



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646
email : info.stikes@hangtuhapekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuhapekanbaru.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: 01/STIKes-HTP/VIII/2020/0334

Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru, dengan ini menugaskan kepada :

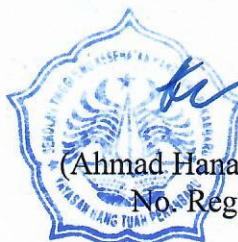
1. Nama : Sri Desfita, S.S.T., M.Kes.
NIDN : 1029117701
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru
2. Nama : Sri Wardani, SE, M.Kes.
NIDN : 1007077601
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru
3. Nama : Jihan Natassa, SKM, M.Kes.
NIDN : 1021128602
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru
4. Nama : Wulan Sari, SKM, M.Epid.
NIDN : 1029038904
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Untuk mengadakan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema : 'Pengukuran Massa Tulang pada Wanita Dewasa yang Berkunjung di Posyandu Nenas wilayah kerja Puskesmas Tambang Kabupaten Kampar' yang dilaksanakan pada:

Hari : Kamis/13 Agustus 2020
Pukul : 08.00 WIB s/d selesai
Tempat : Posyandu Nenas Desa Kualu wilayah kerja Puskesmas Tambang Kab. Kampar

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat diketahui dan dilaksanakan.

Pekanbaru, 11 Agustus 2020
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru



(Ahmad Hanafi, SKM., M.Kes.)

No. Reg. 10306114265

MATERI PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

PENGUKURAN MASSA TULANG PADA WANITA DEWASA DI POSYANDU NENAS DESA KUALU WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMBANG KABUPATEN KAMPAR

Osteoporosis adalah penyakit yang ditandai dengan rendahnya massa tulang yang dapat menurunkan kekuatan tulang dan meningkatkan risiko patah tulang (Sözen, Özişik and Başaran, 2017). Osteoporosis menyebabkan lebih dari 8,9 juta patah tulang setiap tahun dan diperkirakan 200 juta wanita menderita osteoporosis di dunia. Prevalensi osteoporosis pada wanita di Indonesia sebesar 23% pada usia 50-80 tahun dan 53% pada usia 70-80 tahun (IOF, 2017). Wanita menopause rentan terhadap osteoporosis karena berhubungan dengan defisiensi estrogen.

Tulang tumbuh dan mengalami mineralisasi terutama selama bayi, anak-anak, dan remaja. Selama masa ini pertumbuhan tulang melebihi kehilangan tulang. Menjelang usia 20 tahun, pertumbuhan tulang hampir sempurna, dan hanya sekitar 10% dari massa tulang yang berakumulasi di dekade ketiga dari kehidupan. Pada usia 30 tahun massa tulang berada pada puncaknya baik pada laki-laki maupun perempuan dan kemudian menurun secara perlahan-lahan setelah usia 40 tahun (Zimmerman and Snow, 2012).

Massa tulang menunjukkan berat total dari jaringan tulang dalam tubuh manusia. Puncak kepadatan massa tulang dari seseorang disebut dengan *Peak Bone Mass* (Massa Tulang Puncak). Penurunan massa tulang setelah usia 40 tahun terjadi karena pemecahan tulang lebih besar dari pada pembentukan tulang. Pada tingkat seluler, hal ini berarti degradasi tulang oleh sel osteoklas melebihi dari pembentukan tulang oleh sel osteoblas. Peningkatan degradasi tulang menurunkan kandungan mineral dari jaringan tulang yang menyebabkan menurunnya kekuatan tulang dan meningkatkan risiko patah tulang (Zimmerman & Snow, 2012).

Pada usia 40 tahun massa tulang pada wanita dewasa mulai menurun. Pengukuran massa tulang pada wanita dewasa penting dilakukan sebagai upaya pencegahan terhadap osteoporosis. Alat yang digunakan untuk pengukuran massa tulang adalah Tanita Timbangan Badan Digital BC-G02 *Body Composition Monitor*. Estimasi rata-rata massa tulang adalah :

Berat badan (kg)		
Kurang dari 45 kg	45-60 kg	Lebih dari 60 kg
1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg