

**LAPORAN HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
MASYARAKAT SEHAT DAN PRODUKTIF BEBAS DARI
OSTEOPOROSIS DENGAN PENDEKATAN FISIOTERAPI PADA
JEMAAT GEREJA PAROKI TYAS DALEM GUSTI YESUS, MACANAN**

OLEH:

Gian Lisuari Adityasiwi, SST., Ftr., M.Fis (0508019301)

Ratna Puspita Adiyasa, S.kep., Ns., MAN (0508049201)



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2023

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MASYARAKAT DOSEN**

1. Judul :
Masyarakat Sehat Dan Produktif Bebas Dari Osteoporosis Dengan Pendekatan Fisioterapi Pada Jemaat Gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan
2. Pengusul
 - a. Nama : Gian Lisuari Adityasiwi, SST., Ftr., M.Fis
 - b. NIDN : 0508019301
 - c. Jabatan/Golongan : Dosen
 - d. Program Studi : Fisioterapi
 - e. Perguruan Tinggi : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
 - f. Alamat Kantor/Telp : Jalan Johar Nurhadi No.6 Yogyakarta (0274) 517065
2. Lokasi Kegiatan/Mitra
 - a. Wilayah Mitra : Kelurahan Suryodiningratan
 - b. Kabupaten/Kota : Kota Yogyakarta
 - c. Propinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta
3. Luaran yang dihasilkan : Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan Osteoporosis Jemaat Gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan
4. Jangka waktu Pelaksanaan: 1 bulan

Yogyakarta, 21 Juli 2023

Mengetahui,
Ketua STIKES Bethesda Yakkum

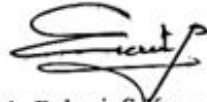


Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep.,
Sp.Kep.MB., P.hD., NS
NIDN 0527088101

Koordinator Team Pengusul


Gian Lisuari Adityasiwi, SST., Ftr., M.Fis
NIDN 0508019301

Menyetujui,
PLT Ketua Unit Pengabdian kepada Masyarakat


Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS.
NIDN 0504098601

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karuniaNya sehingga kami dapat menyelenggarakan pengabdian masyarakat dengan judul “Pengabdian Kepada Masyarakat Masyarakat Sehat Dan Produktif Bebas Dari Osteoporosis Dengan Pendekatan Fisioterapi Pada Jemaat Gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan”. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada yang penulis hormati:

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., P.hD., NS selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS selaku PLT ketua UPPM
3. Yakum dan Ekstramural yang telah bekerja sama memberikan lahan dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.
4. Pihak perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta yang banyak membantu dalam peminjaman buku-buku referensi
5. Semua pihak yang tidak dapat penyusun sebutkan satu-persatu

Penyusun menyadari dalam penyusunan proposal pengabdian kepada masyarakat masyarakat ini masih banyak kekurangan, sehingga penyusun berharap kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan proposal ini. Penyusun berharap semoga laporan ini dapat berguna untuk selanjutnya.

Yogyakarta, 27 Juli 2023

Penyusun

DAFTAR ISI

LAPORAN HASIL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan	1
BAB II	2
A. Osteoporosis.....	2
B. Faktor Resiko.....	2
C. Gejala Osteoporosis.....	3
BAB III.....	4
A. Metode	4
B. Waktu Kegiatan	4
C. Tabel SAP	4
D. Sasaran	5
BAB IV	6
BAB V	9
DAFTAR PUSTAKA.....	10
LAMPIRAN.....	11

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Osteoporosis merupakan kondisi kurangnya kepadatan tulang sehingga menjadi keropos dan mudah patah. Osteoporosis merupakan masalah kesehatan yang serius dan termasuk dalam 10 penyakit degeneratif utama di dunia. Organisasi Kesehatan Dunia itu mencatat, sekitar 200 juta orang di dunia menderita osteoporosis. Prevalensi Osteoporosis di Indonesia sudah mencapai 19,7%. Data dari Kemenkes menyebutkan prevalensi osteoporosis di Indonesia sekitar 10,3 persen. Artinya, dua dari 5 penduduk Indonesia berisiko osteoporosis. Penyakit tulang keropos ini bisa menyebabkan risiko komplikasi seperti fraktur bisa memicu perdarahan, emboli, cedera kepala yang menyebabkan kematian.

Krisis pengetahuan tentang kesehatan masyarakat yang semakin meningkat yang menyebabkan penurunan kualitas hidup di masyarakat. Dan bila tidak diatasi akan mengakibatkan banyaknya masalah yang ditimbulkan oleh penyakit yang datang terutama penyakit degeneratif seperti osteoporosis. Oleh karena itu perlu dilakukan peningkatan pengetahuan langkah preventif dalam mengatasi osteoporosis dengan melakukan pendekatan oleh Fisioterapi tentang manfaat latihan dan pola hidup yang baik agar adanya peningkatan produktifitas di masyarakat terutama bagi Jemaat Gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan.

B. Tujuan

1. Tujuan umum

Meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk melakukan pemeliharaan tulang untuk mencegah terjadinya resiko osteoporosis

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan masyarakat dibidang kesehatan terutama osteoporosis

- b. Pemberdayaan Masyarakat dalam Mengatasi Masalah Kesehatan terkait Penyakit Degeneratif yaitu Osteoporosis

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Osteoporosis

Osteoporosis merupakan penyakit yang mengakibatkan tulang menjadi kurang padat, kehilangan kekuatannya, dan kemungkinan besar patah (fraktur) (Alexander & Knight, 2010) Osteoporosis adalah kelainan dimana terjadi penurunan masa tulang total. Terdapat perubahan pergantian tulang homeostasis normal, kecepatan resorpsi tulang lebih besar dan kecepatan pembentukan tulang, mengakibatkan penurunan masa tulang total (ode, 2012) Osteoporosis atau keropos tulang adalah penyakit kronik yang ditandai dengan rendahnya massa tulang yang disertai mikro arsitektur tulang dan penurunan kualitas jaringan tulang yang dapat menimbulkan kerapuhan tulang (Zaviera, 2007). Osteoporosis adalah penyakit tulang sistemik yang ditandai dengan rendahnya masa tulang dan terjadinya perubahan mikroarsitektur jaringan tulang sehingga tulang menjadi rapuh dan mudah patah.

B. Faktor Resiko

1. Jenis Kelamin Perempuan

Penyakit ini merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh perempuan setelah menopause. Proses kerapuhan tulang menjadi lebih cepat setelah menopause sekitar umur 50 tahun karena kadar hormon estrogen yang mempengaruhi kepadatan tulang sangat menurun (Mangoenprasodjo, 2005).

2. Usia Lanjut

Proses osteoporosis sebenarnya sudah dimulai sejak usia 40-45 tahun. Pada usia tersebut akan mengalami proses penyusutan massa tulang yang menyebabkan kerapuhan tulang. (Mangoenprasodjo, 2005).

3. Sedentary Lifestyle

Sedentary Lifestyle adalah gaya hidup ketika seseorang cenderung malas melakukan aktivitas fisik atau menggerakkan tubuhnya. Beberapa contoh sedentary lifestyle adalah duduk di depan laptop dalam kurun waktu lama atau bermain ponsel

sehari-hari. Tidak aktif dalam waktu lama dan istirahat di tempat tidur bisa meningkatkan risiko terkena osteoporosis

4. Nutrisi

Pengaruh faktor nutrisi terhadap perkembangan dan progresi penyakit ini bisa signifikan dan belum diketahui dengan baik. Asupan kalsium dan status vitamin D dianggap penting untuk homeostasis metabolisme tulang. Namun, beberapa penelitian terbaru mempertanyakan kegunaan suplemen kalsium dan vitamin D dalam menurunkan risiko patah tulang. Asupan protein, sayuran, dan nutrisi lain yang memadai juga menjadi perhatian, dan rekomendasi telah ditetapkan oleh konsensus ahli dan pedoman praktik klinis. Penting untuk memahami pengaruh nutrisi tidak hanya dalam isolasi tetapi juga dalam konteks pola diet, yang merupakan campuran nutrisi yang kompleks.

C. Gejala Osteoporosis

Gejala Osteoporosis Osteoporosis dapat muncul tanpa sengaja selama beberapa dekade karena osteoporosis tidak menyebabkan gejala sampai terjadi patah tulang. Selain itu, beberapa fraktur osteoporosis dapat lolos deteksi selama bertahun-tahun karena tidak memperlihatkan gejala. Gejala yang berhubungan dengan patah tulang osteoporosis biasanya adalah nyeri. Lokasi nyeri tergantung pada lokasi fraktur. Sedangkan gejala osteoporosis pada pria mirip dengan gejala osteoporosis pada wanita. Kepadatan tulang berkurang secara perlahan, sehingga pada awalnya osteoporosis tidak menimbulkan gejala. Biasanya gejala akan timbul pada wanita berusia 51-75 tahun, meskipun bisa lebih cepat ataupun lambat. Jika kepadatan tulang berkurang, tulang dapat menjadi kolaps atau hancur, maka akan timbul nyeri tulang dan kelainan bentuk (Syam, dkk).

BAB III METODE DAN PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Kelurahan Suryodiningratan dilakukan dengan Metode Focus Group Discussion (FGD) pengambilan data pre test, penyuluhan, praktek preventif untuk mencegah resiko osteoporosis dan post test

B. Waktu Kegiatan

Waktu kegiatan bulan Juni 2023.

C. Tabel SAP

Tahap Kegiatan	Kegiatan Penyuluhan	Waktu
Pembukaan	a. Memberikan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan penyuluhan d. Kontrak waktu	5 menit
Isi	a. Mengkaji pengetahuan audience tentang Osteoporosis (Pre Test) b. Penyampaian materi: 1) Pengertian Osteoporsis 2) Faktor Resko Oteoporosis 3) Tanda dan Gejala Osteoporosis 4) Pencegahan Osteoporosis c. Praktek pencegahan Osteoporosis dengan pendekatan Fisioterapi	45 menit
Penutup	a. Melakukan evaluasi Post test b. Memberikan reinforcement positif c. Menyampaikan kesimpulan materi d. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam	10 menit

D. Sasaran

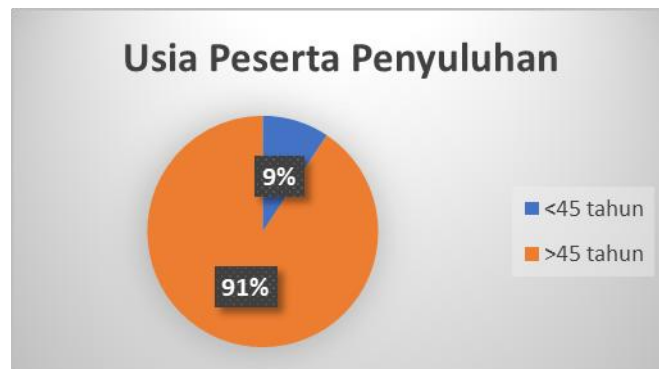
Sasaran yang pertama dilakukan adalah Kelompok Ibu - Ibu Jemaat Gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan dilakukan melalui tahap berikut:

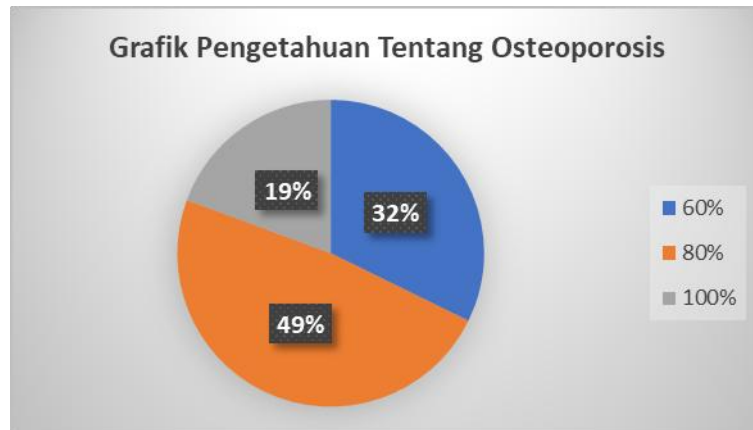
A. Focus Group Discussion (FGD) pada tanggal 1 Juni 2023

Pertemuan dengan pengurus Gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan dengan metode FGD untuk berdiskusi terkait masalah yang terjadi dan menyusun program FGD. Hasil FGD antara lain: di Gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan terdapat perkumpulan wanita. Dan berdasarkan data sebagian besar berusia diatas 45 tahun, tentu saja sejalan dengan sasaran penyuluhan adalah usia diatas 45 tahun. Usia paling muda adalah 31 tahun dan paling tua adalah 77 tahun. Berdasarkan angka kejadian osteoporosis adalah diatas 45 tahun, dan yang mengikuti kegiatan tersebut dibawah 45 tahun hanya 3 orang, lainnya termasuk dalam beresiko osteoporosis.



B. Pre-Test untuk Jemaat Gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan

Pre-Test dilakukan pada tanggal 4 Juni 2023 dengan hasil screening pemeriksaan adalah jumlah Wanita yang mengikuti kegiatan 31 orang. Dari 31 orang yang memahami osteoporosis 100% hanya 19% , yang memahami osteoporosis sebanyak 80% ada 49% dan yang memahami 60% ada 32%. Artinya masih ada 81% belum memahami osteoporosis 100%, brdasarkan hasil pre test maka dibuthkan pengetahuan dan pelatihan pencegahan osteoporosis.



C. Pemberian Edukasi dan Pelatihan pencegahan Osteoporosis

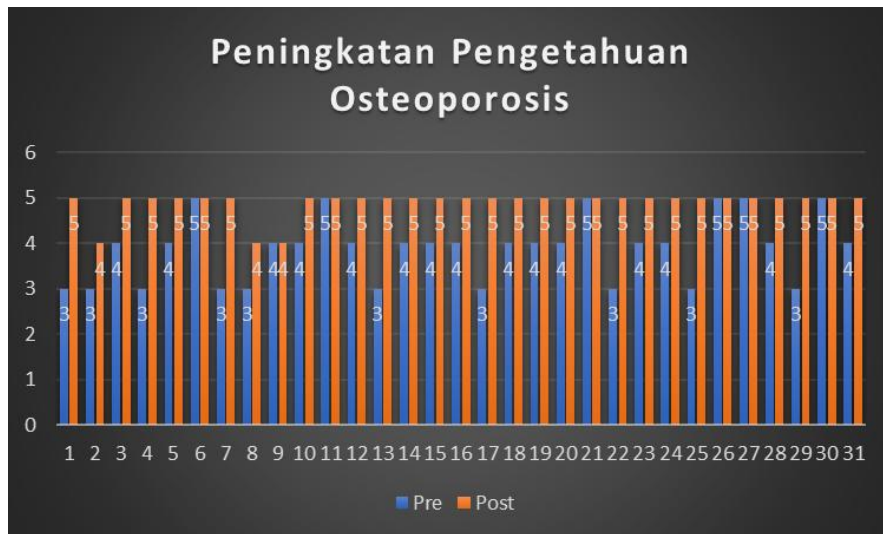
Sosialisasi dan Penyuluhan kepada jemaat Gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan dengan diberikan edukasi dengan cara diskusi terkait osteoporosis dan pelatihan dengan pendekatan fisioterapi dengan memberikan latihan sederhana dengan alat maupun non alat. Alat atau modalitas yang digunakan adalah Thera Band.





D. Evaluasi Kegiatan

Setelah dilakukan Edukasi dan pelatihan pencegahan Osteoporosis lalu diambil data post test hasilnya semua terjadi peningkatan pengetahuan. Selain itu juga dapat mempraktekkan latihan yang telah diajarkan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat di Gereja Gereja Paroki Tyas Dalem Gusti Yesus, Macanan sebagai berikut:

1. Masalah pemahaman tentang osteoporosis dan pengetahuan tentang pencegahan osteoporosis masih kurang
2. Kegiatan pelatihan mengenai pencegahan osteoporosis dengan pendekatan fisioterapi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan dapat melakukan latihan yang dapat digunakan untuk penurunan osteoporosis dengan harapan meningkat produktifitas masyarakat.

B. Saran

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dapat dilaksanakan secara kontinyu dengan lebih memberdayakan kemampuan sumber daya manusia yang ada di masyarakat. Sehingga terbentuk perilaku kesehatan masyarakat yang semakin baik sehingga

DAFTAR PUSTAKA

- Berry, M. E. (2019). Preventing and Treating Osteoporosis. *Radiologic Technology*, 90(3), 286–293.
- French, K. D., & Emanuele, D. (2019). Osteoporosis: Increasing Screening and Treatment for Postmenopausal Women. *Journal for Nurse Practitioners*, 15(5), 347–350.
- Howe TE, Shea B, Dawson LJ, et al. Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. *Cochrane Database Syst Rev*. 2011(7):CD000333.
- Kalkim, A., Daghan, S., Ercan, E., & Ibeci, S. (2018). Use of Complementary and Alternative Medicine by Osteoporosis and Osteopenia Patients. *International Journal of Caring Sciences*, 11(3), 1546–1556.
- Matzkin, Elizabeth G. MD; DeMaio, Marlene MD; Charles, Julia F. MD, PhD; Franklin, Corinna C. MD, Diagnosis and Treatment of Osteoporosis: What Orthopaedic Surgeons Need to Know, *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*: October 15, 2019 – Volume 27 – Issue 20 – p e902-e912
- McCance, K. L., & Huether, S. E. (eds.). (2018). *Pathophysiology: The Biologic Basis for Disease in Adults and Children* (8th ed.). St. Louis, MO: Elsevier/Mosby.
- Nuti, R., Brandi, M. L., Checchia, G., Di Munno, O., Dominguez, L., Falaschi, P., ... Isaia, G. C. (2019).
- Guidelines for the management of osteoporosis and fragility fractures. *Internal & Emergency Medicine*, 14(1), 85–102.
- Orr, Sarah BSN, RN, Osteoporosis, Otterbein University, Ohio Tabatabaei-Malazy, O., Salari, P., Khashaya, P., & Larijan, B. (2017). New horizons in treatment of osteoporosis. *DARU*, 25, 1–16.
- Polyphenol-Rich Foods and Osteoporosis, *Current Pharmaceutical Design*, Volume 25, Number 22, 2019

LAMPIRAN GAMBAR KEGIATAN

