

PENYULUHAN KESEHATAN OSTEOPOROSIS PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA ANGGREK DUSUN NITIPURAN, SONOSEWU, BANTUL**Venny Diana**

Akper YKY Yogyakarta

vedina1207@gmail.com**Abstract**

Osteoporosis is a bone disease characterized by decreased bone mass and deteriorating microstructural bone so that bones become brittle and increase the risk of fracture. Osteoporosis is one of the causes suffering and disability especially in the elderly, in the form of fractures, body defects, and complications that can cause death. Based on a preliminary study at the Posyandu Anggrek, from 45 elderly people who were present at that time, 20 of them said did not know about Osteoporosis, besides that cadres from the Elderly Posyandu Anggrek said that so far there had never been any counseling about Osteoporosis. The purpose of this counseling is to increase the knowledge of the elderly about Osteoporosis so that elderly know the current condition of bone health. The method used in this activity is counseling with videos, powerpoint and using leaflets. The elderly who attended this activity were 45 people consisting of 2 men and 43 women, with an age distribution of 10 people in the middle age category, 18 people in the elderly category and 17 people in the old category. After counseling about Osteoporosis, there was a discussion session for the elderly, as many as 29 people could answer the questions this was because some of the elderly were not active in activities and there was 1 elderly with a wheelchair condition so they were more passive. The conclusion of this activity is the level of knowledge of elderly at the Posyandu Anggrek at Sonosewu increased 64.4% from the previous 26.6%.

Keywords: *Osteoporosis, elderly, Posyandu, counseling*

Abstrak

Osteoporosis merupakan penyakit tulang yang ditandai dengan penurunan massa tulang dan memburuknya mikrostruktural tulang sehingga tulang rapuh dan meningkatkan resiko terjadinya fraktur. Osteoporosis menjadi salah satu penyebab penderitaan dan cacat, terutama pada lansia, berupa patah tulang, cacat tubuh, dan komplikasi yang bisa menyebabkan kematian. Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu Lansia Anggrek dari 45 lansia yang hadir saat itu 20 orang diantaranya menyampaikan belum mengetahui mengenai Osteoporosis, selain itu kader dari Posyandu Lansia Anggrek menyampaikan selama ini belum pernah dilaksanakan penyuluhan tentang Osteoporosis. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para lansia mengenai Osteoporosis sehingga lansia mengetahui kondisi kesehatan tulang yang sedang dirasakan saat ini. Metode yang digunakan pada kegiatan ini berupa penyuluhan dengan video, penyuluhan dengan *powerpoint* serta menggunakan *leaflet*. Lansia yang hadir dalam kegiatan ini berjumlah 45 orang terdiri dari 2 orang laki-laki dan 43 perempuan, dengan distribusi usia 10 orang kategori *middle age*, 18 orang kategori *elderly* dan 17 orang kategori *old*. Setelah dilakukan penyuluhan mengenai Osteoporosis kemudian dilakukan tanya jawab pada lansia yaitu sebanyak 29 orang bisa menjawab pertanyaan yang diajukan, hal ini karena beberapa lansia tidak aktif dalam kegiatan dan ada 1 lansia dengan kondisi memakai kursi roda sehingga lebih pasif. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah tingkat pengetahuan lansia di Posyandu Lansia Anggrek Sonosewu meningkat 64,4 % dari yang sebelumnya 26,6 %.

Kata Kunci: Osteoporosis ; Lansia ; Posyandu ; Pendidikan Kesehatan

Submitted: 2021-06-07

Revised: 2021-07-10

Accepted: 2021-07-31

Pendahuluan

Osteoporosis merupakan penyakit tulang yang ditandai dengan penurunan massa tulang dan memburuknya mikrostruktural tulang sehingga tulang rapuh dan meningkatkan resiko terjadinya fraktur (Noor, 2016). Osteoporosis mencuri kekuatan mineral dari tulang tanpa kita sadari, meninggalkan lubang – lubang besar di dalam struktur sarang leba dai bagian dalam atau bagian trabekular (Gomez, 2006). Menurut penelitian yang mencatat data statistik penderita gangguan tulang dan sendi yaitu Ministry of Health dan Arthritis Research UK, bahwa *osteoarthritis* diderita oleh 875 juta jiwa di seluruh dunia pada tahun 2013, sedangkan *osteoporosis* pada tahun 2013 juga tercatat 809 juta jiwa di seluruh dunia menderita penyakit ni . Selain itu, kebanyakan masyarakat saat mengeluh sakit pada pinggang atau sendi langsung memilih obat penghilang rasa sakit atau kasus lainnya adalah rutin minum susu yang mengandung kalsium tinggi karena menganggap di dalam tubuh kekurangan kepadatan tulang padahal pengeroposan dan perkapuran adalah dua penyakit yang berbeda, namun gejalanya hampir mirip sehingga masyarakat terbalik dalam mendiagnosa kedua penyakit ini (Hans, 2009 dalam Halim dan Hansun, 2015).

Banyak orang yang masih menganggap remeh osteoporosis, mereka tidak menyadari akan bahaya kemungkinan patah tulang dengan segala akibatnya. Oleh karena itu tindakan pencegahannya harus dilakukan sejak dini terutama oleh wanita usia subur. Salah satu upaya mempertahankan kesehatan tersebut adalah pencegahan penyakit (*preventif*) artinya mengadakan inhibisi terhadap perkembangan suatu penyakit sebelum penyakit tersebut terjadi atau menjadi lebih parah (Mubarak, 2005).

Posyandu Lansia Anggrek Dusun Nitipuran Sonosewu Bantul. Posyandu Lansia ini mempunyai sekitar 75 orang lansia namun terkadang saat ada kegiatan Posyandu yang datang tidak lebih dari 45 orang lansia. Di Dusun Nitipuran ini terdapat 2 Posyandu Lansia yaitu Posyandu Lansia Wreda Asih yang mempunyai lansia sekitar 100 orang dan Posyandu Lansia Anggrek sekitar 80 orang. Di Posyandu Lansia Anggrek setiap bulan dilakukan Gathering Lansia bersama dengan para kader tentunya lokasi Gathering hanya di sekitar DIY atau sekitarnya. Hal ini dilakukan untuk menjalin kebersamaan diantara lansia dan refreshing para lansia. Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Posandu Lansia Anggrek tentang Osteoporosis dari sekitar 45 lansia yang hadir saat itu menjawab tidak mengetahui apa itu osteoporosis dan dari kader lansia di posyandu tersebut juga menyampaikan belum pernah ada penyuluhan mengenai Osteoporosis.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Anggrek yang terletak di kediaman Kepala Dukuh Sonosewu, yang dilaksanakan pada hari Minggu 14 April 2019 mulai pukul 10.00 s/d 12.00 WIB. Selama kegiatan dibantu oleh 4 (empat) orang mahasiswa semester IV. Sasaran dari kegiatan ini adalah para lansia di Posyandu Anggrek sebanyak 45 orang lansia. Metode kegiatan ini dengan penyuluhan mengenai Osteoporosis dan melalui video visualisasi mengenai Osteoporosis, setelah penyuluhan dan pemaparan melalui video dilakukan diskusi tanya jawab dengan lansia. Evaluasi dilaksanakan setela kegiatan Posyandu Lansia selesai dengan wawancara dan penyebaran kuesioner kembali ke lansia. Analisa data dalam kegiatan ini menggunakan analisis konten yang bersifat pembahasan mendalam dengan triangulasi yaitu mengumpulkan informasi melalui wawancara dan analisa data sekunder.

Hasil dan Pembahasan

Rencana kegiatan ini diajukan oleh ketua pelaksana ke bagian Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UPPM), kemudian oleh UPPM proposal kegiatan diserahkan ke reviewer

untuk diseleksi. Saat melakukan koordinasi dengan Kader Lansia mengenai kegiatan ini disambut dengan sangat baik karena menurut mereka belum pernah para Lansia ini mendapatkan penyuluhan mengenai Osteoporosis, kemudian tim kegiatan ijin untuk menyebarkan kuesioner ke Lansia. Karena ada beberapa lansia yang mengalami kesulitan membaca dan melihat sehingga pengisian kuesioner dibantu oleh beberapa anggota tim dengan membacakan isi kuesioner. Setelah survey dan koordinasi pelaksanaan kegiatan selesai maka disepakati bahwa kegiatan penyuluhan akan dilaksanakan pada hari Minggu 14 April 2019 mulai pukul 10.00 s/d 12.00 WIB. Menurut kader Lansia kegiatan ini bisa meningkatkan informasi dan pengetahuan Lansia mengenai kondisi yang dialami oleh para lansia. Indikator ketercapaian dalam kegiatan ini adalah Lansia bisa menjawab pertanyaan evaluasi yang diajukan dan memahami visualisasi video yang ditayangkan dengan banyaknya diskusi yang dilakukan lansia dengan tim anggota.

Berdasarkan hasil survey dengan kader lansia menyatakan bahwa di Posyandu Anggrek ini belum pernah dilaksanakan penyuluhan mengenai Osteoporosis, selain itu hasil dari survey dengan lansia melalui kuesioner didapatkan bahwa dari 45 lansia yang hadir diantaranya 20 orang menyatakan tidak mengetahui 12 orang mengetahui dan 13 orang tidak mengisi kuesioner yang diedarkan saat itu. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari penyuluhan dari ketua tim terlebih dahulu dengan metode ceramah kemudian setelah selesai dilanjutkan dengan pemutaran video visualisasi mengenai Osteoporosis dan evaluasi kegiatan dengan peserta Posyandu. Berikut adalah distribusi hasil pelaksanaan kegiatan pada Lansia di Posyandu Lansia Anggrek :

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki – laki	2	4,44
Perempuan	43	95,55
Usia		
Middle Age (45 – 59 tahun)	10	22,22
Elderly (60 – 74 tahun)	18	40
Old (75 – 90 tahun)	17	37,77

Berdasarkan tabel 1 Lansia di Posyandu Anggrek ini didominasi oleh perempuan yaitu sebesar 95,55%, sisanya sebanyak 4,44% adalah laki-laki. Kemudian untuk karakteristik usia di Posandu Lansia Anggrek ini di dominasi dengan *elderly* yaitu sebanyak 40% (60 – 74 tahun).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Lansia

Karakteristik	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Tingkat Pengetahuan		
Sebelum	12	26,66
Sesudah	29	64,44
Abstain	3	6,66

Berdasarkan tabel 2. Bahwa lansia mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan tentang Osteoporosis sebanyak 37,78 %. Hal ini menunjukkan bahwa lansia berantusias terhadap penyuluhan ini, namun ada 3 lansia yang tidak mengalami pengetahuan karena kondisi fisik dan medisnya seperti fisiknya yang lemah menggunakan kursi roda dan tidak berkenan mengikuti kegiatan penyuluhan.

Evaluasi kegiatan ini dilaksanakan hari itu juga setelah kegiatan penyuluhan selesai, evaluasi dilakukan dengan mengajukan pertanyaan dan menyebarkan kuesioner kembali. Evaluasi ini dilakukan secara langsung dikarenakan lansia yang datang untuk posyandu tidak selalu sama, sehingga untuk memaksimalkan evaluasi dilaksanakan secara langsung.

Kesulitan dari kegiatan penyuluhan ini adalah pada saat pelaksanaan penyuluhan penyampaian materi kepada para lansia. Sebagian besar lansia di Posyandu Anggrek ini pendidikan akhirnya adalah Sekolah Dasar sehingga penyampaian materi harus dilakukan dua arah dan evaluasi dilakukan dengan beberapa cara yaitu diskusi, tanya jawab dan pemberian kuesioner kembali. Bahkan tim pengabdian masyarakat membagikan doorprize untuk meningkatkan antusiasme lansia berdiskusi. Selain itu juga dikarenakan kondisi para lansia yang tidak memungkinkan untuk mengikuti kegiatan ini sehingga ada 3 (tiga) lansia yang tidak aktif dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Penyampaian materi Osteoporosis



Gambar 2. Pemberian doorprize kepada lansia yang aktif bertanya

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyuluhan mengenai Osteoporosis pada Lansia Posyandu Anggrek dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Lansia di Dukuh Sonosewu sebagian besar berusia antara 60 – 74 tahun yaitu sebesar 95,55%, yang menurut WHO ini termasuk golongan usia lanjut (*elderly*)
- 2) Sebagian besar peserta Posyandu Lansia Anggrek adalah perempuan yaitu sebanyak 43 orang dan laki – laki sebanyak 2 orang. Menurut para kader lansia laki – laki cenderung sulit untuk datang dalam kegiatan dikarenakan bekerja.
- 3) Tingkat pengetahuan lansia sebelum dilakukan penyuluhan saat disebarkan angket sebanyak 20 orang lansia mencetang tidak mengetahui mengenai osteoporosis, sebanyak 13 orang

menjawab mengetahui mengenai osteoporosis dan sebanyak 12 orang tidak mengisi angket dikarenakan setelah absen dan melakukan kegiatan langsung pulang.

- 4) Setelah dilakukan penyuluhan tim melakukan evaluasi dengan lansia mengenai apa yang sudah disampaikan. Saat dilakukan sesi tanya jawab peserta antusias untuk menjawab, sebanyak 29 lansia sudah bisa memahami mengenai osteoporosis.

Daftar Pustaka

- Gomez, Joan. *Awas Pengeroposan Tulang! Bagaimana Menghindari dan Menghadapinya*. Alih Bahasa, Susi Purwoko. Editor Bahasa Indonesia, Lilian Juwono. Jakarta : Arcan. 2006.
- Halim Stepiani, Hansun Seng. Penerapan Metode *Certainty Factor* dalam Sistem Pakar Pendeteksi Resiko Osteoporosis dan Osteoarthritis ULTIMA Computing, Vol. VII, No. 2 2015
- Humaryanto. Deteksi Dini Osteoporosis Pasca Menopause. *JMJ, Volume 5, Nomor 2, November 2017*
- Johana Tuegeh, Anita Dkk. Hubungan Pengetahuan Wanita Dengan Pencegahan Dini Osteoporosis Di Poliklinik Rheumatologi BLU RSUP Prof. Dr. R.D. Kandou Manado. *JUIPERDO*, Vol 1 No. 1 Maret 2012
- Mubarak (2005). *Pengantar Keperawatan Komunitas I*. Sagung Seto, Jakarta.
- Noor, Zairin. *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta, Salemba Medika. 2016
- Pearson DA. *Bone health and osteoporosis: the role of vitamin K and potential antagonism by anticoagulants. Nutrition in clinical practice : official publication of the American Society for Parenteral and Enteral Nutrition*. 2007 Oct;22(5):517-44.
- Srikandi, W. (2009). *100 Questions & Answers : Osteoporosis*. PT Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Zheng S, Vrindts Y, Lopez M, De Groote D, Zangerlé P-F, Collette J, et al. *Increase in cytokine production (IL-1 β , IL-6, TNF- α but not IFN- γ , GM-CSF or LIF) by stimulated whole blood cells in postmenopausal osteoporosis*. *Maturitas*. 1997;26(1):63-71