

PENYULUHAN PENGENALAN DAN PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS DI POSYANDU MELATI I, DESA KARANG ANYAR, KECAMATAN JATI AGUNG, KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Putri Damayanti ^{1*}, Ayu Tiara Fitri¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

ABSTRAK

Osteoporosis merupakan penyakit tulang dimana massa tulang mengalami penurunan yang biasanya terjadi pada kelompok lanjut usia. Penyuluhan dini kepada masyarakat diharapkan dapat mencegah dan mengurangi dampak dari osteoporosis. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai osteoporosis, faktor resiko dan upaya pencegahan. Media yang digunakan yaitu buku saku mengenai penyakit osteoporosis yang berisi pengertian, gejala, faktor resiko, pengobatan dan pencegahannya juga terdapat mini drama. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Melati I, Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan, dengan melibatkan 18 peserta. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan pre-test dan post-test, didapatkan hasil nilai rata-rata sebelum diberikan penyuluhan sebesar 70 dan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 95.5. Data yang ada di uji normalitas menggunakan Shapiro wilk kemudian di uji lanjut menggunakan uji Wilcoxon dimana $p = 0,00$. Hal ini menunjukkan metode penyuluhan yang digunakan efektif untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat mengenai osteoporosis.

Kata Kunci: Osteoporosis, penyuluhan, pengetahuan kepada masyarakat

***Koresponden:**

Putri Damayanti

Jl. Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

+62-813-7928-7388 | Email: Damaiiputri24@Fk.unila.ac.id

PENDAHULUAN

Proses degenerasi tulang secara terus menerus berpengaruh pada kekuatan tulang. Jika resorpsi tulang melebihi pembentukan tulang maka yang terjadi kekuatan tulang menjadi menurun dan mengakibatkan fraktur.¹ Osteoporosis merupakan penyakit pada tulang yang mengalami penurunan kepadatannya, dengan kasus fraktur yang berkontribusi terhadap mortalitas dan morbiditas yang signifikan.² Faktor terjadinya osteoporosis adalah penuaan, kondisi dimana tubuh seseorang sudah tidak dapat memaksimalkan massa tulang, meningkatkan kemungkinan terkenanya osteoporosis, dan meningkatkan resiko terjadinya fraktur di kemudian hari.³

Osteoporosis dibagi menjadi dua jenis yaitu osteoporosis primer dan osteoporosis sekunder. Osteoporosis primer dikategorikan sebagai osteoporosis yang terkait dengan usia atau pascamenopause. Jenis ini meliputi osteoporosis idiopatik yang dialami pada anak-anak dan dewasa muda dan osteoporosis involusional biasanya terjadi pada pria dan wanita terkait dengan penuaan. Sedangkan osteoporosis sekunder merupakan osteoporosis yang diakibatkan oleh suatu penyakit atau penggunaan obat-obatan^{3,4}.

Di Indonesia masalah osteoporosis menjadi masalah yang serius. Salah satu bentuk mempertahankan kesehatan adalah dengan cara mengadakan penyuluhan kesehatan mengenai osteoporosis⁵. Dengan diadakannya pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan

pengenalan dan pencegahan osteoporosis, masyarakat akan paham dan peduli terhadap kesehatan, juga dapat mencegah terjadinya osteoporosis dini.

METODE

Penyuluhan osteoporosis ini dilakukan di Posyandu Melati I, Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan, yang dilakukan pada tanggal 12 oktober 2024, pukul 08.00 – 12.00 WIB, yang dihadiri oleh 18 peserta.

Media yang digunakan pada saat penyuluhan yaitu buku saku mengenai penyakit osteoporosis dan memberikan drama pendek yang lebih mudah untuk dipahami oleh masyarakat. Untuk media evaluasi menggunakan metode pre-test dan post-test yang dibagikan ke peserta sebelum diberi penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan. Tahapan kegiatan pada pengabdian ini meliputi registrasi, pembagian buku saku, pembukaan, pre-test, mini drama, diskusi dan tanya jawab, post-test, diakhiri dengan pembagian *doorprize*. Data pre-test dan post-test di uji normalitasnya menggunakan Shapiro wilk kemudian diuji lanjut menggunakan uji Wilcoxon melalui SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan registrasi yang dimulai pada pukul 08.00, dilanjutkan dengan pembagian buku saku mengenai osteoporosis. Sebelum dilakukannya penyuluhan peserta diminta untuk mengisi pre-test untuk mengetahui pemahaman dasar mengenai osteoporosis, kemudian dilakukan pemberian materi menggunakan mini drama, setelah itu dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab, lalu post-test dan diakhiri dengan pembagian *doorprize*.

Tujuan dari diadakannya pre-test dan post-test yaitu untuk mengetahui terdapat peningkatan atau tidak mengenai pemahaman dasar masyarakat mengenai osteoporosis dan bagaimana cara mencegah terjadinya osteoporosis, sebelum diberi penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan. Setelah peserta mengerjakan pre-test dan post-test didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test.

Hasil	Frekuensi	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Pre-test	18	20	100	70	23,0
Post-test	18	60	100	95,5	10,9

Berdasarkan Tabel 1, dari 18 peserta yang mengerjakan pre-test didapatkan nilai minimum sebesar 20 dan maksimum 100, dengan nilai rata-rata mencapai 70. Setelah peserta mendapatkan penyuluhan mengenai osteoporosis dan mengerjakan post-test didapatkan nilai minimum sebesar 60 dan maksimum sebesar 100, dengan nilai rata-rata mencapai 95,5. Data

pre-test dan post-test peserta di uji normalitasnya menggunakan saphiro-wilk didapatkan hasil $p < 0,05$ yang menandakan data tidak terdistribusi normal kemudian diuji lanjut menggunakan uji nonparametrik yaitu uji Wilcoxon dan didapatkan hasil $p = 0,00$, hal ini membuktikan jika pemberian penyuluhan mengenai osteoporosis berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dari masyarakat. Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai pengenalan pencegahan osteoporosis dan pemeriksaan keseimbangan masyarakat, dimana terdapat peningkatan pengetahuan dari 93,18% menjadi 100% setelah dilakukannya pemberian edukasi dan tes keseimbangan mengenai pencegahan osteoporosis juga mengurangi resiko jatuh pada penderita osteoporosis.⁶

Sejalan juga dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa petapahan pada bulan oktober 2022 dimana ditemukan 86 kasus osteoporosis, dan mengatakan bahwa keluarga jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin D, meminum susu dengan kadar kalsium yang tinggi, juga tidak pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan mengenai osteoporosis. Metode yang digunakan adalah pemutaran video terkait dan leaflet, respon yang didapat masyarakat antusias mengikuti penyuluhan kesehatan mengenai osteoporosis dan meningkatnya pengetahuan mengenai pencegahan osteoporosis.⁵ Selain itu sejalan juga dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah puskesmas Tanoyan, terdapat hubungan antara pengetahuan dengan langkah pencegahan osteoporosis pada kelompok lansia setelah diberikan pengetahuan mengenai osteoporosis.⁷

Penyakit osteoporosis juga sering dihubungkan dengan resiko terjadinya fraktur karena menurunnya massa pada tulang dan memburuknya struktur mikto tulang setelah mencapai puncak massa tulang.⁸ Namun osteoporosis dapat dicegah, berdasarkan hasil dari penelitian terbaru menjelaskan bahwa perilaku terencana dengan memperhatikan pengonsumsian nutrisi yang mencakup mineral, protein, buah, dan sayur, juga melakukan aktivitas dengan cara berjalan dapat mencegah terjadinya osteoporosis.^{9,10}

Kegiatan terakhir dari rangkaian kegiatan penyuluhan mengenai osteoporosis adalah penutupan acara, pembagian *doorprize*, dan foto bersama.



Gambar 1. Sesi diskusi dan tanya jawab penyuluhan mengenai osteoporosis



Gambar 2. Foto Bersama.

SIMPULAN

Penyuluhan pengenalan dan pencegahan osteoporosis di Posyandu Melati I, Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan berhasil meningkatkan pemahaman kepada Masyarakat mengenai penyakit osteoporosis dan cara pencegahannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. De Villiers TJ. Bone health and menopause: Osteoporosis prevention and treatment. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab.* 2024;38(1):101782.

2. Ebeling PR, Nguyen HH, Aleksova J, Vincent AJ, Wong P, Milat F. Secondary Osteoporosis. *Endocr Rev.* 2022;43(2):240–313.
3. Barnsley J, Buckland G, Chan PE, Ong A, Ramos AS, Baxter M, dkk. Pathophysiology and treatment of osteoporosis: challenges for clinical practice in older people. *Aging Clin Exp Res.* 2021;33(4):759–73.
4. Aibar-Almazán A, Voltes-Martínez A, Castellote-Caballero Y, Afanador-Restrepo DF, Carcelén-Fraile MDC, López-Ruiz E. Current Status of the Diagnosis and Management of Osteoporosis. *Int J Mol Sci.* 2022;23(16):9465.
5. Sirait RA, Hulu VTJ. HEALTH COUNSELING ABOUT PREVENTION OF OSTEOPOROSIS IN THE ELDERLY: HEALTH COUNSELING ABOUT PREVENTION OF OSTEOPOROSIS IN THE ELDERLY. *J PENGMAK KESTRA JPK.* 2022;2(2):191–7.
6. Ismiyasa SW, Oktarina M, Bachtiar F, Mailani R, Agustiyawan A, Fitri Wulan Dhari I, dkk. Pengenalan Pencegahan Osteoporosis dan Pemeriksaan Keseimbangan pada Masyarakat. *Poltekita J Pengabd Masy.* 2023;4(2):460–6.
7. Ningsih SR, Akbar H, Amir H, Kaseger H. Hubungan Pengetahuan dengan Pencegahan Osteoporosis Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanoyan. 2021;3.
8. Rizzoli R, Biver E, Brennan-Speranza TC. Nutritional intake and bone health. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2021;9(9):606–21.
9. Najafi S, Mohammadkhah F, Ebrahimi MM, Harsini PA, Khani Jeihooni A. Effect of educational intervention on preventing osteoporosis in postmenopausal women. *Osteoporos Int.* 2024;35(3):505–13.
10. Rizzoli R, Chevalley T. Nutrition and Osteoporosis Prevention. *Curr Osteoporos Rep.* 2024;22(6):515–22.