

Penyuluhan Tentang Mencegah Osteoporosis Dengan Mengonsumsi Kalsium

Febri Yusnanda¹, Tika Ayu Pratiwi²,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia¹
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia²
E-mail: yusnandafebri@gmail.com, pratiwiayu@gmail.com.

ABSTRAK

Osteoporosis adalah suatu penyakit tulang sistematis yang ditandai oleh menurunnya kekuatan tulang, sehingga tulang mudah patah (International Osteoporosis Foundation). (IOF, 2020). Menurut WHO (2019), osteoporosis menduduki peringkat kedua, di bawah penyakit jantung sebagai masalah kesehatan utama dunia. Menurut data International Osteoporosis Foundation (IFO), lebih dari 30% wanita di seluruh dunia mengalami resiko patah tulang akibat osteoporosis, bahkan melebihi 40%. Sedangkan pada pria, risikonya berada pada angka 13%. Angka kejadian patah tulang (fraktur) akibat osteoporosis di seluruh dunia mencapai angka 1,7 juta orang dan diperkirakan angka ini akan terus meningkat hingga mencapai 6,3 juta orang pada tahun 2050. Penderita osteoporosis di Eropa, Jepang, dan Amerika adalah sebanyak 75 juta penduduk, sedangkan di Cina 84 juta penduduk, dan ada 200 juta penderita osteoporosis di seluruh dunia. (Kemenkes, 2019)

Kata Kunci : Osteoporosis, Kalsium

ABSTRACT

Osteoporosis is a systematic bone disease characterized by decreased bone strength, so that bones break easily (International Osteoporosis Foundation). (IOF, 2020). According to WHO (2019), osteoporosis is ranked second, behind heart disease, as the world's main health problem. According to data from the International Osteoporosis Foundation (IFO), more than 30% of women worldwide are at risk of bone fractures due to osteoporosis, even exceeding 40%. Meanwhile, in men, the risk is 13%. The incidence of fractures due to osteoporosis worldwide has reached 1.7 million people and it is estimated that this number will continue to increase until it reaches 6.3 million people in 2050. There are 75 million osteoporosis sufferers in Europe, Japan and America. population, while in China there are 84 million people, and there are 200 million osteoporosis sufferers worldwide. (Ministry of Health, 2019).

Keywords: Osteoporosis, Calcium

PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan RI, dampak osteoporosis di Indonesia sudah dalam tingkatan yang patut diwaspadai, yaitu mencapai 19,7% dari populasi. Di Indonesia, prevalensi osteoporosis untuk umur kurang dari 70 tahun pada wanita sebanyak 18-30%. 1 dari 3 wanita dan 1 dari 5 pria di Indonesia terserang osteoporosis atau keretakan tulang. Penelitian terbaru dari *International Osteoporosis Foundation* (IFO), mengungkapkan bahwa 1 dari 4 perempuan di Indonesia dengan rentang usia 50 - 80 tahun memiliki resiko terkena osteoporosis. Dan juga resiko osteoporosis perempuan di Indonesia 4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Biasanya penyakit keropos tulang ini menjangkit sebagian besar wanita paska menopause. (Kemenkes, 2019)

Jumlah penduduk lansia di Provinsi Sumatera Utara tercatat sebanyak 631.604 jiwa. Jumlah lansia dengan keadaan baik sebanyak 242.999 jiwa, keadaan cukup sebanyak 215.787 jiwa dan keadaan kurang sebanyak 172.818 jiwa. Berdasarkan data kabupaten/kota bahwa jumlah tertinggi lansia yaitu di Kota Medan sebanyak 77.837 jiwa, sedangkan jumlah terendah di Kabupaten Pakpak Bharat sebanyak 1.864 jiwa. (Purwaningsih dan Ade Irma Khairani, 2020)

Ketika wanita mencapai usia menopause, maka semakin menurun pula kadar kalsium dalam tulang. Sebelum terjadi fase menopause, biasanya didahului dengan fase premenopause. Premenopause adalah masa 4-5 tahun sebelum menopause. Bagi kebanyakan perempuan, gejala fase premenopause mulai muncul pada usia 40 tahun yang menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan wanita, termasuk hilangnya kesuburan dan meningkatnya resiko osteoporosis pada kondisi menjelang menopause. (Proverawati, 2020)

Dampak buruk dari kurangnya asupan kalsium ialah lambatnya pertumbuhan tulang yang mengakibatkan tinggi badan rendah (pendek). Osteoporosis itu sendiri merupakan penyakit tulang yang ditandai dengan menurunnya kepadatan tulang secara keseluruhan akibat ketidak mampuan tubuh untuk mengatur kandungan mineral dalam tulang dan disertai dengan rusaknya struktur tulang yang akan mengakibatkan penurunan kekuatan pada tulang atau pengeroposan tulang, sehingga beresiko mengalami patah tulang. Osteoporosis juga disebut sebagai salah satu penyakit yang digolongkan sebagai silent disease karena tidak menunjukkan gejala-gejala yang spesifik. (Parinduri khoiriyah fitri, 2020)

Kekurangan kalsium dapat memicu kontraksi otot yang tidak stabil sehingga mengakibatkan kram otot. Di atas umur 50 tahun, jumlah kandungan kalsium dalam tubuh akan menyusut sebanyak 30%. Kehilangan akan mencapai 50% ketika mencapai umur 70 tahun dan selanjutnya akan mengalami masalah kekurangan kalsium. Penurunan kepadatan tulang juga terjadi pada wanita pascamenopause karena indung telur mengalami penurunan produksi hormon estrogen yang akan diikuti dengan meningkatnya kalsium yang terbuang dari tubuh. (Darningsih, 2019)

METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan meliputi :

1. Tahap Persiapan :Pengurusan Administrasi, Sosialisasi Kegiatan Kepada ibu menopause di Klinik Pratama Anugrah Tahun 2023, Mempersiapkan tempat pelaksanaan kegiatan.
2. Tahap Pelaksanaan : Registrasi, Pembukaan, Penyuluhan
3. Tahap Terminasi: Evaluasi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta terkait dengan materi acara yang sudah berlangsung.

Alat dan Bahan

Adapun alat dan bahan yang dibutuhkan adalah: Flipchart, Leaflet, Spanduk, Infocus, TOA dan Microphone + cok sambung

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan pada pada hari Kamis, 15 Juni 2023, pada pukul (08.00 - 14.00)

WIB di

Klinik Pratama Anugrah

- a. Evaluasi Struktur
 1. Penyelenggaraan penyuluhan ditempat penyuluhan
 2. Peserta hadir tepat waktu ditempat pelaksanaan penyuluhan
 3. Peserta mengisi lembar absensi.

b. Evaluasi Proses

1. Peralatan untuk penyuluhan telah dipersiapkan sebelum acara dimulai.
2. Peserta aktif bertanya.
3. Tidak ada peserta yang meninggalkan ruangan tanpa alasan yang tidak jelas.

c. Evaluasi Hasil

70% peserta memahami materi yang telah disampaikan meliputi pengertian terapi puzzedan manfaatnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan tentang Penyuluhan Tentang Mencegah Oosteroporosis dengan mengkonsumsi kalsium di Klinik Pratama Anugrah. yang dilaksanakan pada hari Kamis 15 Juni 2023, bertempat di Ruang Klinik Pratama Anugrah yang diikuti oleh 30 Orang ibu menopause.

Adapun kegiatan-kegiatan yang ada didalamnya yaitu:

1. Registrasi
2. Pembukaan
3. Penyuluhan tentang sttunting
4. Memberikan sovenir untuk hadiah

Adapun rangkaian kegiatan yang berrlangsung meliputi:

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan Registrasi peserta oleh panitia pelaksana yang seluruhnya berjumlah 30 orang selama kegiatan. Selanjutnya dilakukan pembukaan acara oleh Ketua Panitia, ketua STIKes dan Ibu Klinik Pratama Anugrah dan acara dilanjutkan dengan penyuluhan dari pemateri secara berurutan. Adapun pemberi penyuluhan adalah sebagai berikut:

No.	Penyuluh	Materi
1.	Febri Yusnanda, SST, M.K.M	Pemberi Penyuluhan Stunting Pada Balita
2.	Tika Ayu Pratiwi, S.Tr.Keb, M.K.M	Tanya Jawab

Setelah penyuluhan selesai dilakukan, acara dilanjutkan dengan pembagian souvenir untuk ibu yang mengikuti kegiatan.





KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Para peserta yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti penyuluhan. Hal ini dibuktikan dengan antusiasnya para peserta memberikan pertanyaan dengan teratur dan tertib, para peserta juga mendengarkan penjelasan tentang materi penyuluhan oleh panitia kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Darningsih, (2019). *Kekurangan kalsium dapat memicu kontraksi otot*. <http://id.portalgaruda.org/article.php?article=431888&val=1001>. Diakses 10/01/2019
- Darwin, K. (2019). *Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fikawati Sandra, dkk. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan asupan kalsium pada remaja di kota Bandung*, *Jurnal Kedokteran Trisakti Univera Medicina*, Vol.24, No.1.
- Humaryanto, H. (2020). *Deteksi Dini Osteoporosis Pasca Menopause*. *Jambi Medical Journal" Jurnal Kedokteran dan Kesehatan"*, 5(2).
- Hutton. (1984). *Menopause Tuntunan Praktis Untuk Wanita*. EGC, 1986 - books.google.com.
- Parinduri, Fitri Khoiriyah. (2020). *Hubungan asupan kalsium, vit D, fosfor, kafein, aktivitas fisik dengan kepadatan tulang pada wanita dewasa muda*, *Jurnal Kesehatan Masyarakat (online)*, Vol.5, No.4, <Http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Proferawati. (2018). *Menopause dan Sindrom Pre Menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.