

Penyuluhan Osteoporosis Kepada Masyarakat Kelurahan Kauman

Osteoporosis Education to the Kauman Village Community

Ory Kusti Oviandar¹, Wahyu Tri Sudaryanto², Amalia Faradilla Rahim³

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Surakarta, ³Puskesmas Gajahan

e-mail : j130235117@student.ums.ac.id

Article History:

Received: Februari 05, 2024;

Accepted: Maret 18, 2024;

Published: Maret 31, 2024

Keywords: osteoporosis, preventive, education

Abstract. Osteoporosis is a condition marked by reduced bone mass and alterations in bone tissue microstructure, leading to increased fragility and susceptibility to fractures. Globally, 1 out of 3 women aged 50 and older, and 1 out of 5 men, will suffer from fractures related to osteoporosis. Objective: The objective of this initiative is to enhance community awareness for the prevention and mitigation of osteoporosis risk in later stages of life. Methods: The initiative involves educational sessions with counseling, utilizing PowerPoint presentations as a medium. Evaluation will be conducted through questionnaires administered both before and after the educational sessions.

Abstrak

Osteoporosis adalah suatu kondisi pada tulang yang dicirikan oleh penurunan massa tulang dan perubahan struktur mikro jaringan tulang, yang membuat tulang menjadi rentan dan mudah patah. Di tingkat global, 1 dari 3 wanita yang berusia di atas 50 tahun dan 1 dari 5 pria akan mengalami patah tulang yang disebabkan oleh osteoporosis. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat agar dapat mencegah dan mengurangi risiko terkena osteoporosis saat mencapai usia lanjut. **Metode:** Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan dan edukasi menggunakan media presentasi berbasis PowerPoint. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner sebelum dan setelah penyampaian materi.

Kata kunci: osteoporosis, pencegahan, edukasi

A. ANALISIS SITUASI

Osteoporosis adalah kondisi dimana tulang mengalami penurunan massa dan perubahan struktur mikro yang membuatnya rentan dan mudah patah. Faktor yang berperan dalam kondisi ini meliputi penyerapan kalsium dan vitamin D. (Karim et al., 2023).

Penuaan adalah proses yang tak terhindarkan bagi setiap individu sepanjang hidupnya, dimulai sejak awal kehidupan dan terbagi dalam tiga tahap utama: masa kanak-kanak, dewasa, dan tua. Setiap individu menjalani perjalanan penuaan. Usia tua merupakan tahap akhir kehidupan manusia pada masa ini, masyarakat seiring bertambahnya usia dari dewasa ke lansia mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial, sehingga akhirnya tidak mampu melakukan aktifitas sehari-hari. Tubuh lemah, tulang rapuh, punggung bungkuk, dan penurunan berat badan dianggap Sebagian normal dari penuaan. Semua ini sebenarnya adalah gejala penyakit osteoporosis (Suci Rahayu Ningsih, 2021).

Osteoporosis merupakan penyakit degenerative. Studi yang dilakukan oleh Internasional osteoporosis Foundation (IOF) dengan populasi yang menua dan masa hidup yang lebih panjang, osteoporosis semakin menjadi epidemi global. Saat ini, diperkirakan lebih dari 200 juta orang mengalami osteoporosis. Menurut informasi terkini yang diperoleh dari International Osteoporosis Foundation, di seluruh dunia, sekitar 1 dari 3 wanita yang berusia lebih dari 50 tahun dan 1 dari 5 pria berisiko mengalami patah tulang sebagai akibat dari osteoporosis. (Tümay Sözen, 2017). Sedangkan di Indonesia Perempuan 4 kali lebih memungkinkan saat pasca menopause terkena osteoporosis dibandingkan laki laki. Osteoporosis tidak menunjukkan gejala fisik apapun sampai pengeroposan dan keretakan tulang terjadi seiring bertambahnya usia. Setelah menopause, hormon estrogen menurun sehingga meningkatkan risiko osteoporosis. Osteoporosis tidak mudah dideteksi sejak dini (Siti Maesaroh, 2020)

Osteoporosis sebaiknya dicegah dengan menjaga pola hidup sehat. Pada dasarnya, hal ini melibatkan pola makan yang seimbang dan kaya nutrisi, dengan asupan tinggi serat, rendah lemak, dan kalsium yang mencukupi kebutuhan tubuh Anda. Memiliki pengetahuan tentang osteoporosis sangat penting agar seseorang dapat melakukan langkah-langkah pencegahan sejak dini, baik untuk diri sendiri, keluarga, maupun masyarakat. Jika memungkinkan, upayakan mencapai kepadatan tulang maksimum pada usia 34 tahun, karena setelah itu kepadatan tulang akan cenderung menurun. (Siti Maesaroh, 2020).

Aktifitas fisik membantu para lansia beraktifitas. Olahraga merupakan kegiatan yang baik bagi orang lanjut usia. Olahraga yang efektif untuk lansia misalnya senam, latihan untuk osteoporosis meliputi latihan aerobik ringan. Berlatih menggunakan kedua tangan, menjaga keseimbangan tubuh, serta melakukan latihan pernapasan. Latihan khusus untuk osteoporosis dapat meningkatkan kepadatan tulang dan mengurangi risiko pengeroposan tulang yang terjadi lebih awal. Fokus latihan adalah pada memperkuat otot (untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan pada orang lanjut usia) dengan memperhatikan aspek keamanan. (Luthfi Choirunnisa, 2023).

Pengetahuan seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin paham seseorang maka perilakunya pun akan semakin baik namun pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, sumber informasi. Kurangnya pengetahuan tentang osteoporosis pada lansia itu dapat berdampak pada peningkatan risiko mengalami osteoporosis (Suci Rahayu Ningsih, 2021).

B. METODOLOGI

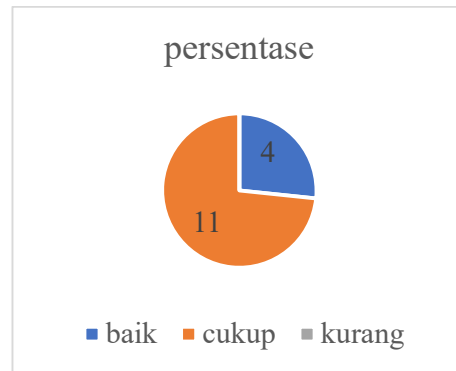
penelitian ini dilakukan dengan menghimpun data awal melalui wawancara dengan pengurus PKK, bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada di wilayah Kelurahan Kauman. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa lingkungan sekitar Kelurahan Kauman memiliki masalah kesehatan tertentu, terutama berkaitan dengan osteoporosis karena tingginya jumlah penduduk lanjut usia.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini berfokus pada masalah Kesehatan osteoporosis lansia. kegiatan penyuluhan dilakukan di kantor kelurah kauman Surakarta pada 2 oktober 2023 mulai pukul 15:30 WIB -

17:30. Kegiatan ini di ikuti 16 orang yang dimana semua adalah masyarakat kelurahan kauman Surakarta.

Keberhasilan kegiatan penyuluhan ini dievaluasi menggunakan kuesioner yang terdiri dari 5 item pertanyaan untuk menilai pemahaman tentang osteoporosis. Evaluasi dianggap buruk jika tanggapan peserta mencapai 0-35%, cukup jika persentase jawaban benar berada di kisaran 36-70%, dan baik jika peserta dapat menjawab dengan benar sebesar 71-100%.



Gambar 1. Hasil pre test pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan

Berdasarkan evaluasi pra-tes mengenai osteoporosis yang dilakukan pada masyarakat menggunakan kuesioner sebelum penyampaian materi, terdapat 5 orang dalam kategori pengetahuan baik, sedangkan 11 orang berada dalam kategori pengetahuan cukup.

Data assessment awal akan dijadikan data pretest untuk melihat seberapa mengenalnya responden dengan osteoporosis. Data hasil pretest menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup.

Langkah selanjutnya adalah dilakukan penyuluhan dan edukasi kepada masyarakat kelurahan kauman. Kegiatan dilakukan dengan menyampaikan materi secara langsung menggunakan PPT. Setelah penyampaian materi selesai dilanjutkan dengan sedikit latihan bersama yang dapat dilakukan dirumah sebelum evaluasi post-test di lakukan.



Gambar 2. Hasil post-test pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan

Hasil dari post-test akhir setelah dilakukan edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat kelurahan kauman diperoleh hasil dari 16 responden dengan hasil semuanya masuk kategori baik. Proses post-test ini dijadikan hasil akhir.

Kegiatan yang dilakukan ini diharapkan memiliki manfaat dan dampak yang baik untuk meningkatkan pengetahuan mengenai osteoporosis pada masyarakat kelurahan kauman. masyarakat diharapkan menjaga kesehatan dan rajin berolahraga untuk Kesehatan jasmani agar resiko terkena osteoporosis menjadi kecil dan dapat dicegah.

Peneliti memiliki kendala ketika melakukan edukasi dan penyuluhan ini karena kurangnya koordinasi antara kami dan pihak kelurahan kauman yang membuat masyarakat yang hadir sedikit karena sebagian masyarakat memiliki kegiatan posyandu yang dilakukan dihari bersamaan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan yang dilakukan dari awal hingga akhir di kantor kelurahan kauman Surakarta acara berjalan lancar, hasil yang didapatkan dikategorikan baik tentang pengetahuan masyarakat mengenai osteoporosis. Diharapkan masyarakat lebih aktif berolahraga dan melakukan cek kesehatan di fasilitas kesehatan terdekat.

E. SARAN

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan ada kegiatan penyuluhan lainnya kepada masyarakat agar masyarakat lebih memperhatikan dan melakukan pencegahan terhadap penyakit yang dapat dialami saat usia lanjut.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.Sc., dosen yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang berharga selama pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga kepada Ibu Amalia Faradilla Rahim, A.Md.Ftr, sebagai pembimbing di puskesmas yang memberikan dukungan dalam kegiatan ini. Penghargaan juga disampaikan kepada petugas Ibu-ibu PKK yang turut membantu dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Terakhir, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan ini.

Daftar pustaka

- Luthfi Choirunnisa, M. P. (2023). PENGARUH SENAM OSTEOPOROSIS TERHADAP KEKUATAN OTOT QUADRICEPS DAN KESEIMBANGAN PADA LANSIA. *Volume 3 Number 1*.
- Siti Maesaroh, A. N. (2020). EFEKTIFITAS PENGETAHUAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA USIA 45 -60 TAHUN. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 127-136.
- Suci Rahayu Ningsih, H. A. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Pencegahan Osteoporosis Pada Lansia. *Jurnal Inovasi Kesehatan*, Volume 3 Nomor 1.
- Tümay Sözen, L. Ö. (2017). An overview and management of osteoporosis. *Eur J Rheumatol*, 46–56.
- Sözen T, Özışık L, Başaran NÇ. An overview and management of osteoporosis. *Eur J Rheumatol*. 2017 Mar;4(1):46-56. doi: 10.5152/eurjrheum.2016.048. Epub 2016 Dec 30. PMID: 28293453; PMCID: PMC5335887.

Dokumentasi kegiatan



kuisisioner

no	pertanyaan	jawaban
1	Apakah penyakit osteoporosis itu	Pilihan ganda
2	factor penyebab osteoporosis	Pilihan ganda
3	osteoporosis dapat dicegah dengan	Pilihan ganda
4	olahraga yg disarankan pada penderita osteoporosis	Pilihan ganda
5	makanan yg disarankan untuk mencegah osteoporosis	Pilihan ganda