

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Osteoporosis adalah suatu penyakit degeneratif pada tulang yang ditandai dengan menurunnya massa tulang, dikarenakan berkurangnya matriks dan mineral yang disertai dengan kerusakan mikro arsitektur dari jaringan tulang, sehingga terjadi penurunan kekuatan tulang. Sejumlah 24 juta jiwa dari seluruh penduduk Amerika Serikat diketahui sebagai penderita osteoporosis dan membutuhkan pengobatan, 80% diantaranya merupakan perempuan. Dari jumlah tersebut, 14 juta diantaranya mengalami massa tulang yang rendah dan 10 juta lainnya mengalami osteoporosis. Di Indonesia osteoporosis sudah dalam tingkat yang patut diwaspadai, yaitu mencapai 19,7% dari populasi. Satu dari tiga wanita dan satu dari lima pria di Indonesia terserang osteoporosis atau keretakan tulang. Di Indonesia, prevalensi osteoporosis untuk umur kurang dari 70 tahun pada wanita sebanyak 18-30%. Prevalensi wanita yang menderita osteoporosis di Indonesia pada golongan umur 50-59 tahun yaitu 24% sedang pada pria usia 60-70 tahun sebesar 62%. Lima provinsi dengan resiko osteoporosis lebih tinggi adalah Sumatra Selatan (27,75%), Jawa Tengah (24,02%), Yogyakarta (23,5%), Jawa Timur (21,42%), Sumatra Utara (22,82%) (Sani *et al.*, 2020). Seiring dengan meningkatnya usia, pertumbuhan tulang akan semakin berkurang. Proporsi osteoporosis lebih rendah pada kelompok lansia dini (usia 55-65 tahun) daripada lansia lanjut (usia 65-85 tahun). Peningkatan usia memiliki hubungan dengan kejadian osteoporosis. Jadi terdapat hubungan antara osteoporosis dengan peningkatan usia (Mart *et al.*, 2019).

Penelitian (Musthofiyah, 2016) menyatakan bahwa osteoporosis memiliki dampak bagi penderitanya seperti beresiko mengalami fraktur, kecacatan, ketergantungan pada orang lain, imobilisasi, dikubitus, gangguan psikologis sehingga menurunkan kualitas dan fungsi hidup serta mortalitas. Untuk fraktur yang sering terjadi yaitu pada tulang pinggul, pergelangan tangan, vertebra dan humerus. Berbagai kejadian dan dampak osteoporosis tersebut harus diketahui setiap orang terutama yang berusia menjelang usia tua.

Faktor risiko osteoporosis mencakup peningkatan usia, jenis kelamin perempuan, status postmenopausal, hypogonadism, indeks massa tubuh (IMT) yang

rendah, etnis (terutama berkulit putih), rheumatoid arthritis, *Bone Mineral Density (BMD)* rendah, defisiensi vitamin D, asupan kalsium yang rendah, hiperkifosis, merokok, konsumsi alkohol, imobilitas, penggunaan pengobatan tertentu dalam jangka waktu lama seperti glukokortikoid, antikoagulan, dan lain-lain. Faktor resiko utama untuk fraktur pada orang berusia lanjut yang mengalami osteoporosis adalah jatuh. (Puspareni et al., 2020). Faktor-faktor resiko osteoporosis yang dapat diubah adalah merokok, defisiensi vitamin dan gizi, gaya hidup, gangguan makan (anoreksia nervosa), menopause dini, serta penggunaan obat-obatan tertentu seperti kortikosteroid, glukokortikosteroid (Afni & Hanafi, 2019).

Osteoporosis seharusnya dapat dicegah dan diobati. Cara yang paling tepat mencegah osteoporosis adalah dengan membudayakan perilaku hidup sehat yang intinya mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang memenuhi kebutuhan nutrisi dengan unsur kaya serat, rendah lemak dan kaya kalsium (1.000-1.200 mg kalsium perhari), berolahraga secara teratur, tidak merokok dan tidak mengkonsumsi alkohol. Merokok dan mengkonsumsi alkohol yang tinggi dapat meningkatkan risiko osteoporosis 2 kali lipat. Masyarakat dapat mencegah osteoporosis pada dirinya sendiri dengan membentuk tulang yang kuat lewat konsumsi kalsium dalam berbagai bentuk dalam takaran cukup. Selain itu, asupan kalsium juga harus diimbangi dengan mengonsumsi makanan berserat tinggi dan melakukan aktifitas fisik secara teratur (Afni & Hanafi, 2019).

Gaya hidup sekarang yang dapat meningkatkan kejadian osteoporosis yaitu seperti rendahnya aktivitas fisik atau jarang bergerak (*sedentary lifestyle*) yang menyebabkan penurunan kepadatan tulang dan ketika usia lanjut otot semakin lemah yang berakibat pada pengeroposan tulang, memakan kudapan yang rendah zat gizi yang bermanfaat untuk tulang memberi risiko terhadap kesehatan tulang seperti makanan tinggi kalsium, penggunaan obat-obatan tertentu dalam jangka panjang, kurang paparan sinar matahari, gangguan haid pada wanita, serta kebiasaan merokok baik pada laki-laki maupun wanita (Dimiyati, 2017).

Penelitian mengenai faktor determinan risiko osteoporosis di tiga provinsi di Indonesia menyatakan bahwa pada perempuan asupan kalsium yang masih < 70 persen, IMT <18,5, paritas > 3 kali, dan tidak biasa melakukan olahraga, aktivitas fisik dapat membangun tulang dan otot menjadi lebih kuat, juga meningkatkan metabolisme tubuh. Konsumsi kafein telah dilaporkan berhubungan dengan penurunan massa tulang dan peningkatan risiko patah tulang, namun tidak dalam

jumlah yang besar. Penelitian di wilayah puskesmas rajabasa menemukan bahwa sebagian besar lansia (80,83) mengonsumsi minuman berkafein seminggu terakhir dengan alasan terbanyak adalah faktor suka. Penelitian lainnya menemukan bahwa lansia tergolong dalam kategori tidak rutin berolahraga sebanyak 136 responden (81,93 persen) dalam kategori rutin berolahraga sebanyak 30 responden (18,07 persen). Pencegahan sejak dini perlu menjadi perhatian dan dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko osteoporosis. Peningkatan kesadaran masyarakat dalam mencegah osteoporosis secara dini dapat dilakukan dengan memperhatikan pola makan sehat dengan menjaga komposisi protein, kalsium dan vitamin D, melakukan aktivitas, terpapar sinar matahari, tidak merokok dan tidak mengonsumsi alkohol (Khoiriyah, 2018).

Berdasarkan data dari Puskesmas didapatkan bahwa lansia yang menderita osteoporosis di Desa Tangkil sebanyak 52 lansia yaitu 29 perempuan dan 23 laki-laki. Sedangkan dari studi pendahuluan di Desa Tangkil dengan melakukan wawancara kepada 10 lansia, didapatkan hasil bahwa 4 lansia mengatakan jarang mengonsumsi susu dengan alasan tidak tahu bahwa minum susu merupakan salah satu cara mencegah osteoporosis dan jarang beraktivitas di bawah paparan sinar matahari dengan alasan lebih suka berteduh di tempat yang sejuk, serta 3 lansia mengatakan jarang minum susu tetapi hampir setiap hari beraktivitas di bawah paparan sinar matahari dengan alasan bekerja sebagai petani sehingga lebih sering terpapar sinar matahari, dan 1 lansia mengatakan suka mengonsumsi kopi daripada susu serta ia merokok dan untuk aktivitas lebih banyak di dalam rumah, untuk 2 lansia mengatakan setiap hari minum susu, tidak minum kopi, tidak merokok dan selalu berjemur pada pagi hari karena sudah tahu bahwa itu semua baik untuk tulang. Sebagian dari lansia ini mengeluh nyeri pada daerah punggung pinggang dan lutut, serta 2 lansia yang mengalami bungkuk.

Maka, berdasarkan latar belakang dan fakta di atas peneliti tertarik melakukan penelitian lebih jauh tentang “Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Pencegahan Osteoporosis di Desa Tangkil Kecamatan Kemalang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, diketahui bahwa kurangnya pengetahuan lansia tentang pencegahan osteoporosis terkait gaya hidup yang baik seperti tahapan pola makan yang menunjang tulang, mengonsumsi kalsium dan vitamin D, melakukan olahraga atau aktivitas fisik, tidak merokok, meminum kopi berlebihan, serta tidak mengonsumsi alkohol, dapat mempengaruhi banyaknya angka kejadian osteoporosis yang dapat terjadi terutama pada lansia. Oleh karena itu, peneliti menyadari banyaknya angka kejadian osteoporosis pada lansia sehingga peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : “Bagaimana gambaran pengetahuan lansia tentang pencegahan osteoporosis di Desa Tangkil Kecamatan Kemalang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran pengetahuan lansia tentang pencegahan osteoporosis di Desa Tangkil Kecamatan Kemalang.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden yaitu lansia meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan di Desa Tangkil Kecamatan Kemalang.
- b. Mengidentifikasi gambaran pengetahuan lansia tentang pencegahan osteoporosis di Desa Tangkil Kecamatan Kemalang.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan kesehatan khususnya dalam ilmu keperawatan medikal bedah yang terkait dengan gambaran pengetahuan lansia tentang pencegahan osteoporosis.

2. Praktis

a. Bagi peneliti

Menambah pengalaman baru dalam bidang penelitian serta sebagai acuan dasar untuk penelitian selanjutnya.

b. Bagi perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pembuatan leaflet untuk rencana program selanjutnya.

c. Bagi institusi

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan sebagai bahan referensi tentang pengetahuan pencegahan osteoporosis pada lansia.

d. Bagi lansia di Desa Tangkil Kecamatan Kemalang

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi lansia di desa Tangkil kecamatan Kemalang tentang penyakit osteoporosis sehingga dapat menanggulangi atau mencegah terjadinya gangguan tersebut.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan dasar dan referensi bagi peneliti selanjutnya dan mengembangkan penelitian selanjutnya

E. Keaslian Penelitian

1. A, Munawaroh (2013) Penelitian ini dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Mahasiswi di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun 2013”. Hasil penelitian ini yaitu adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis dalam kategori cukup (53,3%), kategori baik (26,7), dan sisanya memiliki perilaku kurang dalam mencegah osteoporosis. Perbedaannya penelitian ini menggunakan menggunakan teknik penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross section*, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik penelitian deskriptif dengan kuesioner.
2. Lumbantoruan & Hidayat, (2013) Penelitian ini dengan judul “Gambaran Pengetahuan Tentang Osteoporosis Pada Wanita Pre Menopause di Dusun Prenggan Kecamatan Bambanglipuro Bantul Yogyakarta”. Hasil penelitian ini yaitu sebagian besar pengetahuan tentang osteoporosis pada wanita pre menopause di Dusun Prenggan adalah kurang. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel yang hanya menggunakan pengetahuan osteoporosis.
3. Suarni, (2017) Jurnal penelitian ini berjudul “Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Penyakit Osteoporosis Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wilayah Binjai” hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden yang menderita osteoporosis dikarenakan faktor kekurangan kalsium sebanyak 18 orang (72%),

faktor obat-obatan sebanyak 20 orang (80%), faktor merokok dan mengonsumsi alkohol sebanyak 10 orang (40%), dan faktor penyakit sebanyak 15 orang (60%). Perbedaan penelitian ini terletak pada variabelnya yaitu tentang faktor penyebab osteoporosis.