

RESIKO JATUH PADA LANSIA DENGAN OSTEOPOROSIS DI RT 07 KELURAHAN TALANG JAMBE KECAMATAN SUKARAME KOTA PALEMBANG

Bela Purnama Dewi¹, R.A Fadila²

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
e-mail: belapurnamadewi@gmail.com , radenayu.dila23@gmail.com

Abstrak

Menopause merupakan perdarahan terakhir dari uterus yang masih dipengaruhi oleh hormon – hormon reproduksi biasanya terjadi antara usia 45-55 tahun. Premenopause adalah masa 4-5 tahun sebelum menopause. Menopause yang merupakan penghentian menstruasi pada wanita biasanya terjadi sekitar umur 50 tahun. Proses terjadinya osteoporosis sudah di mulai sejak usia 40 tahun dan pada wanita proses ini akan semakin cepat pada masa menopause. Sekitar 80% penderita penyakit osteoporosis adalah wanita, termasuk wanita muda yang mengalami penghentian siklus menstruasi. Hilangnya hormon estrogen setelah menopause meningkatkan risiko terkena osteoporosis. Penyakit osteoporosis yang kerap disebut penyakit keropos tulang ini ternyata menyerang wanita sejak masih muda. Osteoporosis yang terjadi pada wanita yang menopause dapat meningkatkan resiko jatuh. Tujuan dari kegiatan ini meningkatkan pemahaman lansia menopause tentang penyakit osteoporosis dan resiko jatuh akibat dari osteoporosis dikelurahan 07 Talang Jambe kota Palembang. Metode yang digunakan untuk dapat mencapai target dari kegiatan ini adalah dengan cara pendekatan, ceramah. Luaran akhir kegiatan PkM ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan klien tentang osteoporosis dan dapat mengenal penyakit yang terjadi pasca menopause serta dapat mengendalikan resiko jatuh dikarenakan osteoporosis pada usia lanjut.

Kata kunci: Osteoporosis, Menopause, Resiko Jatuh

Abstract

Menopause is the last bleeding from the uterus which is still influenced by reproductive hormones usually occurs between the ages of 45-55 years. Premenopause is the period 4-5 years before menopause. Menopause which is the cessation of menstruation in women usually occurs around the age of 50 years. The process of osteoporosis has started since the age of 40 years and in women this process will accelerate during menopause. About 80% of people with osteoporosis are women, including young women who experience cessation of menstrual cycles. The loss of the hormone estrogen after menopause increases the risk of developing osteoporosis. Osteoporosis disease, which is often called bone loss, has been attacking women since they were young. Osteoporosis that occurs in postmenopausal women can increase the risk of falling. The purpose of this activity is to increase the understanding of menopausal elderly about osteoporosis and the risk of falling due to osteoporosis in the village of 07 Talang Jambe, Palembang city. The method used to achieve the target of this activity is by approach, lecture. The final outcome of this PkM activity is to increase the client's knowledge about osteoporosis and to be able to recognize post-menopausal diseases and to control the risk of falling due to osteoporosis in the elderly.

Keywords: Osteoporosis, Menopause, Risk Of Falls

PENDAHULUAN

Osteoporosis dapat dijumpai tersebar di seluruh dunia dan sampai saat ini masih merupakan masalah dalam kesehatan masyarakat terutama di negara berkembang. Di Amerika Serikat osteoporosis menyerang 20-25 juta penduduk, 1 diantara 2-3 wanita post-menopause dan lebih dari 50% penduduk di atas umur 75-80 tahun. Di Indonesia, sebanyak 23 persen wanita berusia 50-80 tahun dan 53 persen wanita berusia 70-80 tahun mengidap osteoporosis, berdasarkan hasil penelitian pada tahun 2006. Risiko wanita mengidap osteoporosis empat kali lebih besar dibandingkan dengan risiko pada pria. Sekitar 80% penderita penyakit osteoporosis adalah wanita, termasuk wanita muda yang mengalami penghentian siklus menstruasi. Hilangnya hormon estrogen setelah menopause meningkatkan risiko terkena osteoporosis. Penyakit osteoporosis yang kerap

disebut penyakit keropos tulang ini ternyata menyerang wanita sejak masih muda. Tidak dapat dipungkiri penyakit osteoporosis pada wanita ini dipengaruhi oleh hormon estrogen. Namun, karena gejala baru muncul setelah usia 50 tahun, penyakit osteoporosis tidak mudah dideteksi secara dini.

Adapun STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi S1 Keperawatan sebagai elemen kumpulan intelektual dalam masyarakat adalah pihak yang turut mengemban amanah pembangunan bangsa. Sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi, peran serta perguruan tinggi dalam masyarakat tidaklah dibatas pada kewajiban akademis dan lingkungan kampus saja, melainkan juga vital pada berbagai fungsi lain di lapangan. Perguruan tinggi juga dituntut untuk secara klinis mampu terlibat lebih aktif dalam upaya pembangunan nasional, melalui proses belajar mengajar dan pengembangan ilmu pengetahuan yang diiringi pula kerjanya di lingkungan. Dan pengabdian di bidang pembangunan masyarakat ini dapat dimulai sejak dini melalui berbagai bentuk aplikasi karya dan bakti. Salah satu langkah yang diambil oleh STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi S1 Keperawatan, dalam hal ini mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan dalam kapasitasnya sebelum berprofesi langsung ke masyarakat, sebagai seorang perawat atau tenaga medis lainnya, adalah melalui kegiatan-kegiatan penyuluhan kesehatan dan kemanusiaan. Dengan salah satu bentuknya adalah kegiatan tentang pengabdian masyarakat dalam pelaksanaan penyuluhan tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis di RT 07 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Kota Palembang.

Diharapkan, kegiatan tentang pengabdian masyarakat dalam pelaksanaan penyuluhan Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis yang dikelola secara optimal dan terorganisir dapat mengemas misi pendidikan, promosi kesehatan sekaligus alokasi bantuan materiil bagi masyarakat yang membutuhkan, dimana pada akhirnya akan menuju perbaikan taraf hidup serta peningkatan kesejahteraan jangka panjang yang mandiri dan terarah. Peran aktif kampus dan mahasiswa/i ini tentunya tidak lepas dari dukungan isntitusi STIKES Mitra Adiguna Palembang, yang tentunya cukup banyak memahami kondisi kemasyarakatan khususnya daerah binaan di Kelurahan Talang Jambe Palembang. Dukungan dari berbagai pihak akan menjadi suatu kehormatan dan harapan besar bagi STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi S1 Keperawatan. Untuk kemudian bersama-sama, dapat mewujudkan tujuan sosial kemanusiaan kemasyarakatan melalui kegiatan ini.

METODE

Untuk tercapainya kegiatan pengabdian kepada masyarakat (penyuluhan Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis di RT 07 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Kota Palembang) ini sesuai dengan harapan bersama, maka dilakukan tahapan-tahapan kegiatan dengan menggunakan beberapa metode pendekatan meliputi penyuluhan tentang penyakit osteoporosis pada wanita menopause dan resiko jatuh. Secara rinci, metode pendekatan yang digunakan adalah seperti tabel di bawah ini:

Tabel. 1
Target Luaran Program PKM

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1.	Persiapan: a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, perizinan, materi, dll. b. Persiapan media	Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, materi Alat-alat dan ruangan untuk terapi kognitif: senam otak LCD, laptop, pointer, SAP, proyektor, sound sistem, power point, serta tempat	Studi literatur Penelusuran barang inventaris	STIKES Mitra Adiguna Palembang STIKES Mitra Adiguna Palembang

	c. Persiapan petugas	penyuluhan Pembagian tugas dan tanggung jawab	Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang
2.	Survey awal	Melakukan pendekatan dengan pimpinan kelurahan dan kepala RT untuk Melakukan pendataan lansia di RT 07	Statistik	Rt 07 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame
3.	Pelaksanaan: a. Kegiatan penyuluhan 1) Pembukaan 2) Pelaksanaan 3) Evaluasi	Melakukan kegiatan penyuluhan tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis	Diskusi, ceramah, dan tanya jawab	Rt 07 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame
4.	Laporan Akhir dan Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil kegiatan penyuluhan tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis	Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RT 07 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang ini dimulai sesuai dengan rencana kegiatan yaitu dimulai dengan penyuluhan tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis Di RT07 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang, dilaksanakan sesuai dengan rencana yaitu mulai pukul 15.00 WIB, yang diawali dengan pembukaan 5 menit oleh pembawa acara dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud tujuan dari penyuluhan tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis secara umum. Pada saat pelaksanaan penyuluhan tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis di RT 07 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang tahun 2021 jumlah peserta 13 orang.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis





Hasil evaluasi dari kegiatan didapatkan:

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Penyuluhan tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis di RT 07 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang dilaksanakan dengan baik.
3. Setiap peserta kegiatan mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh penyelenggara.
4. Tempat penyuluhan tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis di RT 07 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang cukup memadai yaitu Rumah ketua RT 07 Kelurahan Talang Jambe.

Semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini, hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan yang di ajukan lansia tentang materi yang di bahas. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada lansia tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis. Menopause yang merupakan penghentian menstruasi pada wanita biasanya terjadi sekitar umur 50 tahun. Estrogen mengalami penurunan yang tajam mulai usia 40 tahun (10-15 tahun) sebelum menopause (premenopause), siklus haid memanjang, tidak teratur sampai mati haid. Kadar estrogen yang menurun, menyebabkan proses pematangan tulang terhambat serta percepatan reabsorpsi tulang. Pengurangan masa tulang pada pre- dan awal menopause akan terjadi perlahan-lahan, densitas tulang menurun 2-3% tahun, tulang menjadi lemah (osteopenia). Dengan turunnya kadar estrogen maka proses pematangan tulang (osteoblast) terhambat, dan dua hormon yang berperan dalam proses ini, yaitu vitamin D dan PTH (parathyroid hormon) juga menurun sehingga kadar mineral tulang menurun. Apabila keadaan ini terus berlanjut, maka akan tercapai keadaan osteoporosis, yaitu keadaan kadar mineral tulang yang sedemikian rendah sehingga tulang mudah patah. Diketahui 85% wanita menderita osteoporosis yang terjadi kurang lebih 10 tahun setelah menopause. Upaya deteksi dini menjadi hal yang penting dalam hal penanganan penyakit osteoporosis. Hal tersebut dapat berupa pengenalan faktor-faktor resiko yang meningkatkan kerentanan terhadap densitas massa tulang, baik yang tidak dapat diperbaiki, seperti faktor keturunan/genetik, usia dan jenis kelamin, maupun yang dapat diperbaiki, seperti faktor diet, konsumsi kalsium dan vitamin D. Upaya lainnya adalah dengan melakukan pemeriksaan dengan menggunakan alat- alat pemeriksaan untuk mengukur densitas massa tulang. (JMJ, Volume 5, Nomor 2, November 2017, Hal: 164 – 177 Humaryanto . Deteksi dini.. 166).

Jatuh sering terjadi atau dialami oleh usia lanjut .Banyak faktor berperan di dalamnya ,kelemahan otot ekstremitas bawah kekakuan sendi ,sinkope dan dizzines ,serta faktor ekstrinsik serta lantai yang licin dan tidak rata tersandung benda-benda ,pengelihanan kurang terang dan sebagainya.Tidak mengejutkanbahwa jatuh merupakan kejadian yang mempercepat patah tulang pada orang dengan kepadatan mineral tulang {Bone Mineral Density(BMD)} rendah. Jatuh dapat dicegah sehingga akan mengurangi risiko patah tulang. Jatuh adalah penyebab terbesar untuk patah tulang pinggul dan berkaitan dengan meningkatnya risiko yang berarti terhadap berbagai patah tulang meliputi punggung, pergelangan tangan, pinggul, lengan bagian atas.Jatuh dapat disebabkan oleh banyak faktor, sehingga strategi pencegahan harus meliputi berbagai

komponen agar sukses. Aktivitas fisik meliputi pola gerakan yang beragam seperti latihan kekuatan atau kelas aerobik dapat meningkatkan massa tulang sehingga tulang lebih padat dan dapat menurunkan risiko jatuh. Mengurangi Risiko Jatuh. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko jatuh dan meminimalisir dampak dari jatuh yang terjadi. Pedoman yang dikeluarkan oleh American Geriatrics Society, British Geriatrics Society, dan American Academy of Orthopedi Surgeons pada pencegahan jatuh meliputi beberapa rekomendasi untuk orang tua (AGS et al. 2001).

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Materi yang dibuat menyesuaikan dengan target sasaran yakni lansia (wanita dengan menopause). Pada pelaksanaannya beberapa kali mengatur jadwal karena kegiatan yang akan dilaksanakan pada masa covid sehingga perijinan agak sulit dilakukan dan juga harus memenuhi protokol Covid-19, serta jumlah peserta harus dibatasi menjadi hanya 13 orang saja. Pada pelaksanaan pemberian materi, menerapkan protokol kesehatan, yaitu menjaga jarak aman untuk setiap peserta, memakai masker dan sebelumnya harus mencuci tangan. Kegiatan yang dilaksanakan di jaga oleh tim pelaksana PkM. Setelah pelaksanaan kegiatan, lansia harus mendapatkan pengetahuan baru yang bisa langsung mengimplemtasikan di rumah. Petugas kesehatan di Puskesmas diharapkan terus memantau para lansia secara holistic mengingat para lansia yang sangat rentan terjadi komplikasi dan resiko –resiko yang pada umumnya terjadi. Gambar 3. Bagan Ilmu Pengetahuan Yang Dittransfer ke Sasaran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis yang telah dilakukan pada tanggal 15 Desember 2021 di 07 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang jam 15.00 WIB, dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis sebanyak 13 orang, kemudian peserta cukup menguasai materi yang diberikan yaitu Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis. Dan hasil evaluasi semua peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan pelaksana PkM dengan baik. Penetapan responden Kriteria responden adalah lansia Responden terdiri dari 13 orang. Implementasi Pelaksanaan edukasi tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis dapat dipahami oleh peserta sehingga masalah pengetahuan tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis teratasi. Lansia paham dan bisa mengaplikasikan pencegahan resiko jatuh secara mandiri.

SARAN

Adapun saran yang dapat penyusun berikan adalah diharapkan lansia hendaknya dapat menjaga kondisi kesehatannya dan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang sehat seperti rendah gula, menghindari makanan yang berkolesterol serta mengkonsumsi susu agar tidak terjadi osteoporosis. Lansia juga dapat memeriksakan kesehatannya di fasilitas pelayanan kesehatan yang ada di sekitarnya lebih optimal yaitu PUSKESMAS Talang Jambe. Serta keluarga yang mempunyai lansia dapat melakukan pencegahan resiko jatuh, yaitu menyediakan tempat yang bersih, lantai tidak licin, penerangan yang cukup, serta ventilasi rumah yang cukup, sehingga resiko jatuh pada lansia tidak terjadi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terimakasih kepada ibu Diana H. Soebyakto M.Kes selaku ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan bantuan, bimbingan, saran dan kritrik yang bersifat membangun yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat selesai tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Baziad, Ali. (2003). *Menopaused dan Andropause*: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta
- Bruner and Suddart. 2002. *Buku Ajar : Keperawatan Medical Bedah Vol 1*. Jakarta : EGC
- Corwn, Elizabeth. 2001. *Buku Saku Fatofisiologi*. Jakarta: EGC
- Depkes RI. (2006). *Panduan Nasional Keselamatan Pasien Rumah Sakit*. Jakarta.
- DR.dr.Andry, M.M. (2011). *Keselamatan Pasien Versi Standar Internasional IPSG Patient Safety Goal*. Yogyakarta.
- Muttaqin, Arif. 2008 *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Muskuluskeletal*. Jakarta: EGC
- Sherwood, Lauralee. 2001. *Fisiologi Manusia Dasri Sel Ke Sistem*. Edisi 2. Jakarta : EGC
- Widyastuti, Yanidananitarahmawati, Yuliasuti, E. 2009. *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta.