



Terbit online pada laman web jurnal : <http://wartaandalas.lppm.unand.ac.id/>

Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

Edukasi Gizi dalam Upaya Pencegahan Osteoporosis pada Lansia di Kota Padang

Syahril*, Helmizar, dan Salma Nur Fitri

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163. Indonesia

*Corresponding author. E-mail address: abilwawa@gmail.com

Keywords:

elderly, health,
menopause,
osteoporosis

ABSTRACT

Increasing the degree of health means that life expectancy will also increase, and the number of older people will also increase. The consequence of increasing life expectancy is the emergence of disease problems due to old age, one of which is osteoporosis. This activity aimed to determine the health status of the elderly by conducting health checks and providing nutrition education to prevent osteoporosis in Padang City. The service was held in Korong Gadang Elderly Posyandu in April - September 2021. The community service included health checks by measuring blood pressure, measuring the nutritional status of the elderly, as well as nutrition education to prevent osteoporosis in the elderly, especially for menopausal women. This activity received a positive response from the community, and it was agreed that ongoing activities would be carried out in the form of routine health checks and counselling for the older people in the area.

Kata Kunci:

kesehatan, lansia,
menopause,
osteoporosis

ABSTRAK

Meningkatnya derajat kesehatan menyebabkan usia harapan hidup akan meningkat juga, seiring dengan hal itu jumlah lansia juga akan meningkat. Konsekuensi dari meningkatnya usia harapan hidup adalah timbulnya masalah penyakit akibat lanjut usia, salah satunya penyakit osteoporosis. Tujuan dilakukan kegiatan ini adalah untuk mengetahui status kesehatan lansia dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan dan memberikan edukasi gizi dalam upaya pencegahan osteoporosis pada lansia di Kota Padang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Posyandu Lansia Korong Gadang pada bulan April s.d. September 2021. Kegiatan pengabdian yang dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan dengan melakukan pengukuran tekanan darah, pengukuran status gizi lansia, dan edukasi gizi untuk pencegahan osteoporosis pada lansia terutama pada wanita menopause. Kegiatan ini mendapatkan respon positif oleh masyarakat dan disepakati bahwa akan dilaksanakan kegiatan berkelanjutan berupa pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan rutin kepada lansia di lokasi kegiatan dan sekitarnya.

PENDAHULUAN

Salah satu tolak ukur dari keberhasilan pembangunan kesehatan Indonesia adalah dengan meningkatnya usia harapan hidup. Meningkatnya derajat kesehatan menyebabkan usia harapan hidup akan meningkat juga, seiring dengan hal itu jumlah lansia juga akan meningkat (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2019). Konsekuensi dari meningkatnya usia harapan hidup di atas adalah timbulnya masalah penyakit akibat lanjut usia, salah satunya penyakit osteoporosis (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2019). Kondisi ini akan menempatkan Indonesia pada peringkat ke-4 dunia sebagai negara yang mempunyai penduduk lanjut usia paling banyak setelah China, India, dan Amerika (Indraswari and Yuhan, 2017).

Wanita memiliki faktor risiko yang lebih tinggi mengalami osteoporosis. Berdasarkan data dari *International Osteoporosis Foundation*, hampir 40% wanita di dunia mengalami risiko patah tulang akibat osteoporosis, sedangkan pria memiliki risiko sebesar 13%. Saat ini, angka kejadian patah tulang akibat osteoporosis di dunia mencapai 1,7 juta orang dan diperkirakan akan mencapai 6,3 juta orang pada tahun 2050 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Selain itu, diproyeksikan bahwa pada tahun 2050, sekitar 50% kejadian patah tulang pinggul akibat osteoporosis akan terjadi di Asia. Hal ini dikarenakan teknologi DXA (*Dual Energy X-ray Absorptiometry*) yang digunakan untuk mengukur kepadatan tulang panggul dan tulang belakang tidak banyak tersedia di sebagian besar negara berkembang di Asia, terutama di daerah pedesaan (*International Osteoporosis Foundation*, 2022). Berdasarkan data dari Depkes RI, jumlah penderita osteoporosis di Indonesia jauh lebih besar dan merupakan negara dengan penderita osteoporosis terbesar ke-2 setelah Negara China (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Salah satu upaya dalam mencegah dan mengatasi osteoporosis adalah dengan memberikan edukasi gizi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat pentingnya gizi dalam menjaga kesehatan tulang (Puspareni, Wardhani and Fauziyah, 2020). Kota Padang merupakan salah satu Ibu Kota Provinsi yang memiliki kepadatan penduduk tinggi. Pada tahun 2020, jumlah total seluruh penduduk di Kota Padang adalah 909.040 orang dan sebesar 20,5% penduduk berada pada rentang usia 50 tahun ke atas dengan jenis kelamin wanita sebanyak 98.207 orang dan pria sebanyak 88.415 orang (Badan Pusat Statistik Kota Padang, 2022).

Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2018, capaian pelayanan kesehatan usia lanjut masih rendah, yaitu hanya sebesar 59% (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2019). Sementara itu, diketahui bahwa pelayanan kesehatan pada kelompok usia lanjut merupakan salah satu upaya penting yang diperlukan dalam pencegahan munculnya berbagai penyakit akibat usia lanjut. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengabdian dengan melakukan pemeriksaan kesehatan serta memberikan edukasi gizi dan pola hidup sehat dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh pada kelompok usia lanjut yang rentan terkena penyakit osteoporosis di Kota Padang.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada April - September 2021 di Posyandu Lansia Korong Gadang, Kuranji, Kota Padang. Kegiatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan lansia dengan melakukan pengukuran tekanan darah, pengukuran status gizi lansia, serta memberikan gizi dalam upaya pencegahan osteoporosis pada lansia, terutama wanita menopause. Kegiatan terakhir yang dilakukan adalah melakukan diskusi mengenai keberlanjutan kegiatan pengabdian. Alat yang digunakan untuk pemeriksaan kesehatan lansia dalam pengabdian ini meliputi *Microtoise* dan *Body Fat*

Monitor/Scale untuk menentukan status gizi lansia, Tensimeter untuk mengukur tekanan darah, serta laptop dan proyektor untuk membantu kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilakukan di Posyandu Lansia Korong Gadang yang berada di bawah wilayah kerja Puskesmas Kuranji yang memiliki pencapaian sebesar 67,6% dalam pelayanan usia lanjut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai salah satu tri dharma perguruan tinggi yang memberikan kontribusi transfer ilmu melalui edukasi gizi berupa penyuluhan dan demonstrasi kepada wanita menopause dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi wanita menopause dalam mempertahankan derajat kesehatan.

Kegiatan diawali dengan mengajari responden mencuci tangan yang benar menggunakan *hand sanitizer* sebagai salah satu bentuk upaya menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan, sebagaimana terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Responden diajarkan penggunaan *hand sanitizer* yang benar

Selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah oleh tenaga bidan dan pengukuran antropometri (tinggi badan dan berat badan) oleh tenaga gizi (Gambar 2, 3, dan 4). Pengukuran tinggi badan menggunakan *Microtoise* dan berat badan menggunakan *Body Fat Monitor/Scale* yang juga dapat mengukur persentase lemak tubuh manusia.



Gambar 2. Pengukuran tekanan darah oleh Bidan



Gambar 3. Pengukuran antropometri (tinggi badan) oleh ahli gizi



Gambar 4. Pengukuran antropometri (berat badan) oleh ahli gizi

Pengukuran tekanan darah dan antropometri dilakukan untuk memberikan gambaran status kesehatan lansia. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan untuk mendeteksi adanya kemungkinan lansia menderita hipertensi. Sementara itu, pemeriksaan antropometri dilakukan untuk mengetahui status gizi lansia. Selanjutnya acara dilanjutkan dengan pemberian materi oleh ketua kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu Dr. Syahrial, SKM, M. Biomed mengenai “Gizi untuk Wanita Menopause” (Gambar 5). Pada sesi ini juga diberikan contoh bahan makanan yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi oleh wanita menopause, seperti buah dan sayur-sayuran (Gambar 6).



Gambar 5. Penyampaian materi mengenai “Gizi untuk Wanita Menopause”



Gambar 6. Penyampaian contoh bahan makanan yang baik dan tidak baik dikonsumsi oleh wanita menopause

Peserta sangat antusias mendengarkan materi yang disampaikan oleh Dr. Syahrial, SKM., M.Biomed (Gambar 7). Peserta secara aktif memberikan pertanyaan dan mendengarkan jawaban yang diberikan oleh narasumber. Selain itu, untuk memastikan materi dipahami dengan baik, peserta diminta untuk menyampaikan kembali materi yang telah diberikan. Setelah penyampaian materi mengenai gizi untuk wanita menopause, selanjutnya disampaikan status gizi dan persentase lemak dari pengukuran antropometri yang dilakukan saat awal kegiatan (Gambar 8).



Gambar 7. Responden mengikuti kegiatan penyampaian materi oleh narasumber



Gambar 8. Penyampaian hasil status gizi dan persentase lemak responden

Peserta juga dipersilahkan memberikan pertanyaan mengenai hal ini agar lebih tahu bagaimana bersikap dalam memenuhi kebutuhan gizi, serta jenis olahraga yang harus dilakukan untuk mendapatkan status gizi normal dan menjaga kesehatan tulang. Kegiatan ini diakhiri dengan diskusi mengenai rencana tindak lanjut kegiatan di Posyandu Lansia Korong Gadang bersama pemuka masyarakat yang dipimpin oleh Bapak Dr. Denas Symond, MCN yang juga merupakan pemuka masyarakat di wilayah tersebut. Hasil diskusi disepakati bahwa akan dilaksanakan kegiatan berupa penyuluhan secara rutin untuk lansia (Gambar 9).



Gambar 9. Diskusi mengenai tindak lanjut kegiatan di Posyandu Lansia Korong Gadang

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan serta pemberian edukasi gizi dan pola hidup sehat kepada wanita lanjut usia. Kegiatan ini mendapatkan respon positif oleh masyarakat dan disepakati bahwa akan dilaksanakan kegiatan berkelanjutan berupa penyuluhan rutin dengan harapan lansia lebih memperhatikan kesehatan agar kesehatan tulang terjaga dan dapat hidup sehat di hari tua.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik Kota Padang (2022) *Penduduk Menurut Kelompok Umur (Jiwa) 2018-2020*. Available at: <https://padangkota.bps.go.id/indicator/12/664/1/penduduk-menurut->

kelompok-umur.html.

Dinas Kesehatan Kota Padang (2019) *Laporan Tahunan Tahun 2018 Edisi 2019*. Padang.

Indraswari, R.R. and Yuhan, R.J. (2017) 'No Title', *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 12(1), pp. 1–12.

International Osteoporosis Foundation (2022) *Epidemiology of Osteoporosis and Fragility Fractures*. Available at: <https://www.osteoporosis.foundation/facts-statistics/epidemiology-of-osteoporosis-and-fragility-fractures>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) *Osteoporosis Pada Lansia*. Available at: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1689/osteoporosis-pada-lansia.

Puspareni, L.D., Wardhani, S. and Fauziyah, A. (2020) 'Edukasi Gizi untuk Pencegahan Osteoporosis pada Lansia di Posbindu Gelatik, Kelurahan Cimanggis, DepoK', *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(2), pp. 34–40.