

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU PREMENOPAUSE TENTANG OSTEOPOROSIS DENGAN SIKAP IBU DALAM MENCEGAH TERJADINYA OSTEOPOROSIS

(Di RW-06 Kelurahan Bawang, Kecamatan Pesantren, Kota Kediri)

Aprilia Nurtika Sari, S. ST.M.Keb¹, Evi Noviyasari²
Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri Jawa timur

ABSTRAK

Masa premenopause adalah masa dimana terjadi kekacauan pola menstruasi, perubahan psikologis/kejiwaan, dan perubahan fisik yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen. Masa premenopause terjadi pada usia 48-55 tahun. Pada masa ini wanita rentan terhadap terjadinya osteoporosis, terutama terjadi pada tulang punggung, daerah dada dan pinggang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu premenopause tentang osteoporosis dengan sikap ibu dalam mencegah terjadinya osteoporosis.

Rancangan penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 01-13 Juli 2013. Populasinya adalah ibu premenopause yang berjumlah 39 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik sampling jenuh pada 39 ibu premenopause di RW-06 Kelurahan Bawang Kecamatan Pesantren Kota Kediri. Variabel independen adalah pengetahuan ibu premenopause tentang osteoporosis. Variabel dependen adalah sikap ibu dalam mencegah terjadinya osteoporosis. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan diuji menggunakan *Chi Kuadrat*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 39 responden untuk pengetahuan didapatkan 9 responden (23%) memiliki pengetahuan baik, 26 responden (67%) memiliki pengetahuan cukup dan 4 responden (10%) memiliki pengetahuan kurang. Sedangkan untuk sikap, 22 responden (57%) bersikap positif dan 17 responden (43%) bersikap negatif. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil χ^2 hitung $\geq \chi^2$ tabel ($10,9 \geq 5,991$).

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima, artinya ada hubungan antara pengetahuan ibu premenopause tentang osteoporosis dengan sikap ibu dalam mencegah terjadinya osteoporosis. Peningkatan pengetahuan ibu premenopause tentang osteoporosis dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang osteoporosis, sehingga ibu-ibu premenopause memperoleh informasi yang benar.

Kata Kunci: Hubungan, Pengetahuan, Sikap, Ibu Premenopause, Osteoporosis

PENDAHULUAN

Setiap wanita pasti akan mengalami menopause, yaitu masa dimana jumlah esterogen yang dihasilkan ovarium sedikit dan wanita tidak dapat hamil lagi. Masa menopause wanita secara umum terbagi dalam tiga bagian, yaitu premenopause yang dimulai pada usia 48 tahun, perimenopause yang dimulai pada usia 50 tahun, dan postmenopause yang dimulai pada usia 52 tahun (Ana, 2007: 360). Menurut Varney (2006: 302) menjelaskan bahwa rentang usia menopause pada sebagian besar wanita adalah pada usia 48 dan 55 tahun.

Menurut Waisya, berkurangnya esterogen akibat menopause memiliki hubungan erat dengan pengembangan osteoporosis. Sebab, hormon esterogen yang dihasilkan oleh indung telur merupakan pelindung sekaligus pengontrol regenerasi sel tulang bagi wanita (Pipiet, 2011). Osteoporosis adalah kondisi progresif di mana tulang menjadi lemah dan secara struktural lebih mungkin untuk fraktur atau patah (Yusri, 2011).

Setiap orang memiliki risiko tinggi terkena osteoporosis. Namun, kesadaran dan pengetahuan masyarakat terhadap bahaya osteoporosis atau pengeroposan tulang dianggap masih rendah (eksposnews.com, 2010). Pengeroposan tulang mencapai angka sekitar 3% selama 5 tahun pertama setelah awitan menopause dan 1% setelahnya. Osteoporosis ditetapkan sebagai diagnosis jika densitas mineral tulang berkurang hingga $< 2,5$ standar deviasi dibawah nilai puncak pada dewasa muda (Sinclair, 2009: 715).

Mengutip data WHO menunjukkan bahwa di seluruh dunia ada sekitar 200 juta orang yang menderita osteoporosis. Pada tahun 2050, diperkirakan angka patah tulang pinggul akan meningkat 2 kali lipat pada wanita dan 3 kali lipat pada pria. Selain itu data yang dikeluarkan *International Osteoporosis Foundation* (IOF), diprediksikan pada tahun 2050 sebanyak 50% kasus patah tulang panggul akan terjadi di Asia (Depkes RI, 2003).

Sedangkan data Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS, 2010), menunjukkan angka insiden patah tulang paha atas akibat osteoporosis adalah sekitar 200 dari 100.000 kasus pada usia 40 tahun. Data Perosi (2006) menyatakan bahwa prevalensi osteoporosis pada wanita Indonesia, terjadi peningkatan dari 23% pada usia 50 hingga 80 tahun, menjadi 53% pada usia 70 hingga 80 tahun (Depkes RI, 2012).

Menurut hasil analisa data yang dilakukan oleh Puslitbang Gizi Depkes pada 14 propinsi menunjukkan bahwa masalah osteoporosis di Indonesia telah mencapai pada tingkat yang perlu diwaspadai yaitu 19,7%. Itulah sebabnya kecenderungan osteoporosis di Indonesia 6 kali lebih tinggi dibandingkan dengan Belanda. Lima propinsi dengan resiko osteoporosis lebih tinggi adalah Sumatera Selatan (27,7%), Jawa Tengah (24,02%), DI Yogyakarta (23,5%), Sumatera Utara (22,82%), Jawa Timur (21,42%) dan Kalimantan Timur (10,5%).

Osteoporosis disebabkan oleh berbagai faktor antara lain faktor kebiasaan hidup dan berolah raga serta perilaku/gaya hidup kurang gerak dari setiap individu termasuk nutrisi yang rendah serat dan tinggi lemak serta pengetahuan yang kurang seperti merokok dan mengkonsumsi alkohol. Merokok dan minum alkohol dapat meningkatkan risiko osteoporosis dua kali lipat (Depkes RI, 2003).

Osteoporosis terutama terjadi pada tulang punggung, daerah dada dan pinggang yang antara lain dapat menyebabkan kifose dan berkurangnya tinggi badan. Osteoporosis juga menyebabkan mudahnya terjadi fraktur terutama di pergelangan tangan, vertebra, dan leher femur. Gejala nyeri yang keras di daerah tulang punggung dan persendian yang datang hilang. Kalau ada gejala rematik yang keras pada wanita dalam pasca menopause, selalu harus dipikirkan

kemungkinan osteoporosis (Wiknjosastro, 2009: 242).

Sebenarnya, osteoporosis dapat dicegah dan dideteksi secara dini. Upaya pencegahan osteoporosis dapat dilakukan dengan mengkonsumsi nutrisi yang cukup dan menu seimbang terutama yang mengandung Kalsium dan Vitamin D, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, cukup terpapar sinar matahari pagi, dan melakukan aktifitas fisik secara adekuat selama 30 menit, minimal 3 kali per minggu (Depkes RI, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Mei 2013 di RW-06 Kelurahan Bawang, Kecamatan Pesantren, Kota Kediri menunjukkan bahwa dari hasil wawancara pada 10 ibu premenopause, didapatkan 4 ibu premenopause tahu tentang osteoporosis dan bersikap positif yaitu melakukan upaya untuk mencegah terjadinya osteoporosis dengan minum susu, jalan-jalan di pagi hari, dan ikut senam lansia. Sedangkan 6 ibu premenopause mengatakan belum tahu tentang osteoporosis dan bersikap negatif yaitu tidak melakukan upaya untuk mencegah terjadinya osteoporosis.

Kurangnya kesadaran dan pengetahuan ibu premenopause tentang osteoporosis akan berpengaruh terhadap sikap ibu dalam mencegah terjadinya osteoporosis. Hal ini dapat diatasi dengan meningkatkan pengetahuan ibu

premenopause tentang osteoporosis sehingga ada upaya dalam mencegah terjadinya osteoporosis. Untuk melakukan tindakan pencegahan, ibu premenopause harus mengetahui segala hal tentang osteoporosis, karena pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya suatu tindakan. Ibu premenopause yang mengetahui tentang osteoporosis tentu akan lebih berupaya untuk melakukan tindakan pencegahan osteoporosis.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu premenopause di RW-06 Kelurahan Bawang, Kecamatan Pesantren, Kota Kediri sejumlah 39 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh, sehingga didapatkan sampel sejumlah 39 orang. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel independen dan dependen. Variabel independen adalah pengetahuan ibu premenopause tentang osteoporosis. Variabel dependen adalah sikap ibu dalam mencegah terjadinya osteoporosis. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan tipe pertanyaan tertutup. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating*. Analisa data menggunakan *Chi square*.

HASIL

a. Pengetahuan Ibu Premenopause Tentang Osteoporosis di RW-06 Kelurahan Bawang, Kecamatan Pesantren, Kota Kediri

No	Pengetahuan	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Baik	9	23
2.	Cukup	26	67
3.	Kurang	4	10
Jumlah		39	100

b. Sikap Ibu Dalam Mencegah Terjadinya Osteoporosis di RW-06 Kelurahan Bawang, Kecamatan Pesantren, Kota Kediri

No	Sikap	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Positif	22	57
2.	Negatif	17	43
Jumlah		39	100

c. Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause Tentang Osteoporosis Dengan Sikap Ibu Dalam Mencegah Terjadinya Osteoporosis di RW-06 Kelurahan Bawang, Kecamatan Pesantren, Kota Kediri

Sikap \ Pengetahuan	Positif		Negatif		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Baik	9	23	0	0	9	23
Cukup	10	26	16	41	26	67
Kurang	3	8	1	2	4	10
Jumlah	22	57	17	43	39	100
Uji <i>Chi Kuadrat</i> χ^2 hitung=10,9 dengan (α) 0,05 maka χ^2 tabel=5,991						

Dari tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dari 39 responden yang diteliti, didapatkan sebagian besar responden yaitu 16 responden (41 %) memiliki pengetahuan cukup dan bersikap negatif dalam mencegah terjadinya osteoporosis.

Dari analisis data dengan Chi Kuadrat didapatkan hasil χ^2 hitung=10,9 dengan taraf signifikansi (α) 0,05 maka

harga χ^2 tabel adalah 5,991. Sehingga diperoleh harga χ^2 hitung $\geq \chi^2$ tabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya signifikan, yaitu ada hubungan antara pengetahuan ibu premenopause tentang osteoporosis dengan sikap ibu dalam mencegah terjadinya osteoporosis.

DISKUSI

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan bahwa 26 responden (67%) memiliki pengetahuan cukup, 9 responden (23%) memiliki pengetahuan baik, dan 4 responden (10%) memiliki pengetahuan kurang.

Menurut Notoadmodjo (2007: 143) menjelaskan bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa seseorang memperoleh pengetahuan dari hasil penginderaan, akan tetapi setiap orang memiliki daya tangkap dan daya ingat yang berbeda-beda. Pengetahuan yang cukup dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor internal yang meliputi umur dan minat serta faktor eksternal yang meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan, sosial budaya, dan pengalaman.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat pada tabel 2 dari 39 responden didapatkan 22 responden (57%) memiliki sikap positif dalam mencegah terjadinya osteoporosis dan 17 responden (43%) memiliki sikap negatif dalam mencegah terjadinya osteoporosis.

Menurut Sunaryo (2004; 197), sikap adalah kecenderungan bertindak dari individu, berupa respons tertutup terhadap stimulus ataupun objek tertentu. Kesiapan merespons yang sifatnya positif atau negatif terhadap suatu objek atau situasi secara konsisten. Kepercayaan responden mengenai tindakan dalam mencegah terjadinya osteoporosis ini sangat mempengaruhi terbentuknya sikap. Responden yang percaya bahwa dengan mengkonsumsi sayuran hijau, minum-minuman berkalsium seperti susu, terpapar sinar matahari, menghindari merokok dan minuman beralkohol akan membentuk sikap positif dalam mencegah terjadinya osteoporosis. Hal ini disebabkan karena adanya keyakinan yang kuat dalam diri responden bahwa dengan melakukan tindakan tersebut akan dapat mencegah terjadinya osteoporosis. Selain itu, dasar pengetahuan juga berperan penting.

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa dari 39 responden yang diteliti, didapatkan sebagian besar responden yaitu 16 responden (41 %) memiliki pengetahuan cukup dan bersikap negatif dalam mencegah terjadinya osteoporosis. Sebagian kecil responden yaitu 1 responden (2%) memiliki pengetahuan kurang dan bersikap negatif dalam mencegah terjadinya osteoporosis.

Sehingga berdasarkan hasil analisa data dengan *Chi Kuadrat* didapatkan hasil χ^2 hitung=10,9, kemudian dimasukkan ke dalam χ^2 tabel dengan taraf signifikansi (α) 0,05 maka harga χ^2 tabel adalah 5,991. Maka akan diperoleh harga χ^2 hitung $\geq \chi^2$ tabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya signifikan, yaitu ada hubungan antara pengetahuan ibu premenopause tentang osteoporosis dengan sikap ibu dalam mencegah terjadinya osteoporosis di RW-06 Kelurahan Bawang, Kecamatan Pesantren, Kota Kediri.

Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Dan sebaliknya, semakin sedikit aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin negatif terhadap objek tertentu (Wawan dan Dewi, 2010: 12).

Pada responden yang memiliki pengetahuan baik maka akan menimbulkan sikap positif dalam dirinya sebab responden telah mengetahui objek yang dibahas. Responden akan semakin bersemangat dalam mencegah terjadinya osteoporosis sebab responden mengetahui akibat fatal yang dapat disebabkan oleh osteoporosis. Tetapi tidak menutup kemungkinan responden juga dapat bersikap negatif walaupun objek telah diketahui sebelumnya karena tidak ada keinginan dalam diri responden untuk mencegah terjadinya osteoporosis dan ada anggapan bahwa penyakit ini bukan penyakit yang serius serta mulai dapat dicegah bila sudah memasuki usia lanjut.

Pada responden yang memiliki pengetahuan cukup dapat bersikap positif maupun negatif. Dengan pengetahuan yang cukup maka minimal responden sudah mengetahui tentang osteoporosis, tinggal adanya keinginan dari dalam diri responden sendiri untuk melakukan upaya untuk mencegah terjadinya osteoporosis. Hal ini berkaitan dengan kepercayaan dalam diri responden akan pentingnya menjaga kesehatan tulang agar terhindar dari penyakit osteoporosis. Namun, dengan pengetahuan yang cukup banyak responden yang menganggap bahwa penyakit ini tidak perlu dicegah sejak dini karena penyakit ini hanya dapat menyerang orang yang lanjut usia saja.

Sedangkan pada responden yang memiliki pengetahuan kurang juga dapat bersikap positif ataupun negatif. Pengetahuan yang kurang menyebabkan responden sulit untuk memahami tentang objek yang dibahas. Dalam hal ini responden yang memiliki pengetahuan yang kurang dan bersikap positif mungkin hanya berpegang pada kepercayaan saja misalkan dengan mengkonsumsi susu, olahraga, makan-makanan bergizi akan membuat tulang menjadi sehat sehingga tidak sepenuhnya

pengetahuan yang kurang akan menimbulkan sikap yang selalu negatif. Kemudian, pada responden yang memiliki pengetahuan yang kurang dan bersikap negatif mungkin memang tidak mengetahui objek yang dibahas dan tidak ada keinginan dalam diri responden untuk mencegah terjadinya osteoporosis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan ada hubungan pengetahuan ibu premenopause tentang osteoporosis dengan sikap ibu dalam mencegah terjadinya osteoporosis.

DAFTAR PUSTAKA

- na, Fitria. 2007. *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Gala Ilmu Semesta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sinclair, Constance. 2009. *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Varney, Hellen. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Wawan dan Dewi. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia Dilengkapi contoh kuesioner*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wiknjosastro, Hanifa. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Depkes RI. 2003. *Satu Dari Tiga Wanita Cenderung Terkena Osteoporosis*. <http://depkes.go.id/index.php/berita/press-release/542-23-sep-2003-satu-dari-tiga-wanita-cenderung-terkena-osteoporosis.html>. Diakses tanggal 13 Mei 2013, pukul 20.30 WIB
- Depkes RI. 2012. *Perilaku Cerdik Mencegah Osteoporosis*. <http://depkes.go.id/index.php/berita/press-release/2093-perilaku-cerdik-mencegah-osteoporosis.html>. Diakses tanggal 13 Mei 2013, pukul 20.00 WIB
- Eksposnews.com. (2010). *Pengetahuan Masyarakat Terhadap Keropos Tulang Rendah*. http://eksposnews.com/view/18/17303/Pengetahuan-Masyarakat-Terhadap-Keropos-Tulang-Rendah.html#.UMJ6lXpT_y08. Diakses tanggal 13 Mei 2013 pukul 19.40 WIB
- Pipiet, Tri Noorastuti. 2011. *Wanita Menopause Rentan Osteoporosis*. <http://life.viva.co.id/news/read/263023-wanita-menopause-rentan-osteoporosis>. Diakses tanggal 12 Mei 2013, pukul 18.45 WIB
- Yusri. 2011. *Gejala Osteoporosis*. <http://www.kesehatan123.com/2313/gejala-osteoporosis/#>. Diakses tanggal 15 Mei 2013, pukul 20.15 WIB