

# PENYULUHAN KELAINAN DEGENERATIF DI BIDANG ORTHOPEDI MELALUI SENAM OSTEOPOROSIS

Humaryanto<sup>1</sup>, Budi Justitia<sup>1</sup>, Deri Mulyadi<sup>1</sup>, Husnul<sup>2</sup>, Nuriyah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

<sup>2</sup>Departemen Ortopedi Rumah sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi

<sup>3</sup>Puskesmas Rawasari Kota Jambi

Corresponding author email: humaryanto@unja.ac.id

## **ABSTRACT**

*An important aspect in improving quality of life is bone and joint health, especially as you age. Degenerative disorders in orthopedics such as osteoporosis have become a significant public health problem. Osteoporosis is characterized by a decrease in bone density, increasing the risk of bone fractures and causing various serious complications. For this reason, the service team carried out an activity in the form of counseling and osteoporosis exercises as well as conducting consultations regarding the participants' current disease complaints, especially problems related to osteoporosis in the sub-district services of the city across Jambi. Increase knowledge about degenerative diseases and types of food that are related to the causes of osteoporosis. This begins with osteoporosis exercises and continues with education about degenerative disorders and types of food related to osteoporosis. Participants were given pretest and posttest questions to measure knowledge about degenerative disorders and types of food related to osteoporosis. There was an increase in the number of correct points during the post-test compared to the pretest.*

**Key words: degenerative disorders, osteoporosis, nutrition**

## **ABSTRAK**

Aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup adalah Kesehatan tulang dan sendi terutama ditengah pertambahan usia. Kelainan degeneratif di bidang orthopedi seperti osteoporosis telah menjadi masalah Kesehatan masyarakat yang cukup signifikan. Osteoporosis yang ditandai dengan penurunan kepadatan tulang, meningkatkan risiko patah tulang dan menimbulkan berbagai komplikasi serius. Untuk itu tim pengabdian melakukan suatu kegiatan berupa penyuluhan dan senam osteoporosis serta melakukan konsultasi mengenai keluhan penyakit peserta yang saat ini dirasakan terutama masalah yang berkaitan dengan osteoporosis di kecamatan pelayangan kota seberang jambi. Tujuan meningkatkan pengetahuan tentang penyakit degeneratif dan jenis makanan yang berhubungan dengan penyebab terjadinya osteoporosis. Metode kegiatan ini diawali senam osteoporosis dan dilanjutkan penyuluhan kelainan degeneratif dan jenis makanan yang berhubungan dengan osteoporosis. Peserta diberikan soal pretest dan posttest untuk mengukur pengetahuan tentang kelainan degenerative dan pola makan yang berhubungan dengan osteoporosis. Hasil terdapat peningkatan jumlah benar saat post-test dibandingkan pretest.

**Kata kunci: kelainan degenerative, osteoporosis, gizi**

---

## PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan gangguan dimana terjadinya penurunan fungsi atau kerusakan struktur tubuh yang terjadi secara bertahap. Penyebab utama peningkatan penyakit ini adalah perubahan gaya hidup. Pola makan yang kurang memperhatikan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan makan serta gaya hidup yang disinyalir penyebab utama sebagian besar gangguan degeneratif.<sup>1</sup>

Adapun faktor risiko utama yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif yaitu pola makan yang tidak sehat serta perubahan social ekonomi sehingga selera makan akan mengalami perubahan pola makan masyarakat yang cenderung menjauh dari konsep seimbang sehingga berdampak negative terhadap kesehatan dan gizi; Kurangnya aktivitas fisik, yang merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari; Konsumsi rokok, dimana masyarakat Indonesia sangat akrab dengan tembakau dan olahannya; Meningkatnya stressor, dimana dampak stress terhadap kesehatan lebih berpengaruh secara nyata karena kecenderungan yang dialami oleh orang yang mengalami stress untuk berperilaku tidak sehat.<sup>2</sup>

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk menekan timbulnya penyakit degeneratif yaitu merubah gaya hidup;

mengatasi obesitas; kendalikan stress; melakukan aktivitas fisik sedang secara teratur minimal selama 30 menit dalam sehari.<sup>2</sup>

Osteoporosis adalah suatu penyakit dimana terjadi pengurangan massa tulang dan kemunduran struktur tulang sehingga meningkatkan risiko fraktur oleh karena fragilitas tulang meningkat.<sup>3</sup> Berdasarkan data WHO didapatkan di seluruh dunia ada sekitar 200 juta orang yang menderita osteoporosis. Penelitian terbaru dari *International Osteoporosis Foundation* (IOF) mengungkapkan bahwa 1 dari 4 perempuan di Indonesia dengan rentang usia 50-80 tahun memiliki risiko terkena osteoporosis. Risiko osteoporosis perempuan di Indonesia 4 kali lebih tinggi dibanding laki-laki.<sup>4</sup>

## METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan diawali dengan senam osteoporosis dan dilanjutkan dengan pemberian materi penyakit degeneratif dan pola makan yang berhubungan dengan osteoporosis, sebelum penyuluhan dilakukan sebelumnya peserta diberikan soal pretest untuk mengukur pengetahuan tentang penyakit degeneratif dan pola makan. Materi penyuluhan meliputi materi utama yaitu pengetahuan penyakit degeneratif yang disampaikan oleh dr. Budi Justitia SpOT dan materi Gizi yang disampaikan oleh dr. Raihana Suzan, M.Gizi, Sp,GK serta sesi tanya jawab. Peserta juga dibagikan leaflet yang bertujuan agar peserta dapat lebih memahami tentang penyakit

degeneratif. Setelah pemerian materi peserta diberikan soal posttest untuk mengukut apakah terdapat peningkatan pengetahuan tentang penyakit degeneratif dan pola makan. Peserta juga diperbolehkan untuk berkonsultasi secara langsung dengan para ahlinya Dr.dr. Humaryanto, SpOT,M.Kes, dr. Budi justitia, SpOT, Dr.dr. Deri Mulyadi, S.H.,M.H.Kes.,M.Kes.,Sp.O.T.(K)Hip and Knee dan dr. Husnul, SpOT.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tim pengabdian melakukan kegiatan ini dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan sehingga masyarakat dapat mendeteksi secara awal osteoporosis bahkan dapat mencegah terjadinya osteoporosis. Kegiatan ini dihadiri 50 peserta saat kegiatan peserta sangat antusias dalam mengikuti semua rangkaian kegiatan. Peserta juga berperan aktif dalam berdiskusi selama pemberian materi berlangsung.

Luaran dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya pola hidup sehat sehingga dapat mencegah terjadinya osteoporosis. Pretest dan posttest berupa 10 soal pilihan berganda terkait dengan penyakit degeratif dan pola makan upaya pencegahan terjadinya osteoporosis.

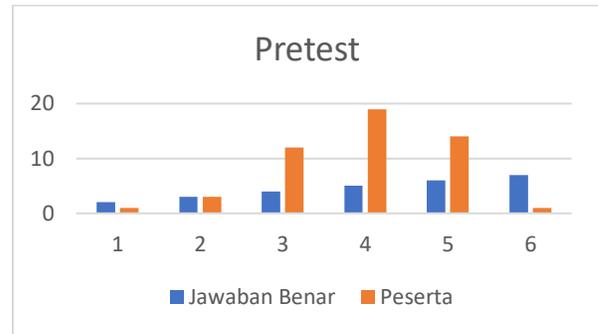


Diagram 1. Hasil Pretest Jawaban Benar Peserta Kegiatan Pengabdian

Dari hasil diagram pretest diatas dapat dilihat 1 peserta yang menjawab 2 soal benar dan 19 peserta menjawab 5 soal benar.

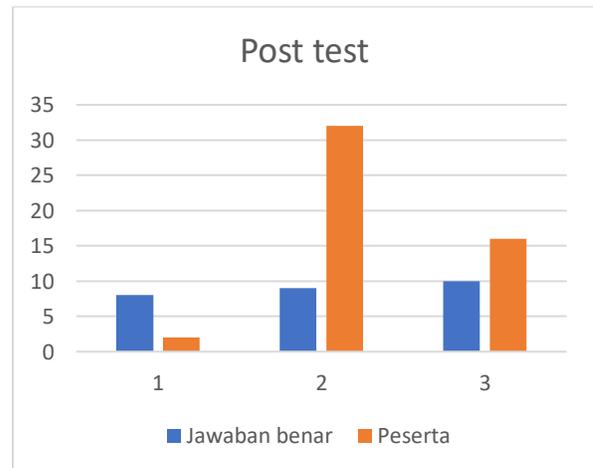


Diagram 2. Hasil Postest Jawaban Benar Peserta Kegiatan Pengabdian

Dari hasil diagram posttest diatas didapatkan 2 peserta yang menjawab 8 soal benar dan 16 peserta menjawab 16 soal yang benar.

Setelah penyuluhan diberikan soal post-test, hasil post-test menunjukkan peningkatan peserta yang mendapatkan jumlah benar lebih banyak daripada saat pretest.

Peningkatan jumlah benar saat pretest dibandingkan post-test merupakan target capaian indikator yang dituju dalam kegiatan pengabdian ini untuk menghasilkan luaran peningkatan pengetahuan tentang penyakit degeneratif dan pola hidup sehat.

## **KESIMPULAN**

Penyakit degeneratif merupakan gangguan fungsi tubuh. Salah satunya adalah osteoporosis. Osteoporosis dapat dicegah atau dideteksi secara dini dengan cara meningkatkan pengetahuan masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat.

Bila ditilik nilai perseorangan seluruh peserta mengalami peningkatan jumlah benar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Viii, M. V., April, N., Degeneratif, P., Dan, D., & Universitas, K. (2012). MEDIKORA Vol. VIII, No 2 April 2012. VIII
2. Suiroaka, I. (2016). Penyakit degeneratif. Yogyakarta: Nuha Medika. Mengenal, Mencegah Dan Mengurangi Faktor Resiko 9 Penyakit Degenaratif, (Penyakit Degeneratif), 41–54
3. Solomon L, Warwick D, Nayagam S. (2010). Apley's System of Orthopaedics and Fracture. 9th edition ( Hal. 131-4). UK: Solomon
4. HM Mcdonald, Cempbell MK, Reid DM. (2005). Influence of weight change on bone loss in perimenopausal and early postmenopausal Scottish women. The American Journal of clinical Nutrition, 163-171