

## ABSTRAK

Gambaran Pengetahuan dan Upaya Pencegahan Osteoporosis Pada wanita Premenopause Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan di Kelurahan Blimbing Kota Malang. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus oleh Lutfi Lestari, NIM 1401100066, Program Studi Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing (Utama) Ngesti W Utami, S.Kp,M.Pd. Pembimbing (Pendamping) Setyo Harsoyo, SKM, M.Kes.

**Kata Kunci** : Osteoporosis, Upaya Pencegahan

Osteoporosis merupakan penyakit tulang yang ditandai dengan menurunnya massa tulang secara keseluruhan akibat ketidakmampuan tubuh dalam mengatur kandungan mineral. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan Upaya pencegahan osteoporosis pada wanita premenopause sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Desain penelitian ini adalah Studi Kasus. Subyek penelitian berjumlah 2 orang yaitu Ny.Y (41 tahun) dan Ny.W (44 tahun). Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi. Hasil penelitian upaya pencegahan osteoporosis pada kedua responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan masih kurang, responden jarang melakukan olahraga dan mengonsumsi makanan tinggi kalsium hal ini dikarenakan masih kurangnya pengetahuan kedua responden tersebut. Sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan dan dilakukan demonstrasi senam osteoporosis selama 3x pertemuan kedua responden sudah mengetahui dan mulai melakukan beberapa tindakan yang dapat dilakukan dalam upaya mencegah osteoporosis seperti yang sudah diajarkan oleh peneliti, seperti mengonsumsi makanan berkalsium dan melakukan senam osteoporosis. Saran kedepan adalah pentingnya peran perawat untuk meningkatkan pengetahuan dan menekankan kepada masyarakat pentingnya tindakan pencegahan itu sendiri, karena mencegah lebih baik daripada mengobati. Bagi pendidikan keperawatan sebaiknya saat praktik lapangan lebih di tekankan pada pencegahan pencegahan penyakit yang selama ini dianggap biasa seperti osteoporosis, karena keluarga merupakan orang terdekat untuk saling mengingatkan dalam mencegah osteoporosis. Rekomendasi peneliti adalah diharapkan peneliti selanjutnya jika memungkinkan untuk melakukan pemeriksaan kepadatan tulang untuk mengetahui sejak dini terjadinya osteoporosis.