

PROMOSI KESEHATAN DALAM PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI MENCIRIM

Dahlia Purba¹, Lindawati Simorangkir²

^{1,2}Keperawatan, STIKes Flora Medan

Informasi Artikel

Sejarah Artikel :

Diterima, Nov 21, 2023

Revisi, Des 15, 2023

Disetujui, Des 31, 2023

Kata kunci :

Promosi kesehatan;

Osteoporosis;

Lansia

ABSTRAK

Osteoporosis adalah kondisi medis yang umum terjadi pada kalangan lansia dan dapat menyebabkan kerapuhan tulang serta risiko patah tulang yang tinggi. Penyakit ini menjadi masalah kesehatan publik yang semakin mendesak karena populasi lansia di seluruh dunia terus bertambah. Oleh karena itu, promosi pencegahan osteoporosis menjadi hal yang sangat penting dalam upaya menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan promosi kesehatan kepada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sei Mencirim. Metode pengabdian yang dilakukan adalah mengadakan senam osteoporosis dan melakukan cek kesehatan tekanan darah dan gula darah kepada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim Deli Serdang. Hasil yang diperoleh adalah 75% lansia berpartisipasi aktif dalam upaya pencegahan osteoporosis, 70% lansia melakukan senam. Promosi kesehatan dalam pencegahan osteoporosis ini dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Korespondensi Penulis :

Dahlia Purba,

Keperawatan,

STIKes Flora Medan.

Email: dahliapurba70@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Masa tua merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia. Pada fase ini manusia mengalami penurunan fungsi fisik, mental dan sosial. Menua tidak didefinisikan sebagai suatu penyakit tetapi merupakan suatu proses yang bertahap. Penuaan merupakan perubahan fisik yang secara sistemik pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel yang akan mengalami penurunan dan kemunduran fungsi fisiologis (Ratnawati, 2018).

Lansia akan mengalami kemunduran baik secara fisik, psikologis, sosial, dan mental yang menyebabkan lansia rentan terkena penyakit (Simorangkir, L., dkk, 2022). Kemampuan regeneratif yang berkurang menyebabkan lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindroma dan morbiditas dibandingkan dengan siklus manusia sebelumnya. Hal ini terjadi pada orang lanjut usia (lansia). Kategori lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas (Morley, et al, 2017).

Menurut WHO, populasi lansia di kawasan Asia Tenggara yaitu sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Peningkatan populasi lansia diprediksi mencapai 3 kali lipat di tahun 2050. Pada tahun 2000, populasi lansia diperkirakan mencapai sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sementara pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Indonesia sendiri pada tahun 2020 memiliki jumlah Lansia sekitar 80.000.000 (WHO, 2022).

Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan produksi cairan synovial pada perseindian serta perubahan pada tonus otot. Selain itu, terdapat penipisan pada kartilago sendi dan kaku pada ligamentum. Hal pembatasan pergerakan dan pengurangan motion pada sendi meningkatkan perburukan kondisi mobilitas lansia. Maka akibat dari kurangnya pergerakan pada sendi bisa memberikan efek yang kurang baik, badan merasa lemas, daya tahan tubuh akan menurun, sering terjadi sakit- sakitan pada usia yang sering kali pada lansia (Marsiami et al., 2023).

Osteoporosis merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan berkurangnya kepadatan tulang sehingga berakibat meningkat resiko patah tulang. Penyakit ini dapat di cegah sejak dini sehingga tidak berdampak fatal seperti penuaan pada wajah yang kelihatan keriput, rambut beruban yang belum waktunya.

Nyeri sendi yang dikeluhkan dapat dicegah dengan melakukan upaya tindakan preventif seperti, melakukan olahraga secara teratur, melakukan pengaturan pola diet seimbang dengan mengurangi makanan yang mengandung tinggi purin dan tinggi protein. Bila nyeri muncul dilakukan sebuah Tindakan dengan menggunakan terapi modalitas diantaranya melakukan kompres hangat dan bila ada kemerahan dan bengkak menggunakan kompres dingin.

Senam lansia (senam osteoporosis) merupakan latihan fisik ringan yang dapat dilakukan dimana saja dan dapat menjadi latihan yang tidak termasuk kategori berat sehingga dapat diterapkan pada lansia. Senam dapat membantu kesehatan di sekitar tulang belakang dimana gerakan – gerakan dapat membantu pertukaran nutrisi dan cairan dalam disk dan mencegah tekanan pada saraf ischiadicus. Senam memiliki fungsi dalam meningkatkan kelenturan otot- otot yang mengalami kekakuan atau spasme dan meningkatkan kinerja saraf (Huda et al., 2022).

Desa Sei Mencirim yang merupakan Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang adalah tempat untuk melakukan pengabdian masyarakat dari tim pengabdian STIKes Flora . Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan dengan berkoordinasi dengan tenaga kesehatan dari Puskesmas kemudian secara bersama sama dilaksanakan oleh panitia dan para undangan. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya lansia dalam membina dan memelihara kesehatan baik fisik, mental dan sosial.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemeriksaan kadar asam urat dalam darah dan promosi kesehatan tentang osteoporosis pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas osteoporosis sehingga derajat kesehatan masyarakat akan semakin meningkat.

2. METODE PENELITIAN

Aktivitas kegiatan pengabdian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim Deli Serdang yang dilaksanakan pada tanggal 7 November 2023, pukul 08.00-12.00 WIB dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang lansia yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim. Kegiatan pengabdian ini terbagi dari beberapa tahapan diantaranya tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan promosi kesehatan dan pemeriksaan, hingga tahapan monitoring dan evaluasi.

Tahapan Persiapan

Pada tahap persiapan ini, tim pengabdian dari STIKes Flora mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan. Berikut alat dan bahan yang digunakan adalah Leaflet promosi kesehatan tentang Osteoporosis, lancet, nald lancet, nierbeken, alkohol swab, stik asam urat dan alat pemeriksaan asam urat, serta tensimeter, stetoskop, lembar observasi pencatatan hasil pemeriksaan dan pulpen.



Gambar 1. Alat dan Bahan dalam pemeriksaan asam urat

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap awal melakukan Pre Test. Pada tahap ini, setiap peserta diberikan lembar kuisisioner yang berisi 10 pertanyaan seputar osteoporosis. Masing-masing peserta akan menjawab 10 pertanyaan sesuai dengan apa yang mereka ketahui sebelum dilakukan promosi kesehatan (promkes).

Tahap berikutnya masuk Tahap Promosi Kesehatan. Memberikan penjelasan materi tentang osteoporosis yang meliputi : pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, komplikasi dan faktor risiko Osteoporosis. Akan tetapi sebelum materi dijelaskan, tim pengabdian telah memberikan leaflet kepada peserta dan diberikan waktu sekitar 15 menit untuk membaca leaflet tersebut yang bertujuan agar ketika dijelaskan nantinya lebih mudah untuk memahami tentang konsep osteoporosis. Tim pengabdian menjelaskan langsung materi Osteoporosis yang diselingi dengan tanya jawab yang memberikan kesempatan kepada para lansia untuk mengajukan pertanyaan atas informasi yang mereka maknai tentang osteoporosis.





Gambar 2. Penyuluhan (Promosi Kesehatan)

Tahap Post Test. Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan memberikan kembali lembar kuisisioner kepada para peserta dengan 10 pertanyaan yang sama seperti pada pre test. Masing-masing peserta akan menjawab 10 pertanyaan tersebut berdasarkan promosi kesehatan yang sudah didengarkan peserta.

Tahap Pemeriksaan. Setelah dilakukan promosi Kesehatan mengenai osteoporosis, dilanjutkan dengan tahap pemeriksaan tekanan darah dan kadar asam urat para peserta.



Gambar 3. Pemeriksaan tekanan darah dan kadar asam urat pada peserta

Tahap pelaksanaan senam osteoporosis, para lansia diarahkan untuk mengikuti senam osteoporosis dan pernapasan yang dilakukan oleh instruktur senam dan para anggota tim pengabdian STIKes Flora.



Gambar 4. Senam Osteoporosis

Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi yang pertama adalah mengevaluasi pengetahuan para peserta mengenai materi osteoporosis. Apakah peserta memperoleh peningkatan pengetahuan sesudah diberikan penjelasan dari tim pengabdian STIKes Flora. Hasil evaluasi ini dapat dilihat dari hasil perubahan yang diperoleh dari kegiatan pre test dan post test.

Evaluasi yang kedua adalah pemeriksaan asam urat masing-masing peserta. Hasil evaluasi ini dapat diperoleh berdasarkan data hasil pemeriksaan langsung dengan menggunakan alat asam urat dan stik asam urat.

Evaluasi yang ketiga adalah mengevaluasi pelaksanaan senam osteoporosis yang dilaksanakan para peserta. Hasil evaluasi ini merupakan kemampuan para lansia melakukan senam osteoporosis yang dapat sebagai pengetahuan dasar bagi para peserta untuk melakukan peningkatan kesehatan lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Promkes Tentang Osteoporosis

Promosi kesehatan kepada lansia ini dilakukan agar dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang dampak senam osteoporosis terhadap Kesehatan lansia. Berikut adalah data hasil promosi kesehatan tentang osteoporosis kepada 35 peserta. Hasil promkes dapat diketahui melalui 2 bagian yaitu pengetahuan sebelum promkes dan pengetahuan sesudah promkes.

Tabel 1. Promosi Kesehatan terhadap Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	n	Mean	SD	Min-Max	Paired T-test	Nilai-P
Sebelum	35	55,43	16,37	27-87	-11,22	0,00
Sesudah	35	81,06	9,15	67-93		

Hasil analisis yang tim pengabdian lakukan menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan lansia sebelum diberikan promosi Kesehatan mengalami peningkatan yaitu dari 55,43 menjadi 81,06. Dari hasil tersebut juga dapat kita lihat bahwa skor pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan adalah 27 sedangkan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 67 dengan skor maksimum yang meningkat sebelum maupun sesudah diberikan penyuluhan. Hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan lansia tentang osteoporosis $p < 0,05$.

Kondisi fisik serta kesehatan lansia berpengaruh pada kemandirian selama lansia usia muda sudah biasa mandiri maka akan terus menerus mempertahankan kemandiriannya terutama dalam beraktivitas sehari-hari dalam keterbatasan fisik akan timbulnya penyakit yang menyertai menuanya (Suardana, 2019). Lansia memerlukan pengetahuan untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidupnya. Promosi kesehatan merupakan transferti informasi kepada individu sehingga individu mau melakukan perubahan perilaku (Ginting, A.,dkk 2023). Pendidikan kesehatan dapat memberikan yang baik terhadap permasalahan yang sedang di hadapai oleh individu (Simorangkir, L.,dkk.,2022).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat di Wilayah kerja Puskesmas Sei Mencirim dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik sehari-hari lansia dalam perawatan kesehatan tulang. Pengetahuan lansia yang cukup disertai dengan praktik penerapan perawatan tulang sehari-hari diharapkan dapat menjadi contoh bagi lansia untuk secara sadar merawat kesehatan tulangnya dengan baik.

REFERENSI

- Ginting A, dkk. (2023). Pendidikan promosi Kesehatan Masyarakat. Medan: Bina Media Perintis
- Hazni, R., Gustiawan, R., Zulfian, Z., Lestari, S. M. P., Arania, R., & Sudiadnyani, N. P. (2021). Penyuluhan Diabetes Mellitus Di Puskesmas Rawat Inap Sukaraja Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*
- Huda, D. N. *et al.* (2022) "Efektivitas Senam Pada Lansia untuk Mengurangi Nyeri Sendi: Telaah Literatur," *Muhammadiyah Journal of Geriatric*
- Marsiami, A. S. *et al.* (2023) "Manfaat Senam Rematik pada Lansia yang Mengalami Rheumatoid Arthritis," *Indonesian Journal of Health Development*,
- Morley JE. The Importance of Geriatric Syndromes. *Mo Med.* 2017 Mar- Apr;114(2):
- Ratnawati, Emmelia. (2018). *Asuhan keperawatan gerontik* . Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Simorangkir, L., Ginting, A. A. Y., Saragih, I. S., & Saragih, H. (2022). *Mengenal Lansia dalam Lingkup Keperawatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Simorangkir, L., Saragih, I. S., Siallagan, A. M., Tumanggor, L. S., Siringo-ringo, M., & Ginting, N. (2022). Edukasi Kesehatan Untuk Pencegahan Kenakalan Remaja Di Smtk Orthodox Agia Sophia Tanjung Anom. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(5), 1696-1701.
- WHO. (2022). Ageing and Health. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>