

## HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA MENOPAUSE USIA 40-50 TAHUN

Arinta Nilaviani<sup>1)</sup>, Hartin Suidah<sup>2)</sup>

\*Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Dian Husada, Email :  
arintanilaviani@gmail.com

\*\*AKPER Dian Husada Mojokerto, Email : suidahhartin@yahoo.co.id

### ABSTRAK

Kenaikan jumlah penduduk Indonesia sampai 41,4% dan osteoporosis selalu menyertai usia lanjut baik perempuan maupun laki-laki. Salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius pada masa menopause adalah osteoporosis. Penurunan hormon estrogen merupakan penyebab lebih cepat terjadinya osteoporosis pada wanita menopause. Osteoporosis atau tulang keropos adalah suatu penyakit yang ditandai dengan berkurangnya kepadatan massa tulang dan kerusakan mikro-arsitektur jaringan tulang yang menyebabkan tulang rapuh dan mudah patah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita menopause usia 40-50 tahun di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian berjumlah 42 orang, besar sampel adalah 38 orang wanita menopause, teknik sampling yang dilakukan adalah *simple random sampling*, pengumpulan data penelitian ini menggunakan alat berupa kuesioner, setelah data ditabulasi kemudian dilakukan uji statistik *Mann-Whitney* dengan  $\alpha = 0,05$  menggunakan SPSS *for windows*. Hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan responden baik sebanyak 20 orang (52,6%) dan sebagian besar perilaku pencegahan osteoporosis responden positif sebanyak 26 orang (68,4%). Ada hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita menopause usia 40-50 tahun di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto. Hasil uji *Mann-Whitney* diperoleh hasil bahwa nilai z hitung mencapai  $-4.200 > z$  tabel 1,736 dengan signifikan  $0,000 < \alpha 0,05$ . Untuk mencegah terjadinya osteoporosis dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit tersebut maka sebagai tenaga kesehatan hendaknya memberikan pelayanan pada masyarakat khususnya pada ibu menopause agar dapat memberikan arahan untuk mencegah terjadinya osteoporosis.

**Kata Kunci : Pengetahuan, Perilaku, Wanita Menopause**

## PENDAHULUAN

Tujuan pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat 2025 adalah meningkatnya kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud, melalui terciptanya masyarakat, bangsa dan negara Indonesia yang ditandai oleh penduduknya yang hidup dengan perilaku dan dalam lingkungan sehat, memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu, secara adil dan merata, serta memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya di seluruh wilayah Republik Indonesia [1]. Sejak tahun 1990 sampai 2025 akan terjadi kenaikan jumlah penduduk Indonesia sampai 41,4 % dan osteoporosis selalu menyertai usia lanjut baik perempuan maupun laki-laki, meskipun diupayakan untuk mengobati osteoporosis yang sudah terlambat dan upaya pencegahan dengan mempertahankan masa tulang sepanjang hidup jauh lebih dianjurkan [2]. Salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius pada masa menopause adalah osteoporosis. Penurunan hormon estrogen merupakan penyebab lebih cepat terjadinya osteoporosis pada wanita menopause. Osteoporosis atau tulang keropos adalah suatu penyakit yang ditandai dengan berkurangnya kepadatan massa tulang dan kerusakan mikro-arsitektur jaringan tulang yang menyebabkan tulang rapuh dan mudah patah [3]. Berdasarkan fenomena yang ada di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto selama ini banyak wanita menopause yang kurang mengetahui tentang pencegahan osteoporosis. Pada umumnya wanita menopause mengetahui pencegahan osteoporosis hanya dengan minum susu saja.

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, 50% patah tulang adalah patah tulang paha atas, yang dapat mengakibatkan kecacatan seumur hidup dan kematian. Hasil penelitian White Paper yang dilaksanakan bersama Perhimpunan Osteoporosis Indonesia tahun 2007, melaporkan bahwa proporsi penderita Osteoporosis pada penduduk yang berusia di atas 50 tahun adalah 32,3% pada wanita dan

28,8% pada pria. 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 [4]. Diperkirakan osteoporosis dialami oleh 15 juta orang Indonesia, dan mengakibatkan 750.000 fraktur tulang panggul, tulang belakang, baik yang terdiagnosis ataupun tidak setiap tahunnya. Menurut Ketua Persatuan Osteoporosis Indonesia (PEROSI) lebih dari 50 % keretakan osteoporosis pinggang di seluruh dunia kemungkinan terjadi di Asia pada 2050. Prevalensi osteoporosis pada umur kurang dari 70 tahun untuk perempuan sebanyak 18-36 %, sedangkan pria 20-27 %, untuk umur di atas 70 tahun untuk perempuan 53,6 % dan pria 38 %. Enam provinsi dengan risiko osteoporosis lebih tinggi adalah Sumatera Selatan (27,7%), Jawa Tengah (24,42%), Yogyakarta (23,5%), Sumatera Utara (22,82%), Jawa Timur (21,42%), Kalimantan Timur (21,42%). Potensi permasalahan osteoporosis masyarakat Jawa Timur sangat tinggi atau mencapai 21,42 persen, seiring peringkat Jatim menempati urutan kelima dari enam provinsi rawan terkena osteoporosis. Hasil studi pendahuluan pada tanggal 5 November 2014 di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto melalui wawancara terhadap 10 wanita menopause didapatkan bahwa 6 orang tidak mengerti tentang pencegahan osteoporosis sedangkan 4 orang yang mengerti tentang pencegahan osteoporosis.

Pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka perilakunya pun akan semakin baik dan pengetahuan itu sendiri di pengaruhi tingkat pendidikan, sumber informasi dan pengalaman [5]. Rendahnya perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita menopause di pengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kurangnya pengetahuan, budaya dan informasi. Perilaku pencegahan osteoporosis harus diperhatikan karena dengan kurangnya perilaku pencegahan dapat menyebabkan resiko wanita menopause tidak mencegah terjadinya osteoporosis. Apabila osteoporosis tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan perubahan bentuk tubuh, menjadi tergantung kepada orang lain, nyeri yang mengganggu, kecacatan, bahkan dapat menimbulkan kematian [6]

Wanita mencapai menopause, tingkat estrogennya akan berkurang. Kurangnya estrogen dalam tubuh ini dapat meningkatkan risiko osteoporosis pada wanita. Melakukan pencegahan osteoporosis saat menopause adalah hal yang sangat penting, 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 (1000-1200 mg kalsium perhari), berolahraga secara teratur, tidak merokok dan mengkonsumsi alkohol karena rokok dan alkohol meningkatkan risiko osteoporosis dua kali lipat [7]

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita menopause usia 40-50 tahun

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik, metode analitik yaitu setelah menggambarkan secara keseluruhan kemudian analisa yang bertujuan untuk mengetahui adanya suatu hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita menopause usia 40-50 tahun di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto. Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang berupaya untuk mengetahui bahwa adanya suatu hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis yang nantinya diukur pada saat

bersamaan (*point time approach*). Artinya, tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. Pada penelitian ini populasinya adalah 42 wanita menopause di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto. Sampel berjumlah 38 orang. Adapun sampel yang diambil adalah keseluruhan dari jumlah populasi yang kemudian di sesuaikan dengan kriteria inklusi dan eklusi. Pemilihan sampel dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Data pengetahuan dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto. Responden diminta menjawab pernyataan berjumlah 10 soal dengan cara memilih satu dari 3 pilihan jawaban. Skor untuk jawaban benar 1 dan salah 0. Selanjutnya jawaban dikriteriakan menjadi baik = 76-100%, cukup = 56-75%, kurang < 56%. Data perilaku dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto. Responden diminta menjawab pernyataan berjumlah 10 soal dengan cara memilih salah satu item pernyataan pada masing-masing soal sesuai dengan dirinya. Skor bena rnilainya 1 dan salah nilainya 0. Setelah data terkumpul, kemudian nilai yang didapat dihitung dengan rumus skor T, lalu dikriteriakan menjadi Perilaku Positif : Skor T ≥ Mean T , Perilaku Negatif : Skor T <Mean T.

**HASIL PENELITIAN**

1. Pengetahuan wanita menopause

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto Tahun 2015.

No	Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Baik	20	52,6
2	Cukup	1	2,6
3	Kurang	17	44,7
Total		38	100

Sumber : Kuesioner 15 Maret 2015

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar pengetahuan responden baik sebanyak 20 orang (52,6%).

2. Perilaku pencegahan osteoporosis

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Pencegahan Osteoporosis di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto Tahun 2015.

No	Perilaku pencegahan osteoporosis	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Positif	26	68,4
2	Negatif	12	31,6
Total		38	100

Sumber : Kuesioner 15 Maret 2015

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar perilaku pencegahan osteoporosis responden positif sebanyak 26 orang (68,4%).

3. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Menopause Usia 40-50 Tahun

Tabel 3 Tabulasi Silang Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Menopause Usia 40-50 Tahun di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto Tahun 2015.

Pengetahuan	Perilaku pencegahan osteoporosis				Total	
	Positif		Negatif		F	%
	F	%	F	%		
Baik	20	52,6	0	0	20	52,6
Cukup	0	0	1	2,6	1	2,6
Kurang	6	15,8	11	28,9	17	44,7
Total	26	68,4	12	31,6	38	100

Sumber : Kuesioner 15 Maret 2015

Berdasarkan tabulasi silang antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis diketahui bahwa sebagian besar responden yang mempunyai pengetahuan baik telah berperilaku positif terhadap pencegahan osteoporosis. Dari hasil uji mann whitney diperoleh hasil bahwa nilai z hitung mencapai  $-4.200 > z$  tabel 1,736 dengan signifikan  $0,000 < \alpha 0,05$  artinya  $H_1$  diterima dan  $H_0$  di tolak, ada hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita menopause usia 40-50 tahun di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto.

**PEMBAHASAN**

1. Pengetahuan wanita menopause

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar pengetahuan tentang osteoporosis wanita menopause usia 40-50 tahun di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto baik sebanyak 20 orang (52,6%).

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Pengetahuan merupakan hasil dominan yang penting untuk terbentuknya suatu tindakan seseorang yang salah satunya diperoleh melalui pendidikan, baik formal, maupun informal. Didalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan atau perubahan ke arah dewasa, lebih baik dan lebih matang pada diri individu, keluarga,

masyarakat [5]. Keadaan seseorang yang masih berusia muda maka orang itu bisa lebih cepat menerima suatu berita atau cepat lebih paham dibanding usia yang sudah lanjut. Jadi, faktor usia juga berpengaruh terhadap pengetahuan.

Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa pengetahuan responden baik cenderung berperilaku positif dalam segala tindakan karena dengan pengetahuan yang baik maka wawasan yang dimilikinya akan semakin luas, dengan pengetahuan seseorang akan memahami segala kebutuhannya. Responden yang mempunyai pengetahuan baik sebagian besar adalah responden dengan usia 46-50 tahun, hal ini karena pengalaman yang dimilikinya lebih banyak sehingga mereka mengetahui banyak hal tentang kesehatan, fakta yang ditemukan tidak sesuai dengan teori bahwa seseorang dengan usia lebih

muda akan cepat menerima informasi tetapi pada kenyataannya responden yang berpengetahuan baik dalam penelitian ini merupakan responden yang berusia lebih tua. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh pengalaman sehingga mendorong seseorang untuk melakukan hal-hal yang baik sesuai dengan kebutuhan hidupnya selain itu pendidikan juga berpengaruh terhadap cara pandang seseorang. Pendidikan responden dalam penelitian ini diketahui sebagian besar adalah pendidikan tingkat menengah sebesar 23 orang (60,5%). Fakta yang ditemukan sesuai dengan teori bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang akan semakin baik pengetahuannya. Dengan berpendidikan tingkat menengah (SMA/SLTA) responden mampu menerima informasi dengan baik, dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Perilaku pencegahan osteoporosis

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar perilaku pencegahan osteoporosis responden positif sebanyak 26 orang (68,4%).

Perilaku adalah semua kegiatan atau aktifitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Perilaku dapat berubah secara relatif dan dapat dipengaruhi oleh hal-hal lain diantaranya intelegensi, emosi dan lingkungan. Skinner merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon, maka teori Skinner ini disebut teori "S-O-R" atau *Stimulus Organisme Respon* [5].

Menurut opini peneliti semakin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang pencegahan osteoporosis, responden semakin memahami akhirnya mengaplikasikan pencegahan untuk kesehatan dibuktikan dengan sebagian besar responden melakukan olah raga ringan seperti berjalan di pagi hari dan mengatur pola makan yang sehat dan mengandung banyak nutrisi sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya osteoporosis.

## 3. Hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis

Dari hasil uji mann whitny diperoleh hasil bahwa nilai z hitung mencapai  $-4.200 > z$  tabel 1,736 dengan signifikan  $0,000 < \alpha 0,05$  artinya H1 diterima dan Ho di tolak, ada hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis Pada Wanita Menopause Usia 40-50 Tahun di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto.

Pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka perilakunya pun akan semakin baik dan pengetahuan itu sendiri di pengaruhi tingkat pendidikan, sumber informasi dan pengalaman. Rendahnya perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita menopause di pengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kurangnya pengetahuan, budaya dan informasi. Perilaku pencegahan osteoporosis harus diperhatikan karena dengan kurangnya perilaku pencegahan dapat menyebabkan resiko wanita menopause tidak mencegah terjadinya osteoporosis. Apabila osteoporosis tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan perubahan bentuk tubuh, menjadi tergantung kepada orang lain, nyeri yang mengganggu, kecacatan, bahkan dapat menimbulkan kematian [6]. Melakukan pencegahan osteoporosis saat menopause adalah hal yang sangat penting, 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 (1000-1200 mg kalsium perhari), berolahraga secara teratur, tidak merokok dan mengkonsumsi alkohol karena rokok dan alkohol meningkatkan risiko osteoporosis dua kali lipat [8].

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang berpengetahuan baik cenderung berperilaku positif dalam mencegah terjadinya osteoporosis, fakta yang ditemukan sesuai dengan teori apabila pengetahuan wanita menopause tentang osteoporosis baik maka cenderung berperilaku positif untuk melakukan pencegahan osteoporosis. Hasil penelitian diketahui bahwa dari 20 responden dengan pengetahuan baik sebagian besar

berperilaku positif, namun dalam penelitian ini terdapat 6 orang berpengetahuan kurang dengan perilaku positif, hal ini kemungkinan besar perilaku positifnya dipengaruhi oleh pengalamannya yang banyak karena keenam responden tersebut sesuai dengan tabulasi silang diketahui berusia 40-50 tahun, dengan usia yang sangat matang tersebut seseorang akan banyak pengalaman meskipun tidak sekolah. sehingga perilaku positifnya tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pengetahuannya.

### SIMPULAN

1. Sebagian besar pengetahuan tentang osteoporosis wanita menopause usia 40-50 tahun di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto baik.
2. Sebagian besar perilaku pencegahan osteoporosis wanita menopause usia 40-50 tahun di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto positif.
3. Ada hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita menopause usia 40-50 Tahun di Lingkungan Kalimati Kelurahan Jagalan Kota Mojokerto.

### SARAN

1. Bagi institusi pendidikan, Dengan hasil penelitian ini disarankan bagi institusi pendidikan untuk menjadikannya tambahan referensi sebagai acuan dalam menyampaikan materi tentang bagaimana cara pencegahan osteoporosis.
2. Bagi tenaga keperawatan, Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan acuan dalam memberikan pelayanan pada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan khususnya pada ibu menopause agar dapat memberikan pengetahuan tentang osteoporosis dan cara mencegah terjadinya osteoporosis.

3. Bagi responden, Hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan dan wawasan agar responden mengetahui bagaimana cara melakukan pencegahan terhadap osteoporosis dengan melakukan perilaku hidup sehat.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes RI. (2009). Rencana pembangunan jangka panjang bidang kesehatan 2005-2025. Jakarta Depkes RI. <http://www.depkes.go.id>.
2. Djokomoeljanto, R. (2003). Postmenopausal osteoporosis. Patofisiologi dan dasar pengobatan. Simposium osteoporosis postmenopausal. Semarang : p. 1-12.
3. Siagian, A. (2004). Besi berperan mencegah osteoporosis. Diakses tanggal 25 Oktober 2014. <http://www.bluefame.com>.
4. Kemenkes RI. (2016). Perilaku "Cerdik" Menuju Masa Muda Sehat Dan Hari Tua Nikmat. Warta Kesmas, Edisi 01, 2016. Diakses dari : <http://www.kesmas.kemkes.go.id/wp-content/uploads/downloads/2016/09/Warta-Kesmas-Edisi-01-2016-v02.pdf>
5. Notoatmodjo, S. (2005). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
6. Misnadiarly, A. (2013). Osteoporosis pengenalan, factor risiko, pencegahan, dan pengobatan. Jakarta barat : Akademia Permata
7. Kosnayani, A.S. (2007). Hubungan Asupan Kalsium, Aktivitas Fisik, Paritas, Indeks Massa Tubuh Dan Kepadatan Tulang Pada Wanita Pascamenopause. Tesis, Universitas Diponegoro
8. Faisalado, dkk. (2013). Trend Disease (Trend penyakit saat ini). Jakarta: CV. Trans Info Media.