

PENYULUHAN PENYAKIT OSTEOPOROSIS RW 08 KARANG ANYAR SAWAH BESAR JAKARTA PUSAT

RA. Rizka Kartika Ayu¹, Duta Andi Winata², Irwan Maulana, Erwan Setiyono

¹Jurusan Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta,
Jln. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Tangerang Selatan Banten (15419),

²Jurusan Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta,
Jln. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Tangerang Selatan Banten (15419),

³Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah
Jakarta, Alamat Jln. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Tangerang Selatan Banten
(15419),

* setiyonoerwan80@gmail.com

ABSTRAK

Kejadian osteoporosis pada lansia dapat dicegah melalui perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat didukung oleh pengetahuan. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan lansia adalah melalui penyuluhan kesehatan audio-visual. Kelebihan pendidikan kesehatan audio visual adalah membuat cara berkomunikasi menjadi efektif, terjangkau, dan materi menarik perhatian serta mudah untuk dipahami. Hal ini akan lebih memudahkan pemberian informasi kepada lansia mengingat lansia mengalami penurunan pada kognitif, penglihatan dan pendengaran. Di Desa Karangbendo selama ini belum pernah dilakukan penyuluhan kepada lansia dengan topik osteoporosis. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan secara ilmiah peningkatan pengetahuan lansia mengenai osteoporosis melalui pemberian pendidikan kesehatan dengan media audio visual di desa karangbendo bantul Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah quasi experimental dengan rancangan one group pre and posttest. Total sampling dengan 42 lansia. Analisa data menggunakan paired sample t-test. Membandingkan pengetahuan lansia menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan satu kali pendidikan kesehatan audiovisual. Hasil Penelitian menunjukkan rerata pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 65.60 dan sesudah diberikan pendidikan menjadi 74.17 dengan nilai signifikansi 0.001 ($P < 0.05$).

Kata kunci: Penyuluhan, Osteoporosis, Lansia

ABSTRACT

The incidence of osteoporosis in the elderly can be prevented through healthy living behavior. Healthy behavior is supported by knowledge. One effort to increase elderly knowledge is through audio-visual health counseling. The advantage of audiovisual health education is that it makes the way of communicating to be effective, affordable, and material attracts attention and is easy to understand. This will make it easier to provide information to the elderly, considering that the elderly experience cognitive, vision and hearing impairments. In Karangbendo village, there has never been any counseling for the elderly on the topic of osteoporosis. The purpose of this study was to prove scientifically the improvement of elderly knowledge about osteoporosis through the provision of health education with audio visual media in Karangbendo village Bantul Yogyakarta. This type of research is quasi experimental with one group pre and posttest design. Total sampling with 42 elderly. Data analysis uses paired sample t-test. Comparing elderly knowledge using a questionnaire before and after being given one time audiovisual health education. The results showed the average knowledge before being given health education by 65.60 and after being given education to 74.17 with a significance value of 0.001 ($P < 0.05$).

Keywords: Counseling, Osteoporosis, elderly

1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa secara interdisipliner, institusional, dan kemitraan sebagai salah satu wujud dari Catur Dharma perguruan tinggi Muhammadiyah. Masyarakat sasaran KKN UMJ dapat berupa masyarakat pedesaan, masyarakat perkotaan, sekolah, masyarakat industri, atau kelompok masyarakat lain yang dipandang layak menjadi sasaran KKN-UMJ.

Tim pengabdian masyarakat dalam menanggapi program KKN tersebut berinisiatif untuk menyelenggarakan sebuah penyuluhan penyakit Osteoporosis merupakan suatu kondisi penurunan massa tulang secara keseluruhan, merupakan suatu keadaan tidak mampu berjalan/bergerak, sering merupakan penyakit tulang yang menyakitkan yang terjadi dalam proporsi epidemik. Hilangnya substansi tulang menyebabkan tulang menjadi lemah secara mekanis dan cenderung untuk mengalami fraktur, baik faktor spontan maupun fraktur akibat trauma minimal. Ketika kemampuan menahan berat badan normal menurun atau tidak ada sebagai konsekuensi dari penurunan atau gangguan mobilitas, akan terjadi osteoporosis karena tulang yang jarang digunakan (Stanley & Beare, 2006). Angka kejadian osteoporosis untuk umur kurang dari 70 tahun untuk perempuan sebanyak 18-36%, sedangkan laki-laki 20-27%, untuk umur di atas 70 tahun untuk perempuan 53,6% dan laki-laki 38%. Lebih dari 50% keretakan osteoporosis pinggang. Satu dari tiga perempuan dan satu dari lima laki-laki di Indonesia terserang osteoporosis atau keretakan tulang dan dua dari lima orang Indonesia memiliki resiko terkena penyakit osteoporosis (Kemenkes, 2013). Penyebab osteoporosis diantaranya, imobilisasi, rendahnya hormon estrogen pada wanita (menopause), defisiensi kalsium, efisiensi protein, defisiensi vitamin D, C, defisiensi flourida, kelebihan steroid, gaya hidup (alkoholisme, merokok). Defisiensi kalsium dibuktikan dengan rendahnya konsumsi kalsium

rata-rata masyarakat Indonesia yaitu sebesar 254 mg per hari, hanya seperempat dari standar internasional yaitu 1000-12000 mg per hari untuk orang dewasa. Osteoporosis dapat dicegah sejak dini atau paling sedikit ditunda kejadiannya dengan membudayakan perilaku hidup sehat yang intinya mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang memenuhi kebutuhan nutrisi dan kaya kalsium, berolahraga teratur, tidak merokok dan tidak mengkonsumsi alcohol (Darmojo, 2011). Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang osteoporosis melalui penyuluhan kesehatan tentang osteoporosis. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Machfoedz, 2010). Penyuluhan kesehatan menggunakan beberapa metode penyuluhan salah satunya adalah media audio visual. Media audio-visual adalah alat-alat yang "audible" artinya dapat didengar dan alat-alat yang "visible" artinya dapat dilihat. Alat-alat audio-visual guna untuk membuat cara berkomunikasi menjadi efektif. Media audio-visual merupakan bentuk media pengajaran yang terjangkau. Penyampaian materi melalui media audio visual akan menarik perhatian dan mudah untuk dipahami (Arsyad, 2011)

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini melalui beberapa tahapan dimulai dengan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

A. Persiapan

Dimulai dari metode persiapan yaitu proses persetujuan dengan mitra dan mendiskusikan terkait permasalahan yang ada pada mitra sehingga dapat dilakukan perencanaan program kerja yang tepat.

1) Observasi

Menurut Morris (1973: 906) observasi adalah aktivitas mencatat suatu

gejala dengan bantuan instrumen-instrumen dan merekamnya dengan tujuan ilmiah atau tujuan lain. Lebih lanjut dikatakan bahwa observasi merupakan kumpulan kesan tentang dunia sekitar berdasarkan semua kemampuan daya tangkap pancaindera manusia. Pada tahap observasi ini kami turun lapangan untuk melihat kondisi lokasi mitra.

2) Wawancara

Menurut Nazir (1988), wawancara adalah proses memperoleh informasi bertujuan untuk penelitian dengan tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden. Pada tahap wawancara ini, kami mendapatkan informasi secara langsung terkait permasalahan yang ada pada mitra.

B. Pelaksanaan

Setelah dilakukan observasi dan wawancara didapatkan hasil terkait permasalahan yang ada pada mitra. Berikut metode pelaksanaan yang kami lakukan:

- 1) Penyuluhan Penyakit Osteoporosis yang dilakukan melalui media ateri yang di sampaikan. Dipilihnya metode ini karena sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat yang telah lanjut usia. dan pemaparan menggunakan bahasa yang sederhana. sehingga diharapkan akan memudahkan mereka untuk memahami materi dari gambar yang disajikan pada poster.
- 2) Praktek Cek Tekanan Darah Dengan Tensimeter. Kami melakukan pengecekan tekanan darah para masyarakat lansia agar kami mengetahui seberapa banyak warga yang memiliki tekanan darah yang cukup tinggi dan memberikan cara mengatasi tensi darah yang tergolong tinggi dengan konsultasi antara warga dan dosen
- 3) Pembagian Hadiah Berupa Alat Tensimeter. Masyarakat RW 08 Karang Anyar, Sawah Besar Jakarta Pusat. Warga yang mengikuti acara penyuluhan saling berantusias menerima hadiah tersebut. Karna sangat berguna bagi kepentingan warga setempat.

C. Evaluasi

Evaluasi Kuliah Kerja Nyata (KKN) dilakukan dengan metode kualitatif yaitu dengan melihat aspek pada input, proses dan output selama kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang kami lakukan adalah Penyuluhan Penyakit osteoporosis sangat membatu masyarakat memahami berbagai macam pentingnya kebutuhan kesehatan tulang setiap manusia dan masyarakat jadi paham cara mengatasi penyakit tulang.

a. Pembukaan

Sebelum melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di RW 08 Karang Anyar Sawah Besar Jakarta Pusat. kami memulainya dengan mengadakan pembukaan dengan perkenalan dan pendekatan pada masyarakat setempat serta pemberitahuan mengenai program atau kegiatan yang akan kami laksanakan.

Dalam pelaksanaannya kegiatan dilakukan selama 1 hari, dimulai pada juat 18 Agustus 2023.



Gambar 1. Pembukaan KKN RW 08 Karang Anyar, Jakarta Pusat

b. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan PHBS dilaksanakan secara offline pada tanggal 18 Agustus 2023 dimulai pada puku 14.00 dihadiri oleh 10 masyarakat Lansia di RW 08 Karang Anyar. Para ibu ibu dan bapak bapak yang hadir pun turut serta pada saat pemaparan materi yang disampaikan dengan baik.



Gambar 2. Penyuluhan Penyakit Osteoporosis RW 08 Karang Anyar Jakarta Pusat.

c. Praktek Cek Tekanan Darah Dengan Tensimeter Kami melakukan pengecekan tekanan darah para masyarakat lansia agar kami mengetahui seberapa banyak warga yang memiliki tekanan darah yang cukup tinggi dan memberikan cara mengatasi tensi darah yang tergolong tinggi dengan konsultasi antara warga dan dosen



Gambar 3. Praktek Mengukur tekanan darah

d. Pemberian Hadiah Tensimeter
 Pemberian hadiah ini di lakukan dalam program kerja knn kami di karenakan kami ingin memberikan sesuatu yang berguna dan bermanfaat bagi masyarakat yang sudah lanjut usia maupun yang belum lansia, ksmi berharap dapat sangat membantu untuk masyarakat mengontrol tekanan darah setiap waktu yang di perlukan. Dan membuat masyarakat terus dapat menjaga kesehatan tubuh mereka.



Gambar 4. Foto Bersama pembagian Hadiah Tensimeter

Hasil evaluasi pelaksanaan

Evaluasi pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata merupakan ukuran standar untuk mengetahui sejauh mana program KKN terlaksana. Selama pelaksanaan kegiatan pasti ada kemungkinan ketidaksesuaian dan ketidaksempurnaan dalam menjalankan kegiatan, oleh karena itu dilakukan beberapa evaluasi. 1. Evaluasi Kegiatan Penyuluhan penyakit.

Input	<i>Man-</i> Setiap anggota menjalankan tugasnya masing-masing dalam menyelenggarakan kegiatan ini
	<i>Money-</i> Sumber dana yang berasal dari uang dari universitas dan di mampu mencukupi kebutuhan selama kegiatan berlangsung
	<i>Methods-</i> Metode yang digunakan dalam penyuluhan melalui presentasi dengan media ppt, media ppt digunakan agar mudah di mengerti warga melalui gambar yang ditampilkan pada powerpoint.
	<i>Machine-</i> Materi yang disampaikan ringan karena sasarannya warga setempat(lansia) sehingga dapat dengan mudah diterima yang terlihat dari antusias dan aktif dalam setiap Tanya jawab yang diberikan
	<i>Material-</i> semua materi yang terdapat didalam ppt ada yang kurang terlihat pada warga RW 08 yang duduk di bagian belakang, keterbatasan pada suara pemateri.
Process	Selama kegiatan berlangsung para masyarakat terlihat antusias mendengarkan materi, dan sangat menyimak setiap materi yang di sampaikan. Dengan rasa penuh syukur kami dapat menyelenggarakan kegiatan penyuluhan sesuai rencana.
Output	Masyarakat dapat mengambil isi dari materi yang sudah disampaikan pada saat sesi wawancara dan tanya jawab. dengan diberikan pertanyaan terikat materi yang sudah disampaikan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan KKN di RW. 08 Kelurahan Karang Anyar Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat. terkait Penyuluhan Penyakit osteoprosis berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana meskipun masih terdapat beberapa kendala. Masyarakat / peserta antusias dengan kegiatan yang kami adakan. Dalam rangka memberikan ilmu bagi masyarakat dengan cara memberikan materi pembahasan tentang kesehatan tulang dan tentang apa itu penyakit osteoporosis karna sebagian pesetta yang mengikuti kegiatan ini lansia dan sudah mengalami berbagai penyakit tulang salah satunya osteoporosis. Agar pola hidup yang sehat dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan kami berharap kedepannya lebih banyak inovasi selama kegiatan KKN ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta, Dosen Pembimbing Lapangan, Pengurus Rukun Warga Dan segenap asyarakat Yang turut berpartisipasi dala agenda penyuluhan kn kami. Terutama Sekretariat RW 08 Karang Anyar sebagai Mitra dan sebagai tempat di jadikan penyuluhan kami dan kepada semua pihak yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan berjalan dengan lancar, sesuai dengan rencana dan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Triandini E, Jayanatha S, Indrawan A, Werla Putra G, Iswara B. Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Densitas Mineral Tulang (Dmt) Pada Kelompok Dewasa Awal (19-25 Tahun) (Studi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro). *J Kesehat Masy.* 2017;5(4):424–30 Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indones J Inf Syst.* 2019;1(2):63.

Senduk MNW, Polii H, Doda DVD. Perbandingan Massa Tulang Sebelum dan Sesudah Melakukan

Senam Zumba pada Wanita Dewasa. *Jurnal Biomedik* 2019; 11(1): 17-22

Nursalam H. Penulisan Literature Review dan Systematic Review Pada Pendidikan Kesehatan (Contoh). Priyantini D, ed.