



Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan
Budi Kemuliaan

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

PENYULUHAN
PENINGKATAN
KESEJAHTERAAN
LANZIA RW 02
Kelurahan Kebon
Melati
Jakarta Pusat

Disusun Oleh
Marinem, SST, MKM



STIK BUDI KEMULIAAN
JL. BUDI KEMULIAAN NO.25
JAKARTA PUSAT
TAHUN 2023

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Judul Kegiatan | Penyuluhan Pada Lansia |
| 2. Mitra Kegiatan | RW 16 Kebon Melati |
| 3. Ketua Kegiatan | |
| a. Nama Lengkap | Marinem, SSiT, MKM |
| b. Jenis Kelamin | Perempuan |
| c. NIDN/NIDK/NUP | 0315096505 |
| d. Rumpun Ilmu | Kebidanan |
| e. Jabatan | Dosen |
| f. Institusi | STIK Budi Kemuliaan |
| 4. Jumlah Anggota Kegiatan | 3 |
| 5. Lokasi Kegiatan | RW 02 Kebon Melati |
| 6. Jumlah Biaya Kegiatan | 1270 000 |
| 7. Sumber Biaya | PkM Mitra STIK Budi Kemuliaan |

Mengetahui,
Ketua LPPM STIK
Budi Kemuliaan



(Tiarlin Lavida R S R, SST, M.Keb)

Jakarta, 17 Juli 2023
Pelaksana PkM Mitra
STIK Budi Kemuliaan



(Marinem, SST, M.KM)

Menyetujui,
Ketua STIK Budi Kemuliaan



(dr. Irma Sapriani, SpA)

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan	i
Daftar Isi.....	iii
Kata Pengantar	iv
Ringkasan	
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Solusi Permasalahan	2
1.3 Metode Pelaksanaan	3
1.4 Luaran dan Target Capaian	3
1.5 Anggaran	4
1.6 Jadwal	5
1.7.Kesimpulan.....	5
1.8.saran.....	5
Daftar Pustaka	6
Lampiran	7

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal pengabdian kepada masyarakat berbasis mitra ini dengan judul Penyuluhan Gizi pada Lansia . Penulisan proposal pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu kinerja Tridharma Perguruan Tinggi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Kemuliaan. penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Irma Sapriani, Sp.A selaku Ketua STIK Budi Kemuliaan
2. Ketua Kader dan staf RW 16 Kebon Melati
3. Staf tenaga kependidikan selalu support sistem
4. dan seluruh pihak yang telah membantu penyelenggaraan kegiatan ini

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga proposal pengabdian kepada masyarakat berbasis mitra ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 17 Juli 2023

Penulis

1.1 Pendahuluan

Lansia adalah seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun atau lebih. Pra lansia adalah seseorang yang akan memasuki usia lanjut (45-49 tahun). Pra lansia dan lansia digolongkan menjadi 3 yaitu Pra lanjut usia (45 -59 tahun), Lanjut usia (60 -70 tahun), Kelompok lansia resiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun atau lansia dengan masalah kesehatan.

Menopause adalah tahap biologis dalam kehidupan seorang wanita ketika dia tidak lagi subur dan ditandai dengan berhentinya menstruasi. 90 % Mayoritas wanita mengalami menopause antara usia 45- 55 tahun, dengan hanya sekitar 5% mengalaminya antara usia 40 dan 45 dan sekitar 5% setelah usia 55 tahun.

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2012, Menopause diartikan sebagai proporsi wanita umur 30 tahun atau lebih, yang tidak dalam masa nifas, tidak sedang hamil dan tidak sedang mendapat haid selama 6 bulan atau lebih sebelum survei atau yang menyatakan bahwa mereka sudah berhenti haid. Kejadian menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur. Pada umur 30-34 tahun meningkat 11 %, umur 44-45 tahun menjadi 23 %, umur 48-49 tahun menjadi 44 %.

Meskipun menopause merupakan proses alami, masih banyak wanita mengalami gejala menopause seperti hot flashes, hilangnya kepadatan mineral tulang dan penipisan dan pengeringan kulit. Salah satu perubahan fisiologis untuk menopause adalah berhentinya periode menstruasi karena penurunan fungsi ovarium, yang dipengaruhi oleh penurunan hormon estrogen. Pada wanita menopause akan timbul berbagai masalah kesehatan, seperti gejala vasomotorik yaitu hot flush (rasa panas dari dada hingga wajah), night sweat (keringat di malam hari) dan mudah berkeringat, gejala psikogenik, nyeri sanggama, insomnia (susah tidur), penurunan libido, meningkatnya kejadian penyakit jantung koroner, patah tulang (osteoporosis), dementia, stroke, kanker usus besar, dan katarak serta dengan bertambahnya usia menyebabkan angka kejadian osteoporosis makin meningkat.

Semua masalah kesehatan tersebut berdampak terhadap penurunan kualitas hidup kaum perempuan. Dengan adanya keluhan tersebut, wanita usia lanjut

membutuhkan pelayanan kesehatan reproduksi agar bisa menghadapi masa menopause secara sehat, aktif dan produktif.

1.2 Solusi Permasalahan

Terdapatnya beberapa penelitian yang mendapatkan pengetahuan para lansia yang masih belum paham tentang gizi pada lansia, sehingga berisiko terhadap perilaku kesehatan yang berisiko. Adapun beberapa penyelesaian masalah yang dapat dilakukan adalah dengan cara memberikan informasi atau penyuluhan langsung terhadap para lansia. dapat menggunakan media sosial, kampanye komunitas. Pelatihan untuk pendidik dan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi yang benar dan sensitif mengenai gizi pada lansia.

Pada kegiatan ini, solusi permasalahan yang di dapat adalah melakukan penyuluhan tentang pemberian gizi pada ibu-ibu lansia.

1.3 Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah memberikan informasi baik secara teoritis dan contoh riil dan aplikatif dilakukan dengan cara penyuluhan. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan para lansia di RW 02 Kelurahan Kebon Melati. tentang pengertian Lansia, masalah yang terjadi pada lansia, gizi pada lansia. Sasaran dari kegiatan ini yaitu ibu-ibu lansia yang ada di RW 02 Kebon Melati., disiapkan di Pos Yandu.. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa penyuluhan memakai power point *atau bias juga dengan memakai lembar balik.*

Rencana kegiatan akan dilaksanakan pada hari Senin tgl 24 JULI 2023 di Posyandu RW 02 Kebon Melati

1.4 Luaran dan Target Capaian

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Peserta mengerti tentang pengertian Lansia.
2. Peserta memahami .masalah pada lansia
3. Peserta mampu mengelola gizi yang sehat buat lansia.

Adapun target capaian luaran lainnya adalah publikasi pada repositori perpustakaan STIK Budi Kemuliaan.

1.5 Anggaran

Penyuluhan gizi lansia RW 02 Kebon Melati

No	Uraian	Volume	Harga	Jumlah	
Bahan					
1	ATK	1	Paket	Rp 100,000	Rp 100,000
2	Bahan habis pakai	1	Paket	Rp 100,000	Rp 100,000
3	Kuota	1	Paket	Rp 100,000	Rp 100,000
4	Gimmick	1	Paket	Rp 250,000	Rp 250,000
Total (a)					Rp 550,000
Pelaksanaan					
1	Snack	40	Paket	Rp 25,000	Rp 1.000,000
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp 175,000	Rp 175,000
Total (b)					Rp 1.175,000
Pelaporan dan Luaran					
1	Pelaporan	1	keg	Rp 100,000	Rp 100,000
					Rp -
Total (c)					Rp 100,000
Jumlah (a+b+c)					Rp 1,825,000

1.6 Jadwal

Kegiatan ini akan dilakukan pada hari Senin, 24 Juli 2023 pada pukul 09.00-11.00 WIB.

1.7 Kesimpulan

Dengan uraian laporan kegiatan pengabdian masyarakat yang berbentuk penyuluhan tentang meningkatkan kesejahteraan lansia di RW 02 Kel Kebon Melati, maka dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

1. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang meningkatkan kesejahteraan lansia oleh masyarakat sekitar RW 02 Kel Kebon Melati.
2. Melalui kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai upaya-upaya kesejahteraan dan kesehatan lansia.
3. Melalui kegiatan ini peserta penyuluhan memiliki motivasi yang tinggi dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan lansia.

1.8 .Saran

Ada beberapa saran dalam penyelenggaraan kegiatan:

1. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan mengenai upaya-upaya menjaga kesehatan lansia oleh karena itu diharapkan kegiatan seperti ini dapat di lanjutkan dengan melibatkan masyarakat untuk terus memantau kesehatan lansia.
2. Diharapkan konsep kegiatan penyuluhan seperti ini dirancang dengan lebih bervariasi, berkala dan profesional, sehingga pemantauan terhadap kesehatan lansia dapat berjalan dengan baik.

Daftar Pustaka

1. Kemenkes. Buku Saku HIV AIDS dan IMS [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016. 1–27 p. Available from: <https://repository.kemkes.go.id/book/373>
2. Kemenkes. Perkembangan HIV AIDS dan Penyakit Infeksi Menular Seksual (PIMS) Triwulan I Januari-Juni Tahun 2021. Kementrian Kesehatan RI. Kemenkes. 2021.
3. Budiyati A, Rahayu S, Ngadiyono N, Runjati R. Factors Related to HIV/AIDS Prevention Behavior in Housewives. *J Kebidanan*. 2022;12(1):58–63.
4. Lusa Rochmawati SP, Nuranani F. PENINGKATAN PENGETAHUAN HIV-AIDS PADA REMAJA MELALUI MEDIA LEAFLET “AKU BANGGA AKU TAHU.” 2022;13(1):9–14.
5. Amelia M, Hadisaputro S, Lk. (Amelia, 2016) Faktor Risiko yang Berpengaruh Terhadap Kejadian HIV/AIDS. 2016;1(1).

Lampiran

Lampiran 1: Jadwal rencana pelaksanaan pengabmas

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pembuatan proposal	Juli 2023	
2	Pembagian kerja tim	Juli 2023	
3	Presentasi proposal	24 Juli 2023	
4	Pelaksanaan PkM	24 Juli 2023	
5	Penyusunan laporan	26 Juli 2023	
6	Desiminasi hasil pengabmas	Juli 2023	

Lampiran 2: Tim Pelaksana PkM

No	Nama Tim	Kedudukan	Uraian Tugas	Ket
1	Marinem, SST, MKM	Ketua pengabmas	Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	
2	1. Nova Y.SST,MKeb 2. Tiarlin Lvida R.SST, MKeb 3. Desta Aini Safitri	Anggota pengabmas	Bersama ketua bersama sama Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	

Lampiran 3 : Satuan Acara Penyuluhan

FORMAT SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	: Asuhan kebidanan Pada Lansia
Sub Pokok Bahasan	: Gizi pada lansia
Sasaran	: Ibu/Bapak lansia
Waktu	: 20 menit
Tempat	: Posyandu Lansia
Penyuluh / Petugas	:
1. Marinem,SST, mkm	

2. Nova Yulianti, SST,MKeb
3. Tiarlin Lavidia Rachel, SST,MKeb
4. Desta Aini Safitri (mahasiswa)

Sasaran : 30 orang

I. Tujuan Instruksional Khusus

Tujuan Umum

Tujuan umum penyuluhan ini adalah untuk memberi pengetahuan kepada para Lansia mengenai perubahan yang terjadi dan cara menghadapi masa lansia secara sehat, aktif dan produktif dengan mengkonsumsi gizi yang sehat.

Tujuan Khusus

1. Meningkatkan pengetahuan para Lansia
2. Meningkatkan pengetahuan peserta tentang perubahan yang akan terjadi pada lansia
3. Meningkatkan pengetahuan peserta tentang gejala menopause
 1. Meningkatkan pengetahuan peserta tentang masalah Kesehatan pada lansia
 2. Meningkatkan pengetahuan peserta tentang Gizi pada lansia

II. Materi

Terlampir

III. Metode

1. Ceramah,
2. Tanya Jawab
3. Diskusi

IV. Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan-urutan / langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan :

No.	Materi	Kegiatan	Pengisi acara
1.	Pembukaan (5 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan pertemuan dan mengucapkan salam. * Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus pertemuan ini. * Menyampaikan waktu dan kontrak waktu yang akan digunakan dan mendiskusikannya. 	Ibu-ibu PKK, Marinem, SST, M.KM
2.	Proses	Isi Materi Penyuluhan	Nova Yulianti,SST,MKeb

	(35 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> * Menjelaskan tentang pengertian lansia * Meningkatkan pengetahuan peserta tentang perubahan yang akan terjadi pada lansia * Meningkatkan pengetahuan peserta tentang masalah Kesehatan pada lansia *Meningkatkan pengetahuan peserta tentang Gizi pada lansi 	
3.	Evaluasi (15 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> * Memberikan pertanyaan kepada peserta secara bergantian. * Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya. * Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan. 	Tiarlin Lavida Rachel, SST,MKeb
4.	Penutup (5 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> * Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta. * Mengucapkan salam penutup 	Destia Aini Safitri

V. Evaluasi

Memberikan pertanyaan teori dan aplikasi yang berhubungan dengan Lansia, Antara lain :

- 1.Meningkatan pengetahuan para Lansia
- 2.Meningkatkan pengetahuan peserta tentang perubahan yang akan terjadi pada lansia
- 3.Meningkatkan pengetahuan peserta tentang masalah Kesehatan pada lansia
- 4.Meningkatkan pengetahuan peserta tentang Gizi pada lansi

VI. Sumber

1. Istighosah, Nining. 2017. Kajian Asuhan Pada Menopause; Sebuah Strategi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Menopause. Akademik Kebidanan Dharma Husada Kediri Jawa Timur.
2. Direktorat Kesehatan Keluarga. 2018. Lembar balik lanjut usia

1. Lampiran Materi

A Pengertian Lansia

Lanjut usia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas.

Lansia adalah seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun atau lebih. Pra lansia adalah seseorang yang akan memasuki usia lanjut (45-49 tahun). Pra lansia dan lansia digolongkan menjadi 3 yaitu Pra lanjut usia (45 -59 tahun), Lanjut usia (60 -70 tahun), Kelompok lansia resiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun atau lansia dengan masalah kesehatan.

B Perubahan pada lansia

1. Penurunan sistem kerja jantung, paru-paru, liver (hati).
2. Kemunduran fungsi ginjal mempengaruhi proses buang air kecil.
3. Sistem susunan saraf mengalami perubahan sehingga Lansia mengalami penurunan kemampuan dalam mengingat, memahami, motivasi dan melakukan aktifitas sehari-hari.
4. Gangguan fungsi indera yang dapat berakibat penurunan tajam penglihatan dan pendengaran.
5. Gangguan keseimbangan sehingga mudah jatuh.
6. Penurunan sistem kekebalan tubuh sehingga mudah terkena infeksi.
7. Gangguan sistem pencernaan sehingga mudah terkena diare maupun susah BAB (sembelit).

C Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

1. Biasakan untuk melakukan aktivitas fisik ringan seperti : berjalan, berenang, bersepeda.
2. Aktivitas fisik dilakukan sekurangnya 30 menit sehari dengan intensitas 3-5 kali dalam seminggu.
3. Senam lansia juga dapat dilakukan dengan pelatih untuk menjaga fleksibilitas otot dan keseimbangan.
4. Keselamatan itu utama. Pakai pakaian dan alas kaki yang nyaman dan menunjang gerakan.
5. Selalu ikuti anjuran petugas kesehatan jika ada keluhan setelah melakukan aktivitas fisik.

D Makanan Bergizi Semimbang

1. Makanan lunak membantu lansia dalam menelan makanan, seperti pisang, ubi, singkong yang di rebus halus.
2. Mengonsumsi biji wijen dan biji bunga matahari bisa meningkatkan saraf otak dan kaya akan kalsium.
3. Makan makanan sumber kalsium seperti: susu, youghurt, keju, teri, ikan salmond, ikan sarden, brokoli, bayam, pisang, dll.
4. Hindari makanan/minuman yang banyak mengandung lemak, kopi dan alcohol.
5. Minum air putih 8 gelas sehari.
6. Hindari buah-buahan yang rasanya asam.
7. Hindari makan berlebihan berikut ini: gula, garam, gorengan.
8. Banyak makan sayur-sayuran dan buah-buahan

E Periksa Kesehatan Secara Rutin

1. Periksa tekanan darah adalah salah satu cara deteksi dini risiko hipertensi, stroke dan penyakit jantung.
2. Periksa kadar gula darah menunjukkan kadar glukosa dalam darah. Hasilnya membantu mendeteksi masalah diabetes.
3. Periksa lingkaran perut. Lemak perut jika berlebihan akan memicu masalah kesehatan yang serius seperti serangan jantung, stroke dan diabetes
4. Periksa kolesterol guna mendeteksi masalah jantung dan pembuluh darah
5. Periksa kesehatan gigi dan mulut.
6. Periksa kepadatan tulang.
7. Pemeriksaan organ-organ reproduksi secara rutin.
8. Bagi perempuan : periksa payudara dan pap smear

F Masalah Kesehatan yang Diwaspadai saat Lansia

Pikun

Pikun adalah penurunan kemampuan mental perlahan, terjadi gangguan ingatan, pikiran, penilaian serta penurunan konsentrasi

Gejala dari Pikun: Mulai lupa dengan waktu, susah mengingat orang, tempat dan benda, lupa akan kejadian yang dialami. Kesulitan dalam menemukan dan menggunakan kata yang tepat. Sering mengulang kata atau pertanyaan.

Pencegahan: Mengasah otak dengan kegiatan positif, Mengembangkan hobi dan kegiatan yang bermanfaat, Beraktivitas fisik dan Makan bergizi seimbang.

Menopause

Menopause merupakan tanda menurunnya fungsi reproduksi pada wanita yang terjadi secara alamiah. Menopause adalah suatu fase alamiah dari kehidupan perempuan yang ditandai dengan berakhirnya menstruasi (tidak mengalami menstruasi minimal selama 1 tahun) dan berhentinya fungsi reproduksi.

Gejala menopause: Lesu, sakit kepala, pusing, tidak bisa tidur, susah berkonsentrasi. Merasa panas di badan dan banyak berkeringat. Nyeri tulang. Jantung berdebar-debar. Selera makan tidak menentu. Gangguan pencernaan. Perubahan pola haid karena mengeringnya vagina.

Cara menghadapi menopause: Masalah psikologis yang timbul biasanya tidak memerlukan pengobatan karena gejala tersebut sewaktu-waktu bisa hilang, Konsultasi ke petugas kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang tepat, Makan bergizi seimbang.

Andropause

Andropause adalah keluhan yang timbul akibat penurunan fungsi hormon androgen pada laki-laki pada umur yang bervariasi dan merupakan proses alamiah. Gejalanya : Penurunan keinginan seksual (libido), Berkurangnya kemampuan ereksi, Kekurangan energi/ tenaga untuk olahraga dan bekerja, Penurunan kekuatan atau ketahanan otot, Sedih dan atau sering marah tanpa sebab yang jelas.

Menangani Andropaus: Masalah psikologis yang timbul biasanya tidak memerlukan pengobatan karena gejala tersebut sewaktu-waktu bisa hilang, Konsultasi ke petugas kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang tepat, Makan bergizi seimbang.

Kencing Manis

Penyakit Kencing Manis atau Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit gangguan metabolisme gula yang ditandai dengan:

- Sering minum
- Sering kencing
- Cepat lapar
- Berat badan yang menurun tanpa sebab yang jelas.
- Cepat lelah
- Kesemutan
- Pandangan mulai kabur
- Gangguan ginjal, jantung dan impotensi.

Mencegah Kencing Manis/DM: Kurangi makanan yang manis, Diet sesuai dengan kebutuhan, Aktivitas fisik, Cek kesehatan rutin ke petugas kesehatan untuk

mendapatkan pengobatan yang tepat.

Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah naiknya tekanan pada saluran darah.

Gejalanya : sakit kepala yang berdenyut, kadang disertai mimisan

Cara mencegah tekanan darah tinggi: Kurangi makanan mengandung garam (snack, kerupuk, mie instan, gorengan), Bersikap positif dan santai, Cek kesehatan rutin ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang tepat

Anemia

Anemia atau sering disebut kurang darah adalah keadaan dimana kadar Haemoglobin (Hb) dan jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari batas normal.

Penyebab dari anemia: Gangguan penyerapan makanan, Makanan kurang bergizi, Perdarahan (terutama saat haid)

Gejala yang timbul dari anemia :

- Lemah, Letih, Lesu, Lelah, Lungai
- Muka pucat, jantung berdebar-debar
- Sakit kepala, telinga berdengung
- Konsentrasi menurun
- Mudah mengantuk

Cara mencegah Anemia : Ke petugas kesehatan untuk pemberian tablet zat besi dan vitamin B12

Jantung Koroner

Jantung koroner adalah penyakit yang disebabkan penyumbatan saluran darah yang mengalirkan darah ke otot jantung sehingga fungsi jantung terganggu.

Penyebab jantung koroner: Tingginya kadar gula darah, Kegemukan, Stres

Gejalanya: Nyeri dada sebelah kiri, Sesak, Muncul keringat dingin.

Cegah jantung koroner dengan :

- Hindari makanan yang berlemak dan manis
- Makan sayur dan buah
- Beraktivitas fisik secara teratur
- Cek kesehatan rutin ke tempat petugas kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang tepat

Jantung Koroner

Osteoporosis adalah suatu penyakit yang ditandai dengan berkurangnya massa tulang dan adanya perubahan struktur jaringan tulang yang mengakibatkan menurunnya kekuatan tulang serta risiko terjadinya patah tulang. Bagaimana

Gejalanya :

- Kepadatan tulang berkurang perlahan sehingga pada awalnya tidak timbul gejala.
- Timbul nyeri tulang dan kelainan bentuk.
- Nyeri punggung menahun. Nyeri timbul tiba-tiba dan dirasakan di daerah punggung, terutama jika penderita berdiri atau berjalan.
- Tulang belakang melengkung (bungkuk)

Cegah Osteoporosis dengan :

- Mengonsumsi kalsium (banyak terdapat susu, yogurt, keju, ikan teri kering, udang kering, sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, sereal)
- Minum 2 gelas susu dan tambahan vitamin D setiap hari

- Makan bergizi seimbang
- Pertahankan berat badan yang ideal dan sehat.
- Beraktivitas fisik seperti berjalan dan menaiki tangga
- Hindari merokok dan konsumsi alkohol.