

Edukasi “CEMARA” dalam Pencegahan Osteoporosis pada Lansia di RW 08 Kel. Karang Anyar Kec. Sawah Besar Jakarta Pusat

Erwan Setiyono¹, Idriani², Nurma Dewi³, Erni Rita⁴, Masmun Zuryati⁵, Eni Widiastuti⁶, Awaliah⁷

^{1,2,4,5,6}Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419, Indonesia

³Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin, Jl. H. Bokir Bin Dji'un (dh. Raya Pd. Gede) No.23-25, Dukuh, Kramat jati, Jakarta Timur, 13550 Indonesia

Correspondence author: Erwan Setiyono, erwansetiyono88@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v6i1.1947>

Abstrak

Osteoporosis adalah suatu kondisi Dimana terdapat kerapuhan tulang sehingga berakibat tulang mudah mengalami keretakan atau patah. Kelainan tulang ini disebabkan oleh penurunan masa tulang yang disebabkan oleh factor hormonal atau proses penuaan. WHO (2018) memperkirakan pertambahan Masyarakat usia lansia melonjak tajam dari 170 juta menjadi 373 juta di Asia pada tahun 2025. Di Indonesia diperkirakan 2 dari 5 penduduk lansia memiliki risiko osteoporosis (Depkes RI, 2015). Tingginya angka osteoporosis pada lansia terutama Wanita dikarenakan adanya proses penuaan dan penurunan hormon estrogen yang dihasilkan oleh ovarium. Oleh sebab itu perlu dilakukan Tindakan dalam meningkatkan pengetahuan lansia untuk pencegahan osteoporosis dan perlu adanya pemantauan yang terus-menerus dari kader lansia. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini perlu dilakukan untuk meningkatkan pemberdayaan Masyarakat yaitu meningkatkan kemampuan kader untuk deteksi dini osteoporosis, kader diharapkan dapat melakukan pemantauan terus-menerus kepada lansia. Kegiatan ini dilakukan RW 08 Kelurahan Karang Anyar Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat pada bulan Agustus 2023. Target program adalah terbentuknya peningkatan kesadaran warga terhadap risiko osteoporosis melalui peningkatan pengetahuan 10 kader lansia dan pemeriksaan komposisi tulang pada 69 lansia. Dimana didapatkan hasil bahwa 10 kader mampu dalam melakukan deteksi risiko osteoporosis dan terdapat 37 lansia yang mengalami nyeri sendi pada persendian dan tulang.

Kata kunci : Osteoporosis, lansia, edukasi

Abstract

Osteoporosis is a condition where there is bone fragility that results in bones easily cracking or breaking. This bone disorder is caused by a decrease in bone mass caused by hormonal factors or the aging process. (Misnadiarly, 2013). WHO (2018) estimates that the increase in the elderly will jump sharply from 170 million to 373 million in Asia in 2025. In Indonesia, it is estimated that 2 out of 5 elderly people are at risk of osteoporosis (Depkes RI 2015). The high rate of osteoporosis in the elderly, especially women, is due to the aging process and a decrease in the hormone estrogen produced by the ovary. Therefore, it is necessary to take action in increasing the knowledge of the elderly to prevent osteoporosis and the need for continuous monitoring of elderly cadres. This community service activity needs to be carried out to increase community empowerment, namely increasing the ability of cadres to detect early osteoporosis, cadres are expected to be able to carry out continuous monitoring of the elderly. This activity was carried out in RW 08 Kel. Karang Anyar Kec. Sawah Besar Central Jakarta in August 2023. The program target is to increase residents' awareness of the risk of osteoporosis through increasing the knowledge of 10 elderly cadres and examining bone composition in 69 elderly. The results showed that 10 cadres were able to detect the risk of osteoporosis and there were 37 elderly people who experienced joint pain in the joints and bones.

Keywords : Osteoporosis, elderly, education

PENDAHULUAN

Osteoporosis adalah suatu kondisi dimana terdapat kerapuhan tulang sehingga berakibat tulang mudah mengalami keretakan atau mudah patah. Kelainan tulang ini disebabkan antara lain penurunan masa tulang yang disebabkan oleh factor hormonal atau proses penuaan. Osteoporosis adalah suatu penyakit yang ditandai dengan berkurangnya massa tulang dan adanya perubahan mikroarsitektur (bentuk mikro) jaringan tulang yang mengakibatkan menurunnya kekuatan dan meningkatkan kerapuhan tulang, sehingga menyebabkan tulang mudah patah. Osteoporosis dijuluki sebagai *silent epidemic diseases*, karena menyerang secara diam.

Di Seluruh negara di Dunia telah melaporkan bahwa angka kejadian osteoporosis telah mengalami peningkatan, di Amerika Serikat contohnya telah melaporkan bahwa 20 - 25 juta penduduknya mengalami osteoporosis. Di Indonesia sendiri angka osteoporosis mencapai 42,75% yang berarti bahwa dua dari lima penduduk Indonesia beresiko tereserang osteoporosis, angka ini semakin meningkat dengan meningkatnya usia ke arah lansia. (Ulwiya, 2019)

Menurut WHO (2018) memperkirakan kurang lebih pertambahan usia menua (lansia) melonjak tajam dari 170 juta menjadi 373 juta di Asia pada tahun 2025. Terlebih lagi WHO pada 2018 memprediksi juga adanya peningkatan Wanita premanapose yang akan mengalami osteoporosis pada tahun 2030 sebesar 230 juta jiwa. Menurut Depkes RI memperkirakan 2:5 penduduk di Indonesia memiliki risiko mengalami osteoporosis di usia lansia atau sekitar 41,75% (Depkes RI, 2015). Tingginya angka osteoporosis pada lansia terutama Wanita, ini dikarenakan adanya proses penuaan dan masa menopause yang terjadi. Menopause adalah dimana berhentinya haid pada Wanita atau tidak mengalami kembali menstruasi yang terjadi antara usia 49-51 tahun dikarenakan pengaruh penurunan hormon estrogen yang dihasilkan ovarium.

Menurut Kemenkes (2019) menjelaskan ada beberapa hal yang mempengaruhi kejadian osteoporosis yaitu antara lain kurangnya konsumsi kalsium, kurangnya aktivitas, gaya hidup tidak sehat seperti merokok dan minum alkohol, serta faktor usia. Usia lebih spesifik pada osteoporosis adalah penuaan dan menopause, proses penuaan tidak bisa dihentikan, tetapi bisa melakukan hal lain untuk meminimalkan risiko serangan osteoporosis. Menerapkan pola hidup sehat adalah hal yang paling penting untuk dilakukan dan jangan lupa untuk melakukan olahraga. Jika sudah terlanjur terkena osteoporosis berkonsultasi dengan ahlinya. Akan diberikan obat-obatan yang berfungsi untuk mengurangi peradangan dan meminimalkan atau mencegah terjadinya pengeroposan tulang. Melakukan edukasi kepada lansia merupakan pencegahan atau penanganan yang dapat dilakukan terhadap osteoporosis.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 7-18 September 2023 di RW 08 Kelurahan Karang Anyar, terletak diperbatasan wilayah Jakarta Utara dan Jakarta Pusat dengan dibatasi oleh rel kereta. Jumlah penduduk 2.484.000 Jiwa. Lokasi ini adalah lokasi dengan jumlah penduduk yang sangat padat penduduk, jarak antara rumah lebih kurang 1 meter, RW 08 Kelurahan Karang Anyar jumlah lansia yang terdaftar berjumlah 60 orang. Dimana terdapat 37 lansia yang mengalami nyeri sendi pada persendian dan tulang.

Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader dalam melakukan deteksi dini terhadap kejadian osteoporosis di wilayah RW 08 Kelurahan Karang Anyar. Target program adalah terbentuknya peningkatan kesadaran warga terhadap risiko osteoporosis melalui peningkatan pengetahuan kader dan pemeriksaan komposisi tulang sebagai deteksi dini dalam pemantauan osteoporosis pada lansia Wanita dalam rangka pencegahan masalah osteoporosis dan dalam rangka meningkatkan derajat Kesehatan lansia di wilayah Karang Anyar.

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini antara lain:

1. Gerakan pemberdayaan

Pemberdayaan adalah proses pemberian informasi secara terus-menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan sasaran, serta proses membantu sasaran agar sasaran tersebut berubah dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar (aspek *knowledge*), dari tahu menjadi mau (aspek *attitude*), dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (aspek *practice*). Sasaran utama dari pemberdayaan adalah individu dan keluarga, serta kelompok Masyarakat dalam hal ini adalah kader, pada tahap ini kader dilakukan pelatihan tentang pengetahuan osteoporosis pada Wanita lansia dan bagaimana peran kader di Masyarakat dalam melakukan skrining deteksi osteoporosis menggunakan kuesioner yang berisi data tentang Riwayat konsumsi tablet kalsium dan susu tinggi kalsium selanjutnya kader dilatih melakukan pemeriksaan deteksi osteoporosis menggunakan alat *bone density* atau *bone mineral density test* yaitu alat yang dapat mendeteksi kerapatan tulang pada Wanita lansia.

2. Monitoring dan pendampingan

Tim pengabdian Masyarakat melakukan monitoring dan pendampingan secara berkala untuk memastikan keberlanjutan kegiatan yang dikembangkan oleh kedua mitra. Pada tahap ini, pihak pengusul juga akan melakukan analisis terhadap kemungkinan permasalahan yang muncul dari pihak mitra selama menjalani kegiatan serta

mengupayakan solusinya. Keberhasilan kegiatan PKM ini sangat tergantung pada partisipasi aktif dari pihak mitra. Partisipasi pihak mitra dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut: 1) menyediakan tempat khusus untuk kegiatan yang dilakukan, 2) mengikuti seluruh kegiatan dari sosialisasi, penyuluhan/pelatihan, serta kegiatan monitoring dan pembimbingan, 3) berkomitmen tinggi untuk meneruskan dan melanjutkan kegiatan yang dilakukan selama pelatihan kader.

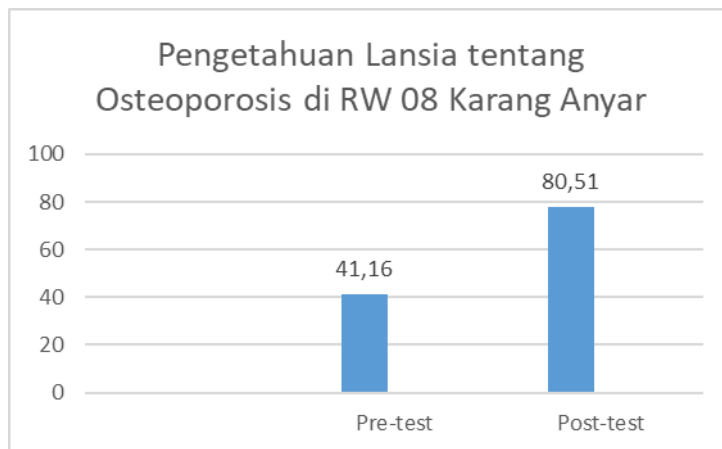
Tahap ini dilakukan setelah kader mendapat pelatihan. Tahap ini bertujuan untuk memantau hasil pelatihan sekaligus berkelanjutan kegiatan. Monitoring dan evaluasi dilakukan pada kader secara langsung di observasi pada saat melakukan pemantauan terhadap lansia dengan menggunakan alat *bone density test* setelah pelatihan keterampilan yang dilakukan pada kader. Pada tahap ini kader diberikan kesempatan untuk dapat menelaah kesulitan atau hambatan yang ditemui pada saat mempraktekan hasil pelatihan.

HASIL & PEMBAHASAN

Pada saat kegiatan pemberdayaan mitra, tim melakukan pelatihan kepada 10 kader selama 1 hari dimana dari hasil pelatihan dinyatakan bahwa 10 kader telah mampu dalam melakukan kegiatan deteksi osteoporosis pada lansia baik deteksi menggunakan kuesioner maupun deteksi menggunakan alat *bone density test*. Setelah kegiatan selesai, maka kegiatan selanjutnya adalah kegiatan monitoring dimana pada kegiatan ini kader yang dinyatakan telah mampu mendeteksi osteoporosis diterjunkan untuk melakukan deteksi osteoporosis pada lansia yang berada di RW 08 Kelurahan Karang Anyar Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat. Secara keseluruhan kegiatan yang dilakukan berjalan dengan lancar dan tidak terdapat hambatan.

Peserta sejumlah 69 lansia RW 08 Kelurahan Karang Anyar Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat sangat antusias dan bersemangat saat pelaksanaan kegiatan edukasi osteoporosis. Setelah dilakukan observasi 90% peserta terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang osteoporosis. Berdasarkan hasil pre dan post test terdapat kenaikan pengetahuan pasien dengan osteoporosis dapat dilihat pada table berikut:

Grafik 1. Pengetahuan Lansia tentang Osteoporosis di RW 08 Kelurahan Karang Anyar Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat



Tabel 1. Rata-rata Pengetahuan Lansia tentang Osteoporosis di RW 08 Kelurahan Karang Anyar Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat

Pengetahuan	Mean	SD	P Value	N
Pre-test	41,16	6,132	0,000	69
Pos-test	80,51	2,292		

Dari hasil analisis didapatkan rata-rata *pretest* 41,16 dengan standar deviasi 6,132 dan rata-rata *posttest* sebesar 80,15 dengan standar deviasi 2,292 terlihat mean perbedaan antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest* sebesar 39,35. Hasil uji statistik didapatkan nilai PValue 0,000. Dengan demikian ada perbedaan yang signifikan antara pre dan posttest pada α 0,05.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Asmarani (2019) dimana pada penelitian menggunakan teknis quasi eksperimen pre post tes dengan melibatkan 42 sampel lansia dengan memberikan pendidikan kesehatan. Hasil penelitian membuktikan nilai rata rata pengetahuan lansia terkait osteoporosis sebesar 65.60 dan sesudah tindakan pendidikan kesehatan menjadi 74,17 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa metode pemberian pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan/pemahaman lansia terkait dengan osteoporosis dimana hal ini mempengaruhi perilaku dan pengambilan keputusan

Menurut teori Green dalam Aulia (2022) teori ini menyatakan bahwa ada hal hal yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang, sedikitnya ada dua faktor yakni faktor perilaku dan faktor diluar perilaku. Faktor perilaku dipengaruhi oleh 3 hal yakni: Faktor-faktor predisposisi sebagai faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang seperti pengetahuan dan kepercayaan.

Faktor kedua adalah faktor pendukung yakni faktor yang memfasilitasi perilaku, dan yang ke tiga adalah faktor pendorong yakni faktor yang memperkuat seperti adanya kontrol atau petugas.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini Tim dapat meningkatkan kemampuan 10 kader lansia baik dalam pengetahuan tentang osteoporosis dan juga meningkatkan kemampuan kader dalam melakukan deteksi osteoporosis pada 69 lansia. Terbukti dari kegiatan tersebut terdeteksi 37 lansia memiliki risiko osteoporosis. Semua temuan data telah dilakukan koordinasi dengan Puskesmas Sawah besar Jakarta Pusat.

REFERENSI

- Misnadiarly. 2013. *Osteoporosis Pengenalan, Faktor Risiko, Pencegahan dan Pengobatan*. Jakarta: Permata Puri Media Ulwiya Shinta, 2019, Osteoporosis: Penyakit Segala Usia, Surabaya : ITSNEWS
- Depkes RI. 2015. *Infodatin Osteoporosis*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Pusat Data dan Informasi.
- Proverawati,A. 2010. *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta:
- Harmayanto. 2017. 'Deteksi Dini Osteoporosis Pasca Menopause', JMJ, Volume 5, Nomor 2, November 2017, Hal: 164 – 177
- Rebecca Fox-Spencer, Brown Pam. 2007. *Menopause*. Jakarta : Erlangga
- World Health Organization. 2018. *Monitoring progress on universal health coverage and the health-related Sustainable Development Goals* file:///C:/Users/user/Downloads/9789290226628-eng.pdf.
- Kemkes, 2019, Faktor yang menyebabkan osteoporosis, Penyakit Tidak Menular Indonesia, Apa saja faktor yang menyebabkan Osteoporosis? - Penyakit Tidak Menular Indonesia (kemkes.go.id)Apa saja faktor yang menyebabkan Osteoporosis? - Penyakit Tidak Menular Indonesia (kemkes.go.id)
- Asmarani Fajarina Lathu, 2019, Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Osteoporosis Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audio Visul Di Desa Karangbendo Bantul Yogyakarta, <https://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/261> : Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Osteoporosis Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan

Dengan Media Audio Visual Di Desa Karangbendo Bantul Yogyakarta | Jurnal
Keperawatan Respati Yogyakarta

Aulia Sherly, 2022, Teori Pengetahuan dan Kebenaran dalam Epistemologi, Jurnal Filsafat
Indonesia, Vol 5 No 3 Tahun 2022,
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JFI/article/download/40710/25698/166560>
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JFI/article/download/40710/25698/166560>