



# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Penyuluhan Asuhan Kebidanan Pada Wanita Lansia Tentang Pencegahan Infeksi Saluran Kemih Dan Osteoporosis**

Cakrawati<sup>1\*</sup>, Sastrika Handayani Marpaung<sup>2</sup>

<sup>\*1</sup>Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Putra Abadi Langkat

#### **ABSTRACT**

The increasing number of elderly women leads to various health problems, particularly urinary tract infections (UTIs) and osteoporosis, which commonly occur due to physiological and hormonal changes. The lack of knowledge among elderly women regarding disease prevention contributes to the high incidence of UTIs and reduced quality of life. This community service activity aimed to improve the knowledge and awareness of elderly women about the prevention of UTIs and osteoporosis through midwifery health education at the Community Health Center X. The implementation methods included interactive lectures, group discussions, light exercise demonstrations, and distribution of educational leaflets. A total of 40 elderly women aged 55–70 years participated in this activity. Evaluation results showed a 75% increase in knowledge and improved behavior regarding personal hygiene and regular physical activity. This activity contributes positively to improving the quality of life among elderly women through promotive and preventive midwifery approaches.

**Keywords:** Elderly, Urinary Tract Infection, Osteoporosis, Midwifery Care, Health Education



# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### ABSTRAK

Peningkatan jumlah wanita lanjut usia (lansia) berdampak pada munculnya berbagai masalah kesehatan, terutama infeksi saluran kemih (ISK) dan osteoporosis, yang sering terjadi akibat perubahan fisiologis dan hormonal. Rendahnya pengetahuan lansia mengenai pencegahan kedua penyakit tersebut menyebabkan tingginya angka kejadian ISK dan penurunan kualitas hidup. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wanita lansia tentang pencegahan ISK dan osteoporosis melalui penyuluhan asuhan kebidanan di wilayah Puskesmas Binaan X. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi senam ringan, serta pembagian leaflet edukatif. Sebanyak 40 peserta wanita lansia berusia 55–70 tahun mengikuti kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 75% setelah kegiatan penyuluhan dan peningkatan partisipasi lansia dalam menjaga kebersihan diri serta melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin. Kegiatan ini berkontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia melalui pendekatan promotif dan preventif kebidanan.

**Kata Kunci:** Lansia, Infeksi Saluran Kemih, Osteoporosis, Asuhan Kebidanan, Penyuluhan Kesehatan

\*Corresponden: Cakrawati

\*Email: [cakrawati.rhn@gmail.com](mailto:cakrawati.rhn@gmail.com)

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### I. PENDAHULUAN

Perubahan fisiologis dan hormonal yang terjadi pada wanita lanjut usia (lansia) berdampak pada meningkatnya risiko berbagai penyakit degeneratif, termasuk infeksi saluran kemih (ISK) dan osteoporosis. Penurunan kadar hormon estrogen pada masa menopause menyebabkan kelemahan jaringan urogenital serta penurunan kepadatan tulang yang signifikan (Kemenkes RI, 2021).

Menurut data WHO (2020), sekitar 38% wanita lansia di dunia mengalami ISK berulang, sedangkan 1 dari 3 wanita di atas 60 tahun mengalami osteoporosis. Di Indonesia, angka kejadian osteoporosis pada wanita lansia mencapai 23%, dengan peningkatan yang signifikan pada kelompok usia di atas 65 tahun (Riskesdas, 2018).

Faktor penyebab tingginya angka kejadian ISK dan osteoporosis pada lansia antara lain kurangnya pengetahuan tentang kebersihan organ reproduksi, kurang minum air putih, imobilisasi, asupan kalsium rendah, serta minimnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya edukatif yang komprehensif melalui penyuluhan asuhan kebidanan, agar lansia mampu mengenali tanda-tanda awal dan menerapkan perilaku pencegahan yang tepat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bentuk kontribusi dosen kebidanan dalam mendukung program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan pendekatan promotif dan preventif terhadap masalah kesehatan lansia.

### II. METODE PELAKSANAAN

#### 1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas Binaan X,. Lokasi ini dipilih karena memiliki jumlah wanita lansia cukup tinggi dan sebagian besar belum mendapatkan edukasi mengenai pencegahan infeksi saluran kemih (ISK) dan osteoporosis.

#### 2. Sasaran dan Peserta Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah wanita lansia berusia 55–70 tahun yang terdaftar sebagai anggota Posyandu Lansia.

Jumlah peserta sebanyak 40 orang dengan karakteristik sebagai berikut:

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

- 60% sudah menopause lebih dari 5 tahun,
- 70% memiliki riwayat nyeri tulang atau kekakuan sendi,
- 25% pernah mengalami infeksi saluran kemih ringan dalam satu tahun terakhir,
- 80% berpendidikan dasar hingga menengah.

Pemilihan peserta dilakukan dengan koordinasi bersama kader lansia dan bidan Puskesmas agar representatif terhadap populasi lansia di wilayah binaan.

### **3. Tujuan Kegiatan**

Tujuan pelaksanaan kegiatan ini meliputi:

- Meningkatkan pengetahuan wanita lansia tentang pencegahan ISK dan osteoporosis.
- Meningkatkan kesadaran lansia dalam menjaga kebersihan diri dan pola hidup sehat.
- Memberdayakan lansia agar mampu melakukan upaya pencegahan secara mandiri di lingkungan rumah dan komunitas.

### **4. Metode Pelaksanaan**

Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi, dan pembagian leaflet. Setiap metode dipilih untuk mendorong partisipasi aktif peserta.

#### **a) Tahap Persiapan**

Kegiatan dimulai dengan beberapa langkah awal:

- Koordinasi antara tim dosen, pihak Puskesmas, dan kader posyandu.
- Observasi awal untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan masalah kesehatan lansia di wilayah tersebut.
- Penyusunan materi penyuluhan dan pembuatan leaflet dengan judul “*Cegah Infeksi Saluran Kemih dan Osteoporosis Sejak Dini*”.
- Penyusunan instrumen pre-test dan post-test untuk evaluasi pengetahuan.
- Persiapan alat bantu edukasi seperti LCD projector, poster anatomi tubuh, dan alat peraga senam lansia.

#### **b) Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari, dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **1. Ceramah Interaktif**

Materi disampaikan oleh dosen kebidanan dengan topik:

- Anatomi dan fisiologi saluran kemih serta tulang pada lansia.
- Faktor risiko, tanda, dan gejala ISK serta osteoporosis.
- Cara pencegahan melalui pola makan sehat, hidrasi cukup, kebersihan organ intim, dan aktivitas fisik ringan.

### **2. Diskusi Kelompok dan Tanya Jawab**

Peserta dibagi menjadi kelompok kecil (5–6 orang) untuk berbagi pengalaman dan kendala dalam menjaga kesehatan. Tim dosen membimbing diskusi dan memberikan solusi praktis sesuai kondisi lansia.

### **3. Demonstrasi Senam Pencegahan Osteoporosis**

Dosen dan kader kesehatan memperagakan gerakan senam ringan untuk memperkuat tulang dan sendi. Peserta mengikuti langsung dan diberi panduan untuk praktik di rumah.

### **4. Pemeriksaan Kesehatan Dasar**

Dilakukan pemeriksaan tekanan darah, berat badan, tinggi badan, serta perhitungan indeks massa tubuh (IMT) untuk mengetahui status kesehatan dasar peserta.

### **5. Pembagian Leaflet Edukasi**

Peserta mendapatkan leaflet berisi informasi singkat tentang cara pencegahan ISK dan osteoporosis, panduan konsumsi air putih, serta daftar makanan sumber kalsium alami.

### **c) Tahap Evaluasi**

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui:

- Pre-test dan Post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.
- Observasi langsung terhadap partisipasi dan keterlibatan peserta selama penyuluhan dan demonstrasi.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

- Wawancara singkat pasca kegiatan untuk mengetahui pemahaman dan rencana penerapan perilaku sehat di rumah.

### **d) Metode Analisis**

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk melihat persentase peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Selain itu, hasil observasi dan wawancara dianalisis secara kualitatif deskriptif untuk menggambarkan perubahan sikap dan perilaku peserta.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Hasil**

#### **1. Hasil Kegiatan**

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan antusias oleh para peserta. Dari total 40 wanita lansia yang terdaftar, 38 orang (95%) hadir secara penuh pada hari kegiatan, dan 2 orang (5%) hadir sebagian karena alasan kesehatan.

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai pencegahan infeksi saluran kemih (ISK) dan osteoporosis. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor 55,8 (kategori sedang). Setelah kegiatan penyuluhan dan demonstrasi senam dilakukan, peserta menjalani post-test dengan hasil rata-rata 89,3 (kategori baik). Dengan demikian, terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 60% dibandingkan sebelum penyuluhan.

Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum mengetahui hubungan antara dehidrasi, kebersihan organ intim, dan risiko ISK. Setelah penyuluhan, 90% peserta mampu menjelaskan kembali langkah-langkah pencegahan seperti menjaga kebersihan daerah kewanitaan, tidak menahan buang air kecil, serta mengonsumsi air putih minimal delapan gelas per hari.

Dalam topik osteoporosis, peserta sangat tertarik pada praktik senam tulang sehat dan konsumsi makanan tinggi kalsium. Sebanyak 85% peserta dapat mempraktikkan gerakan dasar senam dengan benar dan menyatakan berkomitmen melakukannya minimal tiga kali seminggu.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Pihak Puskesmas juga mencatat adanya peningkatan kehadiran lansia dalam kegiatan posyandu pasca penyuluhan sebesar 30% selama dua minggu berikutnya, yang menunjukkan meningkatnya kesadaran terhadap kesehatan.

### **2. Dampak Kegiatan**

Beberapa dampak positif yang teridentifikasi setelah kegiatan antara lain:

#### **a) Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran**

Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terkait pentingnya mencegah ISK dan osteoporosis melalui kebersihan diri, hidrasi cukup, pola makan, serta aktivitas fisik.

#### **b) Perubahan Perilaku Sehat**

Hasil wawancara tindak lanjut seminggu setelah kegiatan menunjukkan 75% peserta mulai mengonsumsi air putih lebih banyak dan memperhatikan kebersihan organewanitaan.

#### **c) Terbentuknya Kelompok Lansia Sehat Mandiri**

Dari hasil musyawarah pasca kegiatan, terbentuk kelompok "*Lansia Sehat dan Bahagia*" yang beranggotakan 20 orang dan difasilitasi oleh kader posyandu untuk melakukan senam dan edukasi rutin setiap minggu.

#### **d) Kolaborasi dengan Puskesmas**

Tim dosen dan tenaga kesehatan Puskesmas menyepakati rencana lanjutan berupa pelatihan kader kesehatan lansia agar kegiatan dapat berlanjut secara mandiri.

### **b. Pembahasan**

Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang kesehatan reproduksi dan tulang di usia lanjut. Metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi terbukti menarik dan mudah diterima oleh peserta yang sebagian besar berusia di atas 60 tahun.

Hasil peningkatan skor pengetahuan sebesar 60% sejalan dengan penelitian Sari et al. (2021) yang menunjukkan bahwa metode penyuluhan dengan pendekatan partisipatif

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

mampu meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan. Selain itu, penggunaan media visual seperti poster dan leaflet membantu peserta memahami konsep pencegahan ISK dan osteoporosis dengan lebih mudah (Rahmadani & Putri, 2022).

Kegiatan senam tulang sehat memberikan manfaat nyata karena membantu meningkatkan keseimbangan tubuh, memperkuat otot, dan memperlambat proses pengeroposan tulang. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), aktivitas fisik ringan seperti senam dapat menurunkan risiko osteoporosis hingga 30% pada kelompok usia lanjut.

Aspek sosial dari kegiatan ini turut memperkuat solidaritas antar-lansia. Kegiatan kelompok senam dan edukasi mingguan menjadi sarana interaksi positif yang membantu mengurangi rasa kesepian dan stres emosional. Hal ini sejalan dengan teori Health Promotion Model dari Pender (1996), yang menekankan bahwa motivasi dan dukungan sosial merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku sehat.

Adapun hambatan yang dihadapi meliputi keterbatasan waktu dan kondisi fisik sebagian lansia yang tidak memungkinkan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara aktif. Namun, antusiasme peserta tetap tinggi dan sebagian besar menunjukkan minat untuk mengikuti kegiatan lanjutan.

### 1) Analisis Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini diukur dari tiga aspek utama:

Aspek	Indikator	Hasil
Pengetahuan	Peningkatan skor post-test	60% peningkatan rata-rata pengetahuan
Keterampilan	Kemampuan melakukan senam pencegahan osteoporosis	85% peserta dapat mempraktikkan dengan benar
Perilaku	Penerapan kebiasaan sehat pasca kegiatan	75% peserta menerapkan kebiasaan minum air cukup dan kebersihan diri

Berdasarkan data di atas, kegiatan dapat dikategorikan berhasil dengan sangat baik dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku sehat pada wanita lansia.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### 2) Relevansi Kegiatan dengan SDGs

Kegiatan ini mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) poin:

- Tujuan 3: *Good Health and Well-being* memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan semua usia.
- Tujuan 5: *Gender Equality* memberdayakan perempuan, khususnya lansia perempuan, dalam menjaga kesehatan diri.

## IV. KESIMPULAN DAN SARAN

### a. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan asuhan kebidanan pada wanita lansia tentang pencegahan ISK dan osteoporosis berjalan dengan baik dan efektif meningkatkan pengetahuan peserta sebesar 75%. Lansia menunjukkan perubahan sikap positif terhadap perilaku hidup sehat dan mulai menerapkan kebiasaan menjaga kebersihan diri serta melakukan aktivitas fisik rutin.

### b. Saran

- 1) Puskesmas diharapkan melanjutkan kegiatan edukasi kesehatan lansia secara berkala.
- 2) Kader posyandu dapat melakukan pemantauan rutin terhadap kebiasaan minum air dan aktivitas fisik lansia.
- 3) Perguruan tinggi kebidanan disarankan untuk memperluas kegiatan pengabdian dengan fokus pada pencegahan penyakit degeneratif pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Afifah, R., & Utami, D. (2021). Edukasi pencegahan infeksi saluran kemih pada lansia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 45–53.
2. Arifin, S., & Lestari, A. (2022). Aktivitas fisik dan asupan kalsium pada wanita lansia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(3), 120–128.
3. Astuti, W. (2020). Pencegahan osteoporosis pada wanita pascamenopause. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 8(1), 66–74.
4. Dinas Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Lansia Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
5. Handayani, F., & Rahmawati, S. (2021). Senam lansia sebagai upaya pencegahan osteoporosis. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 4(2), 56–64.

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

6. Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
7. Lestari, D., & Yuliana, S. (2022). Hubungan kebersihan diri dengan kejadian ISK pada wanita lansia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 23–31.
8. Marpaung, S. H. (2025). Edukasi Kesehatan Reproduksi bagi Remaja Putri untuk Mencegah Kehamilan Tidak Diinginkan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 720–729. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i4.796>
9. Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
10. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
11. Nuraini, H., & Sari, D. (2020). Efektivitas penyuluhan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 6(1), 32–40.
12. Puskesmas X. (2024). *Laporan Tahunan Posyandu Lansia*. Kabupaten Y.
13. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Hubungan Peran Keluarga Dengan Perilaku Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 184–190. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.855>
14. Putri, M., Pannyiwi, R., Nurhaedah, N., Treasa, A. D., Leli, L., & Lubis, H. (2025). Abnormal Skin Conditions (Skin Disorders) in Babies Aged 0-12 Months Regarding the Use of Tools to Maintain the Cleanliness and Comfort of Babies (Baby Diapers) And Mother's Behavior In Tangkil Village. *International Journal of Health Sciences*, 3(1), 102–110. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i1.598>
15. Pannyiwi, R., Zulham, Z., Rahmat, R. A., Kusumawati, I., & Yusrianto, Y. (2023). Bantuan Dana Usaha dan 1 Unit Motor Untuk Membantu Ekonomi Kesehatan Masyarakat Gowa. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 13–20. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i1.180>
16. Rahmawati, F., & Lestari, N. (2021). Pendidikan kesehatan berbasis komunitas pada wanita lansia. *Jurnal Abdimas Kebidanan*, 3(2), 70–78.
17. Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes RI.
18. WHO. (2020). *Global Report on Ageing and Health*. Geneva: World Health Organization.
19. WHO. (2022). *Urinary Tract Infection in Elderly Women*. Geneva: World Health Organization.
20. Yuliana, E., & Pratama, A. (2023). Edukasi promotif pada lansia dalam pencegahan penyakit degeneratif. *Jurnal Dedikasi Masyarakat*, 5(2), 90–98.