

## DICAL CHECK UP DAN EDUKASI OSTEOPOROSIS PADA LANSIA DI KELURAHAN TANAH SERIBU

Bagus prabudi<sup>1</sup> Khairani<sup>2</sup> Yogi Priandika<sup>3</sup> Suci Safitri Br Harahap<sup>4</sup>

Bagus Prabudi<sup>1</sup>, Khairani<sup>2</sup>, Yogi Priandika<sup>3</sup> Suci Safitri<sup>4</sup>,

<sup>1</sup>Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

<sup>2</sup>Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

<sup>3</sup>Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

<sup>4</sup>Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

e-mail: [bagusprabudi15@gmail.com](mailto:bagusprabudi15@gmail.com) [khairanni1204@gmail.com](mailto:khairanni1204@gmail.com) [yogipriandika9@gmail.com](mailto:yogipriandika9@gmail.com)  
[ssyapitri8@gmail.com](mailto:ssyapitri8@gmail.com)

### Abstrak

Osteoporosis adalah penyakit tulang yang disebabkan oleh berkurangnya kepadatan tulang. Osteoporosis disebut sebagai silent disease karena gejala penyakit ini yang tidak diketahui. Penyakit ini dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti faktor genetik, rendahnya asupan vitamin D dan kalsium, kurangnya melakukan aktivitas fisik, dan wanita yang telah mengalami masa menopause. Berdasarkan penyebab tersebut maka penyakit ini dapat menyerang siapa saja, termasuk remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeteksi apakah remaja putri di Surabaya yang diwakili oleh siswi SMA Ta'miriyah ada yang terindikasi berisiko mengalami osteoporosis dini. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dan dilaksanakan mulai bulan Maret-Mei 2017. Jumlah sampel adalah 50 siswi dengan rentang usia antara 15-19 tahun. Penelitian ini menggunakan rumus skor OSTA (Osteoporosis Self-Assessment for Asians) untuk melihat skor kepadatan tulang responden yang menggunakan variabel usia dan berat badan.

**Kata kunci:** Osteoporosis, Remaja putri, Deteksi dini, OST

### Abstract

*Osteoporosis is a bone disease caused by reduced bone density. Osteoporosis is called a silent disease because the symptoms of this disease are unknown. This disease can be caused by various things such as genetic factors, low intake of vitamin D and calcium, lack of physical activity, and women who have experienced menopause. Based on these causes, this disease can attack anyone, including teenagers. The aim of this study was to detect whether female teenagers in Surabaya, represented by Ta'miriyah High School students, were indicated to be at risk of developing premature osteoporosis. This research used a qualitative descriptive method and was carried out from March-May 2017. The sample size was 50 female students with an age range of 15-19 years. This study uses the OSTA (Osteoporosis Self-Assessment for Asians) score formula to see the bone density scores of respondents using age and weight variables. The results of this study showed that no one was indicated to have premature osteoporosis because all respondents had a score OSTA above -1. School, Surabaya.*

## 1. PENDAHULUAN

Kegiatan ini diselenggarakan bersamaan dengan senam lansia yang rutin dilaksanakan tiap minggunya. *Medical check up* dilakukan untuk mengevaluasi dan membantu mendiagnosa potensi masalah kesehatan yang mungkin ditemukan pada lansia. Dalam *medical check up* sendiri mahasiswa menyediakan pengecekan tekanan darah, kolesterol, asam urat, dan juga gula darah.

Pelaksanaan acara *medical check up* berjalan dengan lancar dan lansia merasa senang karena mendapatkan pemeriksaan. Selain *medical check up* mahasiswa juga memberikan edukasi mengenai osteoporosis pada lansia.

“Pemeriksaan dihadiri sekitar 20-25 lansia, sangat disayangkan ada beberapa lansia yang tidak mengetahui adanya pemeriksaan”

Dari hasil pemeriksaan yang dilakukan oleh mahasiswa ditemukan banyak lansia yang memiliki kadar asam urat, kolesterol, dan gula darah yang tinggi serta hampir semua lansia memiliki tekanan darah tinggi. Melihat hal tersebut mahasiswa memberikan edukasi mengenai cara menekan risiko dan kondisi kesehatan tersebut serta mahasiswa juga berkolaborasi dengan tim Puskesmas Kalijudan dalam segi pengobatan.

“Banyak lansia yang sudah mengetahui memiliki risiko kesehatan tetapi ada beberapa dari lansia yang tidak rutin minum obat bahkan tidak berobat sama sekali”

Inne juga mengungkapkan ada beberapa faktor lansia tidak melakukan pemeriksaan dan pengobatan rutin karena faktor biaya dan takut mengetahui masalah kesehatan yang lain.

“Saya berharap pemeriksaan ini bisa rutin dilakukan setiap minggunya, karena kami biasanya melakukan pemeriksaan jika ada posyandu saja dan tidak semua lansia bisa hadir pada waktu yang ditentukan”.

Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Binjai kembali melakukan pengabdian kepada masyarakat di Lapangan Korem Binjai yang memang merupakan daerah binaan UKI khususnya masalah kesehatan . Program Pengabdian kepada Masyarakat kali ini bertujuan untuk melakukan Peningkatan Pengetahuan Tentang osteoporosis pada lansia terhadap kesehatan pada lansia di Kelurahan Tanah Seribu harapan pengetahuan para kader meningkat tentang osteoporosis Terhadap Kesehatan. Kami juga menempelkan poster dan pemberian booklet yang berisikan pencegahan osteoporosis pada Kesehatan.

Respon positif dari para kader dengan banyak pertanyaan yang mereka masih butuhkan seputar masalah osteoporosis Terhadap Kesehatan serta masalah kesehatan secara umum. Kami merespon hal ini untuk dapat berdiskusi dan menjawab pertanyaan seputar masalah kesehatan lansia.

## 2. METODE

### 2.1 Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah para kader lansia di Kelurahan Tanah Seribu.

### 2.2 Alat bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

-Spanduk

- Laptop
- Video
- Kamera
- Tripot
- Exercise Bed
- Booklet
- Poster
- Data sekunder kondisi umum lansia
- 

## 2.3 Cara Pengumpulan Data

Data sekunder ( Data Kesehatan lansia di Kelurahan Tanah Seribu)

## 2.4 Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan lansia yang meliputi: tekanan darah dan umur. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga didapat gambaran tekanan darah lansia di Kelurahan Tanah Seribu.

## 3. LAPORAN KEGIATAN

Laporan kegiatan ini terdiri dari ; a. persiapan, b. pelaksanaan, c. penyuntingan laporan hasil pemeriksaan kondisi umum siswa/i terkait : umur, jenis kelamin serta pemberian atau penyebaran booklet sosialisasi pemeriksaan Kesehatan tentang osteoporosis terhadap kesehatan pada lansia , d. pembahasan dan pengolahan data hasil pemeriksaan, e. tindak lanjut kegiatan berkala dan f. luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

### 3.1 Persiapan

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

#### 3.1.1 Koordinasi dengan Pimpinan Kelurahan Tanah Seribu

Koordinasi dengan Pimpinan Korem Binjai telah berlangsung sejak tahun 2023 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan lansia dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) lansia di Kelurahan Tanah Seribu kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai.

Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas lansia maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan lansia secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

#### 3.1.2 Koordinasi dengan pengurus organisasi Kelurahan Tanah Seribu

- a. Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus lansia di lapangan Kelurahan Tanah Seribu untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada Siswa/I. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus organisasi Kelurahan Tanah Seribu, maka disepakati untuk

diadakan kegiatan medical check up dan edukasi osteoporosis.

- b. Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah hari Selasa 13 Juni 2023 pukul 10.00 WIB-11.00WIB.

### **3.1.3 Persiapan tim**

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan.

- a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi sosialisasi tentang medical check up dan edukasi osteoporosis pada lansia. Terhadap Kesehatan yang akan terjadi dan panduan pencegahan (terlampir).

## **3.2 Pelaksanaan**

### **3.2.1 Penyuluhan**

Penyuluhan dilaksanakan tanggal Selasa, 13 Juni 2023 di lapangan Kelurahan Tanah Seribu Binjai. Acara dimulai pada pukul 10.00 WIB

### **3.2.2 Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum lansia**

Data tentang kondisi umum lansia di Kelurahan Tanah Seribu diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Januari 2023, yang terdiri dari: jenis kelamin, umur merupakan faktor pemicu Bahaya hipertensi Terhadap Kesehatan pada lansia.

## **3.3 Tindak Lanjut Kegiatan**

Sesuai dengan rencana, pada Selasa, 13 juni 2023 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi la beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

Berkenaan dengan topic pada tulisan pengabdian Masyarakat ini, maka melalui kegiatan ini dilakukan penyuluhan tentang medical check up dan edukasi osteoporosis pada lansia di kelurahan tanah seribu, yang bertempat Kelurahan taah seribu, yang dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2023 yang diikuti oleh 23 peserta, yang terdiri dari siswa dan siswi sekolah serta campuran warga masyarakat setempat lainnya, termasuk salah seorang guru di sekolah tersebut. Kegiatan pengabdian ini pada saat pelaksanaan meminta kepada para peserta untuk mengisi daftar hadir peserta secara langsung disertai dengan saran dan manfaat yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Narasumber penyuluhan merupakan praktisi akademisi yang berasal dari mahasiswa/I Akper Kesdam I/BB Binjai dan Dosen yang menguasai persoalan di bidangnya.



**Gambar 1:** Penyuluhan tentang medical check up dan edukasi osteoporosis pada lansia di kelurahan tanah seribu



(a)



(b)



(c)

**Gambar 2:** (a),(b) dan (c) melakukan pemeriksaan kesehatan kepada masyarakat

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diselenggarakan bersamaan dengan senam lansia yang rutin dilaksanakan tiap minggunya. *Medical check up* dilakukan untuk mengevaluasi dan membantu mendiagnosa potensi masalah kesehatan yang mungkin ditemukan pada lansia. Dalam medical check up sendiri mahasiswa menyediakan pengecekan tekanan darah, kolesterol, asam urat, dan juga gula darah.



Pelaksanaan acara *medical check up* berjalan dengan lancar dan lansia merasa senang karena mendapatkan pemeriksaan. Selain *medical check up* mahasiswa juga memberikan edukasi mengenai osteoporosis pada lansia.

“Pemeriksaan dihadiri sekitar 20-25 lansia, sangat disayangkan ada beberapa lansia yang tidak mengetahui adanya pemeriksaan”

Dari hasil pemeriksaan yang dilakukan oleh mahasiswa ditemukan banyak lansia yang memiliki kadar asam urat, kolesterol, dan gula darah yang tinggi serta hampir semua lansia memiliki tekanan darah tinggi. Melihat hal tersebut mahasiswa memberikan edukasi mengenai cara menekan risiko dan kondisi kesehatan tersebut serta mahasiswa juga berkolaborasi dengan tim Puskesmas Kalijudan dalam segi pengobatan.

“Banyak lansia yang sudah mengetahui memiliki risiko kesehatan tetapi ada beberapa dari lansia yang tidak rutin minum obat bahkan tidak berobat sama sekali”

Inne juga mengungkapkan ada beberapa faktor lansia tidak melakukan pemeriksaan dan pengobatan rutin karena faktor biaya dan takut mengetahui masalah kesehatan yang lain.

“Saya berharap pemeriksaan ini bisa rutin dilakukan setiap minggunya, karena kami biasanya melakukan pemeriksaan jika ada posyandu saja dan tidak semua lansia bisa hadir pada waktu yang ditentukan”.

Diharapkan kegiatan ini bisa membantu masyarakat terutama lansia untuk meningkatkan kesehatan dengan edukasi dan informasi yang diberikan.

## 5. PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

1. Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan tema “Medical check up dan edukasi osteoporosis pada lansia di Kelurahan Tanah Seribu dapat terlaksana dengan baik.
2. Output yang diharapkan dapat tercapai dengan baik dimana terjadi peningkatan pengetahuan dari para peserta kegiatan pengabdian.  
Kegiatan Pengabdian ini mendapatkan respon yang baik dari guru dan juga lansia. Terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Sebelum diberikan penyuluhan, dari 19 siswa hanya 7 lansia yang mampu menjawab pertanyaan tentang hipertensi bagi kesehatan dan setelah diberikan penyuluhan hampir semua lansia(80 %) sudah mengetahui tentang edukasi osteoporosis bagi Kesehatan.

### 5.2 Saran

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran pelajar sebagai periode penting untuk meningkatkan kesadaran dalam menurunkan dan menanggulangi peningkatan jumlah osteoporosis di kalangan lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Riskesdas, (2010). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar, Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Riskesdas, (2013). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar, Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- WHO, (2015). Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia report, 2014. New Delhi: World Health Organization, Regional Office for South-East Asia.

---

WHO, (2016). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, Diakses 1 Februari, 2017.  
Available from: <http://www.who.int/tobacco/mpower/en/index.html>.