

Edukasi Pencegahan Osteoporosis dan Inkontinensia Urin pada Lansia di Kelurahan Cikini

Santa Maria Pangaribuan^{1*}, Loritta Yemina², Yohanes Gamayana³, Sri Hunun Widiastuti⁴, Lince Siringoringo⁵, Yenny, Yenny⁶, Samsinar Butar-butur⁷
^{1,2,3,4,5,6,7} Akper RS PGI Cikini, Jl. Raden Saleh No. 40, Menteng Jakarta Pusat 10330, Indonesia
Email: santamaria@akperrscikini.ac.id¹, lorittayemina@akperrscikini.ac.id²,
yohanes.gamayana@akperrscikini.ac.id³, srihununw@akperrscikini.ac.id⁴,
lince131@akperrscikini.ac.id⁵, yennyoey@akperrscikini.ac.id⁶, samsinar@akperrscikini.ac.id⁷

ABSTRAK

Lansia adalah seseorang yang mengalami tahap akhir dalam perkembangan hidup manusia. Pada masa lansia, terjadi banyak perubahan dan penurunan fisiologi pada semua sistem tubuh. Inkontinensia urine dan osteoporosis merupakan permasalahan kesehatan yang banyak ditemui dan dialami oleh lansia. Penatalaksanaan inkontinensia urine dan pencegahan osteoporosis dapat diupayakan lebih baik, sehingga kualitas ADL (*Activity Daily Living*) dapat dipertahankan dan meringankan beban yang ditanggung oleh keluarga yang merawat salah satunya dengan cara memberikan edukasi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan edukasi kepada lansia dan keluarganya tentang manajemen inkontinensia urine dan pencegahan osteoporosis. pencegahan osteoporosis bisa dengan menambah pengetahuan melalui berbagai macam sumber informasi. Diharapkan hasil penyuluhan ini dapat memberikan kontribusi yang baik untuk meningkatkan pengetahuan sehingga lansia memiliki pola hidup menjadi lebih sehat dan mencegah terjadinya osteoporosis dan inkontinensia urin.

Kata Kunci: Inkotinensia Urin, Osteoporosis, Lansia

ABSTRACT

An elderly person is someone who experiences a late stage in the development of human life. In old age, there are many changes and deteriorations in the physiology of all body systems. Urine incontinence and osteoporosis are health problems that are commonly encountered and experienced by the elderly. The management of urine incontinence and the prevention of osteoporosis can be pursued better so that the quality of ADL (*Activity Daily Living*) can be maintained and ease the burden borne by the family who cares for one of them by providing education. This community service is expected to educate the elderly and their families about urine incontinence management and osteoporosis prevention. Prevention of osteoporosis can be done by increasing knowledge through various sources of information. It is hoped that the results of this counseling can make a good contribution to increasing knowledge so that the elderly have a healthier lifestyle and prevent osteoporosis and urinary incontinence.

Keywords: Urinary Incontinence, Osteoporosis, Elderly

PENDAHULUAN

Berdasarkan data UNFPA, di dunia saat ini terdapat sekitar 737 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia), yaitu usia 60 tahun lebih (Muchlis, Ambar, & Yusriani, 2020). Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2019 terdapat 9,60 persen atau sekitar 25,66 juta lansia dari seluruh penduduk. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya 9,27 persen (sekitar 24,49 juta) lansia di Indonesia, terdapat 869.684 lansia di DKI Jakarta (BPS, 2019). Menurut hasil data Susenas 2019, penduduk lanjut usia (lansia) di DKI Jakarta didominasi kategori lansia muda (60-69 tahun) sebesar 71%. Masih terdapat lansia yang berada pada kelompok umur diatas 70 tahun dan presentasinya cukup besar (29%). Hal tersebut memperlihatkan bahwa terjadi peningkatan angka harapan hidup di DKI Jakarta.

Osteoporosis merupakan salah satu dari tiga penyakit kronik utama yang disebabkan karna factor usia (Suarni, 2017). Seiring dengan pertambahan usia, lansia akan mengalami perubahan degeneratif baik dari segi fisik maupun segi mental. Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa penyakit kronis seperti osteoporosis dan serebrovaskular adalah penyakit yang paling umum pada orang lanjut usia yang dapat menurunkan fungsi fisik dan kualitas lansia di masyarakat (Van den Bussche et al., 2011). Pada osteoporosis terjadi penguranganmasa/jaringan tulang per unit volume tulang dibandingkan dengan keadaan normal. Di Indonesia jumlah lansia penderita osteoporosis mengalami trend yang meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2010 sekitar 8,5 juta lansia yang mencapai total 17 juta dari 222 juta penduduk Indonesia menderita osteoporosis. Seiring meningkatnya jumlah penduduk menjadi 261 juta pada tahun 2020 maka jumlah meningkat menjadi 5-11juta. Dan dengan penduduk 273 juta pada 2050 maka jumlah penderita diperkirakan menjadi 5,2-11,5juta (Siregar, 2016).

Inkontinensia urin (IU) adalah masalah kesehatan yang sering dijumpai pada lansia selain osteoporosis. Masalah ini jarang diinformasikan oleh lansia maupun keluarga karena dianggap memalukan, tak layak dibicarakan dan dianggap hal biasa yang terjadi pada lansia

karena proses penuaan (Juananda & Febriantara, 2017). Inkontinensia urin adalah ketidakmampuan seseorang untuk menahan keluarnya urin. Inkontinensia urin yang lama yang tidak ditangani secara langsung juga dapat berpengaruh terhadap penurunan kualitas hidup lansia (Moa, Milwati, & Sulasmini, 2017). Di Indonesia jumlah penderita Inkontinensia urin sangat signifikan. Meskipun banyak kasus yang tidak dilaporkan Diperkirakan bahwa 25-35% dari seluruh orang tua akan mengalami inkontinensia urin. Dibandingkan pada usia produksi. Inkontinensia urin akan bertambah berat saat berumur 65-74 tahun (Suhartiningsih, Cahyono, & Egho, 2021).

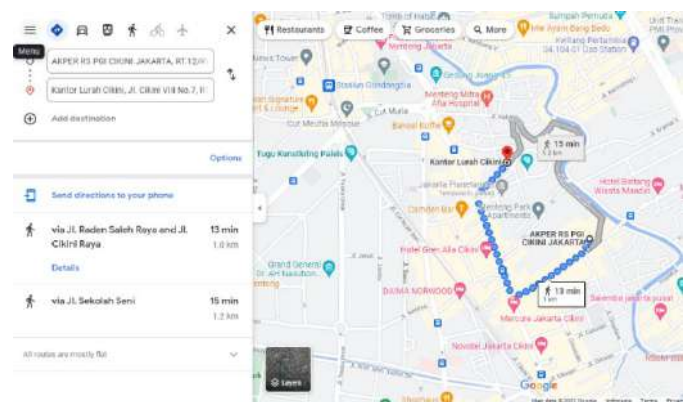
Program Indonesia Sehat dilaksanakan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang didukung dengan pemerataan pelayanan kesehatan; Sehingga untuk melaksanakan Program Indonesia Sehat diperlukan pendekatan keluarga, yang mengintegrasikan upaya kesehatan perorangan (UKP) dan upaya kesehatan masyarakat (UKM) secara berkesinambungan. Program pengabdian masyarakat merupakan salah satu bagian dari Tri Darma Perguruan Tinggi yang wajib dilaksanakan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan oleh dosen Akper RS PGI Cikini Bersama mahasiswa yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang profesional dalam bidang Keperawatan Gerontik dan memiliki pengalaman dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik yang akan disampaikan. Kegiatan pengabdian ini juga melibatkan 3 orang mahasiswa yang telah dipilih untuk membantu jalannya kegiatan pengabdian. Kelurahan Cikini memiliki cukup banyak lansia sebanyak 250 jiwa yang masih kurang pengetahuannya terkait masalah kesehatan di masa tua khususnya tentang inkontinensia urine dan osteoporosis. Berdasarkan studi pendahuluan awal didapatkan bahwa masalah inkontinensia urine pada lansia ini masih sangat jarang dibicarakan secara terbuka karena merasa malu sehingga tim pengabdian kepada masyarakat mengambil langkah bahwa perlu dilakukan penyuluhan kesehatan berupa edukasi manajemen inkontinensia urine pada lansia untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik secara fisik, mental dan sosial.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan berdasarkan pengkajian masalah kesehatan yang ada di Kelurahan Cikini melalui wawancara dengan masyarakat dan perangkat pemerintah di wilayah Cikini. Kegiatan ini telah direncanakan dengan baik, dengan persiapan proposal dan surat kerjasama dengan kelurahan Cikini. Adapun kegiatan yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan mitra adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang inkontinensia urin dan osteoporosis. Selain itu tim pengabdian melibatkan tiga orang kader yang ikut membantu mengumpulkan masyarakat dan menjadi pendamping pada saat kegiatan. Tim dan kader menyepakati waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian dan tim meminta pihak kader untuk mengundang masyarakat untuk menghadiri kegiatan yang akan dilaksanakan sesuai kesepakatan sebelumnya.

Pelaksanaan Kegiatan penyuluhan kesehatan dimulai dengan mengukur tekanan darah lansia. Lansia yang memiliki tekanan darah yang normal dan tidak ada keluhan lain ikut dalam kegiatan senam sehat lansia. Senam berlangsung selama 20 menit. Selanjutnya lansia beristirahat sekitar 15 menit kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan. Moderator membuka acara dan *brain storming* untuk mengidentifikasi pengetahuan awal lansia dan keluarga yang hadir tentang inkontinensia urin dan osteoporosis. Terdapat 5 orang lansia yang mengetahui pengertian osteoporosis dan 1 orang bisa menyebutkan definisi inkontinensia urin. Selanjutnya pemateri pertama menyampaikan pendidikan kesehatan selama 20 menit tentang inkontinensia urin meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala factor resiko, pencegahan, komplikasi dan perawatan yang dapat dilakukan anggota keluarga. Dilanjutkan dengan pemateri kedua dengan durasi waktu yang sama yang menyampaikan pendidikan kesehatan tentang osteoporosis definisi, penyebab, tipe, pencegahan, pengobatan dan zat gizi yang dibutuhkan bagi penderita osteoporosis. Kemudian setelah penyampaian materi, moderator memimpin diskusi dan tanya jawab terkait materi yang disampaikan. Setelah selesai diskusi, moderator merangkul kembali

hasil diskusi dan mengevaluasi proses kegiatan penyuluhan yang sudah dilakukan. Penyuluhan kesehatan ini menggunakan media yang membantu memaksimalkan informasi dapat diterima oleh peserta melalui media powerpoint, leaflet, video, dan tim fasilitator yang duduk diantara para peserta untuk memotivasi keaktifan peserta dan memudahkan penyampaian informasi. Pada akhir kegiatan lansia akan mendapatkan doorprize khususnya bagi lansia yang aktif selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1 Map Lokasi Kegiatan

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan didefinisikan sebagai kegiatan memberi suatu ajaran informasi kepada individu maupun kelompok dan berbagai kemampuan guna membentuk sikap dan perilaku hidup yang sepatutnya (Notoatmodjo, 2014). Penyuluhan Kesehatan merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Akper RS PGI Cikini ikut berkontribusi dalam peningkatan kesehatan masyarakat khususnya para lansia dalam upaya mencegah osteoporosis dan inkontinensia urin guna terjadi peningkatan pengetahuan.

Media yang digunakan tim AKPER RS PGI Cikini untuk menyuluh adalah Media Power Point. Media Powerpoint ternyata dapat meningkatkan pengetahuan lansia. Hal ini didukung oleh penelitian Haris,dkk 2019 menemukan hasil uji t-test menunjukkan 0.000 yang menyatakan adanya perbedaan antara mean skor pengetahuan lanjut usia sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media power

point, sehingga disimpulkan adanya pengaruh pemberian penyuluhan dengan menggunakan media power point terhadap pengetahuan lansia (Haris, Aris, & Mulyadi, 2019).

Dalam hal ini Akper RS PGI Cikini telah memberikan penyuluhan Kesehatan dengan responden lansia dengan judul Pencegahan Osteoporosis dan Inkontinensia pada usia lanjut. Penyuluhan kesehatan peningkatan pengetahuan diikuti oleh 35 orang lansia yang tinggal di wilayah Kelurahan Cikini. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa masyarakat sangat antusias dan tertarik terhadap materi yang disampaikan dan mereka mampu mengulang kembali tentang materi yang sudah disampaikan pada saat penyuluhan. Indikator keberhasilan yang telah dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia dan keluarga memahami

- a. Definisi inkontinensia urin dan osteoporosis
- b. Penyebab inkontinensia urin dan osteoporosis
- c. Faktor resiko inkontinensia urin dan osteoporosis
- d. Dampak/komplikasi inkontinensia urin dan osteoporosis
- e. Pencegahan inkontinensia urin dan osteoporosis
- f. Gizi yang tepat pada lansia yang mengalami osteoporosis
- g. Aktivitas yang tepat untuk mencegah inkontinensia urin
- h. Pengobatan/perawatan yang dapat dilakukan keluarga di rumah

Penyuluhan Kesehatan pada lansia merupakan kegiatan pencegahan yang efektif diberikan dalam upaya peningkatan Kesehatan lansia. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Asmari, 2019 yang menggambarkan dampak lansia setelah diberikan penyuluhan oleh menemukan hasil rerata pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 65.60 dan sesudah diberikan pendidikan menjadi 74.17 dengan nilai signifikansi 0.001 ($p < 0.05$). atau dapat disimpulkan ada peningkatan pengetahuan lansia mengenai osteoporosis melalui pemberian pendidikan kesehatan dengan media audio visual di desa karangbendo bantul Yogyakarta (Asmarani, 2019).

14 Penelitian lain yang mendukung juga dilakukan oleh Fatmawati dan Agustina, 2018. Hasil penelitian mereka menemukan

bahwa pengetahuan lansia sebelum dilakukan pendidikan kesehatan skor tertinggi adalah 9, skor terendah adalah 4 dengan rata-rata nilai 6.30 dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan skor tertinggi adalah 14 dan terendah adalah 10 dengan rata-rata nilai 12.05, maka secara statistik ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan lansia dalam penatalaksanaan risiko terjadinya inkontinensia urin di Posyandu Kasih Ibu (Fatmawati & Agustina, 2018).

Upaya penyuluhan kesehatan pada lansia akan lebih maksimal lagi bila didukung oleh keluarga yang sehat. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Artini dkk, 2017, yang menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara fungsi keluarga dengan kualitas hidup lanjut usia dengan nilai $p = 0,00$ ($\alpha = 0,05$), yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara fungsi keluarga dengan kualitas hidup lansia di Desa Jimbaran Kecamatan Kuta Selatan yang menyatakan fungsi keluarga yang baik akan meningkatkan kualitas hidup lansia. (Artini, Prihandhani, Martini, & Nursing, 2017). Oleh karena itu penulis menyarankan agar fungsi keluarga lebih dimaksimalkan untuk mendukung peningkatan kualitas hidup lansia khususnya Kesehatan pencegahan osteoporosis dan inkontinensia

Masyarakat dan kader posbindu di Kelurahan Cikini sangat berharap bahwa kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan karena hampir semua masyarakat sangat antusias dengan materi yang diberikan. Pada saat sesi diskusi 4 orang lansia bertanya berkaitan dengan inkontinensia urin (1) inkontinensia urin apakah bisa sembuh atau tidak (2) bagaimana cara mengatasi inkontinensia urin, (3) bagaimana agar tidak keropos tulang, (4) apakah osteoporosis penyakit keturunan. Setiap pertanyaan dijawab langsung oleh pemateri sesuai dengan topik yang dibawakan. Pemateri memberikan penjelasan yang rinci dan tepat untuk setiap pertanyaan dan dapat dipahami oleh seluruh peserta. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan, tim PKM bekerjasama dengan kader menyediakan kembali meja penyuluhan bagi lansia yang membutuhkan informasi yang lebih jelas terkait penyuluhan kesehatan yang telah disampaikan serta pembagian leaflet. Pada akhirnya sesi lansia juga mendapatkan

vitamin kesehatan, pengukuran tekanan darah, asam urat dan gula darah.



Gambar 2. Kegiatan pengabdian masyarakat

KESIMPULAN

Lansia dan keluarga di wilayah Kelurahan Cikini telah mendapatkan informasi yang jelas dan rinci mengenai osteoporosis dan inkontinensia urin. Dampak dari kegiatan ini adalah peningkatan kesehatan lansia dalam hal ini Akper RS PGI Cikini berfokus pada kesehatan pencegahan penyakit osteoporosis dan inkontinensia urine. Peningkatan kesehatan juga dilakukan berupa senam lansia. Penyuluhan kesehatan maupun senam lansia akan sangat berdampak pada kualitas hidup lansia bila didukung oleh fungsi keluarga yang baik. Adapun saran yang dapat diberikan dari kegiatan ini adalah perlu dilakukan penyuluhan lanjutan yang fokus kepada mengatasi inkontinensia urin dan mencegah osteoporosis dengan terapi nonfarmakologis seperti senam bagi lansia yang mudah diterapkan di rumah dan dapat dilakukan bersama anggota keluarga.



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan di Meja dan Pembagian Vitamin kepada Lansia

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami tujukan kepada Akper RS PGI Cikini yang telah memfasilitasi kegiatan Pengabdian Masyarakat dan Lurah Cikini yang telah memberikan izin melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 4. Foto Bersama Tim PKM dan Lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Artini, N. M., Prihandhani, I. S., Martini, N. M. D. A. J. J. C. o. R. P. i. M., & Nursing. (2017). Hubungan fungsi keluarga dengan kualitas hidup lanjut usia di desa Jimbaran Kecamatan Kuta Selatan. *1*(2).
- Asmarani, F. L. J. J. K. R. Y. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Osteoporosis Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audio Visul Di Desa Karangbendo Bantul Yogyakarta. *6*(1), 491-495.
- BPS. (2019). *Statistik penduduk lanjut usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Fatmawati, T. Y., & Agustina, A. J. J. A. B. J. (2018). the Effect of Health Education Toward Knowledge of the Elderly in Management Risk of Urinary Incontinence. *7*(2), 100-107.
- Haris, H., Aris, M., & Mulyadi, M. J. M. K. K. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point. *2*(2).
- Juananda, D., & Febriantara, D. J. J. K. M. (2017). Inkontinensia Urin pada Lanjut Usia di Panti Werdha Provinsi Riau. *1*(1), 20-24.
- Moa, H. M., Milwati, S., & Sulasmini, S. J. N. N. J. I. K. (2017). Pengaruh Bladder Training Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Desa Sumberdem Kecamatan Wonosari Malang. *2*(2).
- Muchlis, N., Ambar, J., & Yusriani, Y. J. J. o. A. H. R. (2020). Metode Edukasi Discussion Group Melalui Whatsapp Terhadap Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi dan Mulut Pada Usia Lanjut Anggota Pronalis. *1*(2), 1-10.
- Notoatmodjo, S. J. B. C. E. (2014). IPKJRC (2015). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. *49*(23-6).
- Siregar, S. J. J. I. K. I. (2016). Gambaran Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Osteoporosis Pada Lansia Di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2012. *2*(2), 94-98.
- Suarni, L. J. J. R. H. M. A. K. I. B. M. (2017). Faktor-faktor penyebab terjadinya penyakit osteoporosis pada lansia di upt pelayanan sosial lanjut usia di wilayah Binjai tahun 2017. *2*(1), 60-65.
- Suhartiningsih, S., Cahyono, W., & Egho, M. J. J. (2021). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *5*(3).
- Van den Bussche, H., Koller, D., Kolonko, T., Hansen, H., Wegscheider, K., Glaeske, G., . . . Schön, G. J. B. p. h. (2011). Which chronic diseases and disease combinations are specific to multimorbidity in the elderly? Results of a claims data based cross-sectional study in Germany. *11*(1), 1-9.