiri dari 17 gerakan yang dilakukan dengan posisi duduk, berbaring dan berdiri. Masing-masing gerakan dapat dilakukan minimal 5 kali atau sesuai dengan kemampuan lansia. (prosedur latihan fisik terlampir).

Metode pelatihan latihan fisik adalah dengan melakukan persiapan yang meliputi ; studi pustaka, pembuatan dan pengajuan proposal, mengurus perijinan, menyiapkan peralatan yang diperlukan untuk pelaksanaan. Tahap pelaksanaan meliputi ;

- Melakukan pendataan terhadap lansia di wilayah Kerja Puskesmas Inderalaya TERUTAMA DI Desa Penyandingan (maksimal 20 orang lansia).
- Menentukan kriteria lansia, yaitu : dapat membaca, tidak mengalami penyakit yang memerlukan pembatasan gerak seperti ; fraktur, sakit jantung, sakit terminal dan bersedia mengikuti kegiatan pengabdian.
- Melakukan paparan rencana kegiatan kepada pihak puskesmas Inderalaya.
- Mengumpulkan khalayak sasaran ke tempat pelaksanaan.
- Melakukan penyuluhan tentang ; *osteoporosis* dan teknik fisioterapi latihan fisik.
- Melakukan simulasi teknik fisioterapi ; latihan fisik.
- Demonstrasi teknik fisioterapi ; latihan fisik
- Diskusi
- Bimbingan dan konsultasi
- Evaluasi hasil kegiatan dan follow up.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian kepada masyarakat “Peningkatan Kesehatan lanjut Usia Dalam Upaya Pencegahan Osteoporosis melalui Pelatihan Teknik Fisioterapi Latihan Fisik pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Inderalaya Kabupaten Ogan Ilir” yang dilakukan dari Bulan Juni sampai Oktober 2009 terhadap lanjut usia sebagai khalayak sasaran adalah sebagai berikut : terdapat peningkatan pengetahuan tentang penyakit osteoporosis tehnik fisioterapi latihan fisik yang meliputi : pengertian tentang lansia, pengertian tentang penyakit osteoporosis, penyebab timbulnya penyakit osteoporosis, tanda dan gejala penyakit osteoporosis, cara pencegahan penyakit osteoporosis, manfaat tehnik fisioterapi latihan fisik dan cara melakukan tehnik fisioterapi latihan fisik. Hal ini dapat dilihat dari hasil jawaban soal test, hampir seluruh lansia menjawab tidak tepat dari materi yang di tanyakan, tetapi pada saat tanya jawab dan diskusi Lansia dapat menjawab 80 % dengan benar.

Dilihat dari segi kemampuan melakukan tehnik fisioterapi latihan fisik ; Khalayak sasaran mau dan mampu melakukan tehnik fisioterapi latihan fisik tersebut sebagai usaha untuk mencegah terjadinya penyakit osteoporosis.

Hal ini dapat dilihat pada saat demonstrasi latihan fisik yang dilakukan oleh pelaksana, khalayak sasaran memperhatikan dengan seksama dan pada saat simulasi 90 % lansia mau dan mampu melakukan latihan fisik walaupun masih belum sempurna tetapi semua gerakan dapat dilakukan oleh khalayak sasaran dan mereka merasakan manfaat dari latihan fisik tersebut, salah satunya adalah mengurangi rasa nyeri pada sistem muskuloskeletal mereka.

Pengetahuan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi seseorang dalam bersikap dan berperilaku. Perilaku hidup sehat akan muncul pada seseorang bila ia memiliki pemahaman mengenai manfaat dan cara hidup sehat itu sendiri. Bila seseorang telah mengetahui manfaat yang akan diperoleh maka ia akan berusaha mencari tahu bagaimana caranya. Tingkat pengetahuan yang belum optimal mengenai penyakit osteoporosis dan cara pencegahannya melalui tehnik fisioterapi menyebabkan lansia kurang memperhatikan kesehatan diri sendiri terutama mengenai penyakit osteoporosis yang rentan terjadi pada individu seusia mereka. Latihan fisik dapat dipahami dan dilakukan oleh lansia secara kontinyu dan dilakukan di rumah. Pada saat pelatihan khalayak sasaran memperhatikan dengan seksama dan pada saat dilakukan demonstrasi latihan fisik khalayak sasaran mengikuti contoh yang dilakukan oleh pelaksana. Simulasi perorangan dilakukan oleh khalayak walaupun diperlukan waktu yang cukup lama untuk lansia dapat melakukan sendiri tanpa dicontohkan, hal ini kemungkinan disebabkan karena sudah terjadi penurunan kemampuan pengetahuan maupun psikomotor pada lansia, tetapi dengan keinginan yang baik dari lansia untuk menghindari terjadinya osteoporosis maka pelatihan tehnik fisioterapi tersebut dapat berjalan sesuai rencana. Kemauan yang tinggi dari khalayak sasaran untuk mengikuti pelatihan ini juga dikarenakan mereka tetap ingin hidup sehat dapat beraktivitas sehari – hari secara mandiri dan tidak tergantung kepada orang lain.



Adanya pengetahuan yang benar mengenai osteoporosis dapat memudahkan khalayak sasaran mengantisipasi terjadinya penyakit tersebut sehingga dapat melakukan hal yang tepat untuk mencegah, salah satunya dengan cara tehnik fisioterapi latihan fisik. Latihan fisik yang baik dan benar dapat dilakukan khalayak sasaran secara sendiri maupun kelompok. Harapan akhir dari pelatihan ini adalah kemandirian lansia sebagai khalayak sasaran yang mandiri dan menjasikan lansia tersebut berkualitas bagi diri sendiri dan orang lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari pelatihan yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan :

1. Setelah mengikuti penyuluhan dan pelatihan, lansia sebagai khalayak sasaran mengerti tentang pengertian, tanda, gejala dan akibat dari penyakit teoritis.
2. Terjadi peningkatan pengetahuan khalayak sasaran; lansia mengenai cara mencegah terjadinya osteoporosis dengan melakukan tehnik fisioterapi latihan fisik
3. Timbulnya kemauan dan peningkatan kemampuan khalayak sasaran ; lansia dalam melakukan latihan fisik secara benar.

Saran

1. Lansia tetap melakukan tehnik fisioterapi latihan fisik dalam mengatasi osteoporosis secara kontinyu.
2. Petugas kesehatan diharapkan dapat melanjutkan kegiatan yang telah dilakukan pelaksana dengan tetap memberikan penyuluhan dan simulasi.
3. Khalayak sasaran dapat meminta bantuan ddari keluarga dalam melakukan latihan fisik