

LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**Hidup Sehat dengan Pencegahan Osteoporosis pada
Griya Lansia 'Aisyiah Baiturrahman**



Oleh:

Aisyah Nur Azizah, M.Tr.Kep

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA

Jl. Ring Road Barat No.63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta

HALAMAN PENGESAHAN


Judul Pengabmas : Hidup Sehat dengan Pencegahan Osteoporosis pada
Griya Lansia Aisyiyah Baiturrahman
Bidang Ilmu : Keperawatan Anestesiologi
Ketua Pengabmas
a. Nama : Aisyah Nur Azizah, M.Tr.Kep
b. NIP : 9301192103573
c. NIDN : 0519019303
d. Pangkat/Golongan : -/IIIB
e. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
f. Prodi : Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana
Terapan
g. Perguruan Tinggi : Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
h. Alamat Institusi : Jalan Siliwangi (Ringroad Barat) No.63 Nogotirto
Gamping Sleman
i. Telp/Faks/Email : 085733291593/-/aisyahna64@unisayogya.ac.id
Jumlah Mahasiswa : 2
a. Nama : Gilang Caesar Ramadhan
b. Nama Mahasiswa : Khalidazia Azzahra
Luaran yang dihasilkan : Penyuluhan Kesehatan
Waktu Pelaksanaan : Selasa, 28 Januari 2025

Yogyakarta, 28 Rajab 1446 H
28 Januari 2025

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Dr. Dewi Rokhanawati, S.SiT., M.P.H.
NIP. 7703100410038

Pelaksana


Aisyah Nur Azizah, M.Tr.Kep
NIP. 9301192103573

Mengetahui,
Ketua LPPM


Luluk Rosida, S.ST., M.KM
NIP.8010111210163

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah SWT yang telah memberikan hidayah-Nya sehingga iman dan Islam tetap terjaga. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat, tabiin dan tabiut yang senantiasa istiqomah di jalan-Nya. Berkah dan rahmat Allah serta pertolongan-Nyalah sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat.

Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan kesempatan dan membantu kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat tersebut. Adapun ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

1. Dr. Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Dr. Dewi Rokhanawati, S.SiT., M.P.H selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Heri Puspito, S.Kep., Ns., M.K.M selaku Ketua Program Studi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
4. Luluk Rosida, S.ST., M.KM selaku Ketua LPPM yang telah memberikan dukungan dan arahan serta kesempatan kepada pelaksana.
5. Ketua Griya Lansia Bairturahman Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk memberikan pemeriksaan gratis kepada lansia.
6. Semua pihak yang tidak bisa pelaksana sebutkan satu persatu.

Pelaksana menyadari dalam penulisan laporan ini masih banyak terdapat kekurangan, besar harapan kami para pembaca akan dapat memberikan kritik dan sarannya.

Wassalamu'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh

Yogyakarta, Januari 2025

Pelaksana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PENGESAHAN.....	2
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI.....	4
DAFTAR LAMPIRAN.....	5
A. Judul Pengabdian	6
B. Latar Belakang	6
C. Tujuan Pengabdian	7
D. Sasaran Pengabdian	7
E. Waktu dan Tempat	7
F. Bentuk Kegiatan	7
G. Anggaran	7
H. Kendala dan Cara Mengatasi	8
I. Kesimpulan dan Saran	8
J. Penutup	9
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Tugas
- Lampiran 2 Dokumentasi
- Lampiran 3 Daftar Hadir
- Lampiran 4 Hasil Pemeriksaan

LAPORAN PELAKSANAAN

A. Judul Pengabdian

“Hidup Sehat dengan Pencegahan Osteoporosis pada Griya Lansia Baiturahman”

B. Latar Belakang

Tri Dharma Perguruan Tinggi merupakan pondasi atau tatanan kehidupan dalam lingkungan pendidikan perguruan tinggi yang harus disadari oleh mahasiswa ataupun dosen. Tri Dharma merupakan suatu kewajiban bagi sebuah perguruan tinggi untuk dilaksanakan, Tri Dharma Perguruan tinggi ini merupakan acuan dasar dalam pendidikan selama di perguruan tinggi dan sebagai pengamalan di dalam kehidupan bermasyarakat. Pengabdian masyarakat merupakan salah satu dari isi Tri Dharma Perguruan Tinggi selain Pendidikan dan Penelitian. Pengabdian Masyarakat perlu dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat dan mengaplikasikan ilmu serta penelitian yang telah dilakukan untuk kehidupan bermasyarakat secara nyata. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta melalui LPPM memandang perlu untuk dilaksanakan kegiatan dalam rangka pengabdian masyarakat. Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan merupakan bentuk kerjasama dengan Majelis Pelayanan Sosial dan Majelis Pembina Kesehatan Umum PDM Kota Yogyakarta.

Kegiatan Posyandu lansia ini diikuti oleh Griya Lansia Baiturahman Yogyakarta di Kediaman ibu Hadiroh, Banguntapan Bantul yang dilakukan pada hari Selasa, 28 Januari 2025 pukul 08.00 - 11.00 WIB. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan berupa tekanan darah. Pola hidup sehat pada lansia harus diterapkan untuk mencegah lansia terhadap beberapa permasalahan kesehatan yang muncul. Lansia

merupakan salah satu populasi rentan terhadap masalah kesehatan, sehingga lansia harus melakukan pemeriksaan rutin secara berkala untuk memantau kesehatannya. Pemeriksaan rutin lansia dapat dilakukan di posyandu, atau unit pelayanan kesehatan lainnya.

C. Tujuan Pengabdian

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk dapat memberikan pemeriksaan rutin berupa pengukuran tekanan darah. Selain itu memberikan pendidikan kesehatan pada lansia tentang osteoporosis.

D. Sasaran Pengabdian

Sasaran pengabdian masyarakat ini yaitu Griya Lansia 'Aisyiyah Baiturrahman.

E. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan ini dilaksanakan di Kediaman ibu Hadiroh, Jl. Garuda no.381, Pelem Mulong, Banguntapan Bantul pada hari Selasa, 28 Januari 2025 08.00 - 11.00 WIB

F. Bentuk Kegiatan

NO	KEGIATAN	PELAKSANAAN
1.	Pengukuran tekanan darah	Dosen, mahasiswa, dan peserta lansia
2.	Pendidikan Kesehatan Osteoporosis Lansia	Dosen, mahasiswa, dan peserta lansia

G. Anggaran

Dana pengabdian masyarakat ini berasal dari Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebesar Rp 300.000,- dengan rincian penggunaan sebagai berikut:

NO	ITEM PEMBIAYAAN	JUMLAH (Rp)
1	Fee pelaksana	100.000,-
2	Transport mahasiswa pelaksana (2 mahasiswa)	100.000,-
3	Transport pelaksanaan pengabdian masyarakat	50.000,-
5	Laporan	50.000,-
TOTAL		300.000,-

H. Kendala dan Cara Mengatasi

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tidak ada kendala yang berarti.

I. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berjalan lancar. Hasil pemeriksaan pengukuran tekanan darah. Untuk pengukuran tekanan darah pada lansia bervariasi dan lansia diberikan pendidikan kesehatan berupa osteoporosis pada lansia. Para lansia antusias dalam mengikuti pendidikan kesehatan terlihat dengan beberapa lansia memberikan pertanyaan dan bercerita tentang keluhan yang dialaminya.

J. PENUTUP

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT dengan rahmat-Nya pelaksanaan pengabdian masyarakat di Griya Lansia Aisyiyah Baiturrahman telah dapat dilaksanakan. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta hendaknya terus mengembangkan kegiatan pendampingan secara berkesinambungan dan dapat dikembangkan kerjasama ditinjau dari berbagai aspek. Laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini sebaiknya dijadikan referensi untuk pelaksanaan pengabdian berikutnya.

Demikian laporan ini kami susun sebagai bukti pertanggungjawaban melaksanakan kegiatan. Semoga bermanfaat dan atas segala kesalahan dan kekurangan dalam kami melaksanakan dan melaporkan, kami mohon maaf yang sebesar-besarnya. Atas semua bantuan dan kerjasama yang diberikan kami mengucapkan *Jazakumullah khairan katsiir*.

LAMPIRAN



**GRIYA LANSIA 'AISYIYAH
BAITURRAHMAH**
PIMPINAN WILAYAH 'AISYIYAH YOGYAKARTA
Sekretariat : jl Pare Anom no 2 PatangPuluhan Yogyakarta

Yogyakarta, 20 Januari 2025 M
20 Rajab 1446 H

Nomor : 01/E/GL-PWAMKS/I/2025
Lamp : Jadwal Kegiatan Selasa Kliwon
Hal : Permohonan untuk mengisi kegiatan

Kepada Yth. :
REKTOR UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Salam sejahtera kami haturkan, semoga Hidayah serta Inayah Allah SWT senantiasa tercurah bagi kita semua. Shalawat serta salam tak lupa kita sampaikan kepada Junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Dalam rangka kegiatan rutin Selasa Kliwon oleh Griya Lansia 'Aisyiyah Baiturrahmah PWA DIY, kami memohon kesediaan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta untuk mengisi kegiatan tersebut berupa pemeriksaan kesehatan, ceramah kesehatan, dan senam lansia yang akan dilaksanakan pada :

Waktu : setiap hari Selasa Kliwon (daftar tanggal terlampir)
Tempat : kediaman Ibu Hadiroh,
Jl. Garuda no. 381, Pelem Mulong, Banguntapan, Bantul
Jam : 08.00 – 11.00 WIB

Demikian permohonan ini kami sampaikan, sebelum dan sesudahnya diucapkan terima kasih.

Jazakallahu khairan katsiran
Billahitaufiq walhidayah

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Ketua

Drg. Isnaini Hadiyati



Sekretaris

Fereshti Lailani, S.Sos., M.Si.

**JADWAL KEGIATAN SELASA KLIWON
GRIYA LANSIA 'AISYIYAH BAITURRAHMAH PWA DIY**

Di Kediaman Ibu Hadiroh
Jl. Garuda No. 381, Pelem Mulong, Banguntapan, Bantul
Pukul 08.00 - 11.00 WIB

No.	Hari	Waktu	Tanggal
1	SELASA KLIWON	08.00 - 09.00	28 Januari 2025
2			4 Maret 2025
3			8 April 2025
4			13 Mei 2025
5			17 Juni 2025
6			22 Juli 2025
7			26 Agustus 2025
8			30 September 2025
9			4 November 2025
10			9 Desember 2025



unisa

Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Profesional-Qur'ani



LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

SURAT TUGAS

Nomor: 46/LPPM/UNISA/I/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luluk Rosida, S.ST., M.KM
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
(LPPM)

Berdasarkan surat Ketua Griya Lansia 'Aisyiyah Baiturrahmah nomor 01/E/GL-PWAMKS/I/2025 tanggal 20 Rajab 1446 H/20 Januari 2025 M tentang permohonan mengisl kegiatan, dengan ini memberikan tugas kepada:

Dosen Prodi D IV Keperawatan Anestesiologi:

1. Aisyah Nur Azizah, S.Tr.Kep., M.Tr.Kep
2. Istiqomah Rosidah, S.Tr.Kep., M.Tr.Kep

Mahasiswa Prodi D IV Keperawatan Anestesiologi:

1. Gilang Caesar Ramadhan (NIM: 2111604118)
2. Khalidazia Azzahra (NIM: 2111604132)
3. Fauziyyah Hubabillah (NIM: 2111604121)
4. Muhamad Yusup Halabi (NIM: 2111604013)

untuk melaksanakan tugas pengabdian masyarakat "Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan serta Senam Lansia" dalam kegiatan rutin Selasa Kliwon Griya Lansia 'Aisyiyah Baiturrahmah pada hari Selasa tanggal 28 Januari 2025 pukul 08.00 - 09.30 WIB.

25 Rajab 1446 H

25 Januari 2025 M

Ketua LPPM,



Luluk Rosida, S.ST., M.KM

NIP. 8010111210163

Kepmenristek & Dikti No : 109/KPT/I/2016 Tanggal 10 Maret 2016

Kampus I : Jl. Munir No. 267, Serangan, Ngampilan, Yogyakarta • Telp. : (0274) 374427

Kampus Terpadu : Jl. Siliwangi/ Lingkar Barat No. 63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55292

Telp. : (0274) 4469199 • Fax. : (0274) 4469204 • Email : info@unisavonva.ac.id • www.unisavonva.ac.id












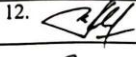




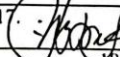



Lampiran 2 Dokumentasi



Lampiran 3

	DAFTAR HADIR UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA	
---	--	---

Hari/Tanggal : Selasa, 28 Januari 2022
 Jam : 08.00
 Tempat : Griya Lannia Baiturahman
 Acara : Pengabdian Masyarakat

NO	NAMA	JABATAN/INSTITUSI	TANDA TANGAN
1.	Isnami H	GL Baiturahman	1. 
2.	Siti Alfiah	-,-	2. 
3.	Kustant	-	3. 
4.	Siti Chalimah	GL Baiturahman	4. 
5.	Marsudiyat'	anggota "	5. 
6.	Sukapdelsasriyah	"	6. 
7.	Ratihel Hanun	"	7. 
8.	Ismi H	"	8. 
9.	Sri K.	"	9. 
10.	Suliyah S	"	10. 
11.	H Faridan	"	11. 
12.	Siti Toxibat	"	12. 
13.	OMA	"	13. 
14.	Mujirah	"	14. 
15.	Djannatan	-,-	15. 
16.	Hadjan Muresa	tan	16. 
17.	Kuning Wijayanti	-,-	17. 
18.	Siti Kiftiyah	-,-	18. 
19.	D. HADIRO H	"	19. 
20.	AZIZAH	-,-	20. 

Penanggung Jawab



DAFTAR HADIR
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA



Hari/Tanggal : Selasa, 28 Januari 2025
Jam : 08.00
Tempat : Griya Liris Baiturrahman
Acara : Pengabdian Masyarakat

NO	NAMA	JABATAN/INSTITUSI	TANDA TANGAN
1.	Ninip Hidi M		1.
2.	Hikmah	Gd (wakil ketua)	2.
3.	Endang W	anggota	3.
4.	Wiwled	anggota	4.
5.	Hasim		5.
6.	Ina		6.
7.	Ib Manik, Iriani	Minggahan	7.
8.			8.
9.			9.
10.			10.
11.			11.
12.			12.
13.			13.
14.			14.
15.			15.
16.			16.
17.			17.
18.			18.
19.			19.
20.			20.

Penanggung Jawab



DAFTAR HADIR
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA



Hari/Tanggal : Selasa, 28 Januari 2025
Jam : 08.00
Tempat :
Acara :

NO	NAMA	JABATAN/INSTITUSI	TANDA TANGAN
1.	Muhammad Tugan Halabi		1.
2.	Fauziyyah Hubabillah		2.
3.	Khalidazia Azzahra		3.
4.	Gilang Caesar Ramadhan		4.
5.	Ishqomah Roudah		5.
6.	Aisyah Nur Azizah		6.
7..			7.
8			8.
9.			9.
10.			10.
11.			11.
12.			12.
13.			13.
14.			14.
15.			15.
16.			16.
17.			17.
18.			18.
19.			19.
20.			20.

Penanggung Jawab

TABEL HASIL PENGABDIAN
 Selama... 28 Januari 2025

No	Nama	Usia	Tekanan Darah	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Keterangan
1.	dr. Siti	82	115 / 73 mmHg	45 kg	170 cm	
2.	Ismi	71	140 / 80 mmHg	47 kg	150 cm	
3.	Lamita	76	157 / 90 mmHg	76 kg	156 cm	
4.	Siti Afriyah	72	123 / 105 mmHg	56 kg	146 cm	
5.	Marsadati	71	118 / 80 mmHg	74 kg	160 cm	
6.	Latifah Hanum	71	109 / 69 mmHg	43 kg	152 cm	
7.	Surap	70	150 / 83 mmHg	65 kg	158 cm	
8.	Widastuk	54	150 / 93 mmHg	70 kg	150 cm	
9.	Engang	56	143 / 91 mmHg	85 kg	155 cm	
10.	Hasim	63	154 / 93 mmHg	53 kg	153 cm	
11.	Ina	49	150 / 93 mmHg	42 kg	153 cm	
12.	Nanik Triani	66	110 / 68 mmHg	49 kg	153 cm	
13.	Eli	55	140 / 92 mmHg	58 kg	160 cm	

FAKTOR RESIKO

- Jenis Kelamin
- Usia
- Ras/Suku
- Keturunan Penderita Osteoporosis
- Jenis Tubuh
- Mengonsumsi Obat
- Faktor Gaya Hidup
- Faktor Diet

TANDA GEJALA

- Nyeri terutama terasa pada tulang belakang, pangkal paha dan pergelangan tangan

TIPE OSTEOPOROSIS

osteoporosis Primer

Dapat timbul tanpa keadaan yang mendasari (tiba-tiba)

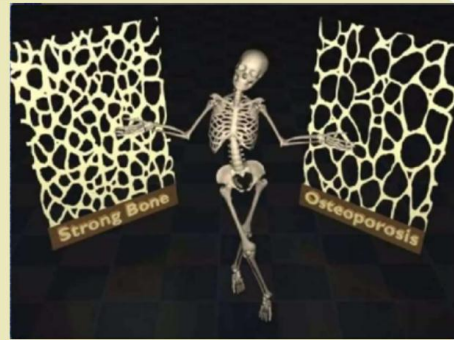
Osteoporosis Sekunder

Terjadi karena adanya penyakit tertentu atau akibat dari pengobatan

APA ITU OSTEOPOROSIS??



Kondisi dimana tulang menjadi tipis, rapuh, keropos dan mudah patah akibat berkurangnya massa tulang, khususnya kalsium yang terjadi pada waktu lama



OSTEOPOROSIS

1 dari 2 wanita dan 1 dari 5 pria memiliki resiko patah tulang akibat osteoporosis

Patah tulang dapat terjadi pada tulang punggung, pinggul, pergelangan tangan, pergelangan kaki, tulang pangkal, paha dan tulang rusuk





OSTEOPOROSIS, PADA LANISA



Univeristas 'Aisyiyah Yogyakarta
Griya 'Aisyiyah Baiturrahmah



Yogyakarta, 28 Januari 2025



TERIMA KASIH



✦✦ Kepada semuanya yang telah hadir ✦✦



SUMBER VITAMIN D



- Matahari
- susu dan margarin
- kuning telur
- Hati
- Minyak ikan



VITAMIN D

- Vitamin D adalah kunci yang membuka pintu dan memberikan kalsium masuk ke dalam tubuh
- tidak perlu mengonsumsi kalsium dan vitamin D di waktu yang bersamaan untuk menambah manfaat dari penyerapan kalsium

Kebutuhan Kalsium sesuai umur

Umur	Kebutuhan kalsium perhari (mg)
0 - 6 bulan	210
7 - 12 bulan	270
1 - 3 tahun	500
4 - 8 tahun	800
9 - 18 tahun	1,300
19 - 50 tahun	1,000
≥ 50 tahun	1,200

SUMBER MAKANAN TINGGI KALSIUM



- susu dan hasil olahannya
- seafood (Ikan, Udang, Kerang, Kepiting)
- Kacang-kacangan dan olahannya
- Sayur hijau (Brokoli, daun singkong)



KALSIUM

- kalsium merupakan komponen penting tulang
- semakin bertambah usia maka kemampuan untuk menyerap kalsium menurun
- Perempuan usia 80 tahun keatas hanya menyerap setengah dari kalsium yang ada pada makanan
- wanita/laki-laki mengalami kemerosotan laktosa, sehingga hanya sedikit kalsium susu yang dapat diserap

LATIHAN JASMANI

- Dilakukan untuk mencegah dan mengobati penyakit osteoporosis
- latihan jasmani menggunakan beban bergina untuk melenturkan dan menguatkan tulang
- latihan sederhana seperti berjalan, menari/senam, naik turun tangga mampu menguatkan tulang



PENCEGAHAN

- cukup asupan kalsium dan vitamin D
- Lakukan Olahraga secara teratur
- Hindari merokok dan konsumsi alkohol
- konsultasikan pada dokter mengenai kesehatan tulang
- lakukan tes kepadatan tulang
- jika perlu menjalani terapi medis



PENGOBATAN

- Untuk Pria dan Wanita yang menderita osteoporosis harus mengonsumsi kalsium dan tambahan vitamin D
- Wanita pasca menopause yang menderita osteoporosis juga bisa mendapatkan hormon estrogen dan progesteron atau alendronat
- Untuk Pria, jika kadar hormon testosteronnya rendah, bisa diberikan testosteron

