

### EFEKTIFITAS PENYULUHAN PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN WANITA USIA SUBUR DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR

Rahmi Fitria<sup>(1)</sup>, Eka Yuli Handayani<sup>(2)</sup>

<sup>(1,2)</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir  
Penggaraian, Simpang Tiga, Desa Rambah Tengah Hilir, Kec. Rambah  
\*email: [rahmifitria@upp.ac.id](mailto:rahmifitria@upp.ac.id), [ekayulihandayani@gmail.com](mailto:ekayulihandayani@gmail.com)

#### ABSTRAK

Osteoporosis atau pengapuran tulang merupakan gejala yang dapat terjadi pada wanita menopause. Tulang yang mengalami osteoporosis akan menjadi berongga sehingga menyebabkan mudah terjadinya patah tulang. Faktor resiko osteoporosis dapat berupa hormonal, asupan kalsium, konsumsi vitamin D, konsumsi kafein harian, riwayat konsumsi alkohol, kadar gula darah sewaktu, penyakit hipertensi, penggunaan kortikosteroid dalam jangka panjang, paritas, status gizi dan lamanya menopause. Populasi penelitian ini adalah wanita usia subur, dan sampel berjumlah 103 wanita usia subur dengan teknik *simple random sampling*. Metode penelitian kuantitatif analitik pra eksperimen dengan *one group pre-post design*. Analisa data menggunakan uji t-dependent. Hasil penelitian diperoleh rata-rata pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan adalah 11,5 dengan standar deviasi 2,5. Pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan adalah 13,9 dengan standar deviasi 13,9. Dari hasil uji statistik diperoleh  $p < 0,05$ . Artinya ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan. Kesimpulan terdapat efektifitas penyuluhan tentang osteoporosis terhadap pengetahuan wanita usia subur, diperoleh hasil  $p = 0,000$  artinya  $H_0$  ditolak. Saran masih perlu peran tenaga kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur dalam mencegah osteoporosis pada usia menopause.

**Kata kunci :** Penyuluhan, Pengetahuan, Osteoporosis

#### ABSTRACT

*Osteoporosis or calcification of bones is a symptom that can occur in postmenopausal women. Bones with osteoporosis will become hollow, causing easy fractures. Risk factors for osteoporosis can be hormonal, calcium intake, gender, vitamin D, physical activity, caffeine consumption, alcohol consumption, blood sugar levels, hypertension, long-term use of corticosteroids, parity, nutritional status and duration of menopause. The population of this study were women of childbearing age, and the sample was 103 women of childbearing age using simple random sampling technique. Pre-experimental quantitative analytical research method with one group pre-post design. Data analysis using t-dependent test. The results obtained that the average knowledge of respondents before counseling was carried out was 11.5 with a standard deviation of 2.5. And knowledge after counseling is 13.9 with a standard deviation of 13.9. From the statistical test results obtained  $p < 0.05$ . This means that there is a significant influence on the provision of counseling to increase knowledge. Conclusion: there is an effectiveness of counseling about osteoporosis on the knowledge of women of childbearing age, the result is  $p = 0.000$ , meaning that  $H_0$  is rejected. Suggestion: there is still a need for the role of health workers in increasing the knowledge of women of childbearing age in preventing osteoporosis at the age of menopause.*

**.Keywords:** Counseling, Knowledge, Osteoporosis

## **PENDAHULUAN**

Menopause terjadi pada perempuan di negara maju seperti Amerika Serikat dan Inggris adalah 51,4 tahun sedangkan di negara-negara Asia tenggara adalah 51,09 tahun. Usia menopause perempuan Indonesia adalah 50 tahun. Jika usia harapan hidup perempuan Indonesia adalah 70 tahun maka hampir 20 tahun lamanya mereka mengalami berbagai masalah kesehatan pada masa menopause. Salah satu masalah pada masa menopause adalah meningkatnya kejadian penyakit osteoporosis (WHO, 2019).

Osteoporosis atau biasa dikenal dengan pengapuran adalah kondisi dimana kepadatan tulang menurun. Tulang yang mengalami osteoporosis akan menjadi berongga sehingga menyebabkan mudah terjadinya patah tulang (Fitria et al., 2021).

Terjadinya proses pembentukan dan penimbunan massa tulang akan terus dilakukan hingga mencapai kepadatan maksimal pada umur 35 tahun, apabila di usia muda kebutuhan kalsiumnya tidak tercukupi, maka pada lanjut usia akan lebih berisiko osteoporosis dan mengalami fraktur (Hall, 2016)

Setiap wanita yang akan mengalami menopause harus memiliki pengetahuan terhadap cara mengatasi masalah pada masa menopause. Salah satunya mempunyai pengetahuan terhadap pencegahan osteoporosis sejak dini (Sasrawita, 2017)

Faktor resiko osteoporosis dapat berupa hormonal, asupan kalsium, jenis kelamin, vitamin D, aktifitas fisik, konsumsi kafein, konsumsi alcohol, penyakit genetik, penggunaan kortikosteroid jangka panjang, paritas, IMT, lama menopause (NOF, 2019)

Diagnosis osteoporosis dapat dilakukan dengan menggunakan riwayat medis lengkap dengan pemeriksaan

tulang dan tes laboratorium khusus (Pusdatin, 2020)

Berdasarkan data Kemenkes RI terdapat 23 % wanita pada usia 50-80 tahun mengalami osteoporosis dan 53% wanita berusia 70-80 tahun menderita osteoporosis. Dan pada umumnya osteoporosis terjadi pada usia menopause (Indriani, 2019)

Pada tahun 2013 prevalensi osteoporosis pada perempuan 50-80 tahun adalah sebanyak 23% dan usia 70-80 tahun sebesar 53% (Pusdatin, 2020)

Jumlah kasus osteoporosis cenderung meningkat di Indonesia. Di RSUD Dr. Soewandhien Surabaya 2013-2014. Diperoleh hasil resiko wanita dengan IMT < 18,5, memiliki paritas > 3 kali, memiliki resiko lebih terhadap kejadian osteoporosis (Limbong & Syahrul, 2015)

Osteoporosis dikenal juga sebagai *silent disease*. Osteoporosis disebabkan karena kurangnya kalsium dalam mencapai massa tulang optimal (Humaryanto, 2017).

Pengetahuan yang dimiliki masyarakat dapat mempengaruhi perilakunya dalam melakukan usaha pencegahan ataupun pemeriksaan secara dini dalam deteksi osteoporosis sejak dini (Setyawati et al., 2014). Pengetahuan tentang osteoporosis dan kepadatan tulang hubungannya dengan konsumsi kalsium pada wanita dewasa muda).

Menurut hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar pengetahuan responden tentang osteoporosis dan kepadatan tulang kurang baik dan konsumsi kalsium kurang dari kecukupan yang dianjurkan (Mart et al., 2019). Selanjutnya pada tahun 2016 diperoleh hasil pengetahuan kurang pada 41,9 % responden terhadap pengetahuan terhadap kecemasan wanita menopause (Wildawati et al., 2020).

Penelitian pada tahun 2015 oleh rahmi fitria diperoleh bahwa wanita usia menopause mayoritas mengalami kerapuhan tulang pada usia menopause. Dan dari hasil wawancara bahwa hal ini dikrenakan kurangnya pengetahuan bagi wanita menopause terhadap mencegah osteoporosis secara dini (Fitria & Wulandari, 2017)

Berdasarkan penelitian di Dusun Prenggan Kecamatan Bambanglipuro Bantul Yogyakarta pada tahun 2013 terdapat 50 % responden memiliki pengetahuan yang kurang terhadap pengetahuan tentang osteoporosis dan 19 responden kurang mendapat informasi tentang osteoporosis (Husag et al., 2019)

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk memberi penyuluhan dalam rangka meningkatkan pengetahuan wanita usia subur dalam mencegah osteoporosis sejak dini.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan desain *pra-ekspreimen one group pre-post design*.

Populasi pada penelitian ini adalah wanita usia subur di Desa Rambah Tengah Hilir. Sampel penelitian ini dilakukan pada 103 orang dengan tehnik simple random sampling.

Setelah calon responden menerima penjelasan dan bersedia menjadi responden, maka di berikan formulir persetujuan menjadi responden (*informed consent*) untuk di baca dan difahami. Kemudian calon responden menandatangani *informed concent*. Kemudian dilakukan pemberian kuesioner untuk mengetahui pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan. Kemudian dilakukan penyuluhan, terkahir diberikan kembali kuesioner untuk mengetahui

pengetahuan setelah diberikan penyuluhan.

Analisis variabel penelitian untuk mengetahui hubungan variable menggunakan uji *t-dependent*. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan komputerisasi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian diperoleh data dari 103 responden wanita usia subur di Desa Rambah Tengah Hilir. Hasil diperoleh bahwa rata-rata pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan adalah perolehan nilai 11,5, dan setelah dilakukan penyuluhan adalah 13,9. Dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 1. Rata-rata pengetahuan responden (n=103)**

Variabel	Rerata	SD
Pengetahuan Sebelum	11,5	2,5
Pegetahuan Setelah	13,9	3,1

Berdasarkan tabel 1. Diperoleh bahwa rata-rata pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan adalah 11,5 dengan standar deviasi 2,5. Dan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan adalah 13,9 dengan standar deviasi 13,9.

**Tabel 2. Efektifitas penyuluhan terhadap responden (n=103)**

Variabel	Beda rata	SD	P
Pengetahuan	2,35	1,9	0,000

Berdasarkan tabel 2. Diperoleh beda rata adalah 2,35 dan beda standar deviasi adalah 1,9. Dari hasil uji statistic diperoleh  $p < 0,05$ . Artinya ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa pemberian

pendidikan kesehatan pada masyarakat. merupakan hal paling utama yang dilakukan untuk meningkatkan kepedulian dan kewaspadaan masyarakat terhadap ancaman osteoporosis ini. (sinta, 2019, website)

Penelitian fontera 2013, bahwa gaya hidup tidak aktif seperti kecendrungan duduk dalam waktu lama rentan sekali terkena osteoporosis.

Proses pembentukan tulang mencapai masa optimal pada umur 35 tahun. Dan pada akhirnya proses demineralisasi akan berakibat menurunnya kepadatan tulang (Pusdatin, 2020)

Pada penelitian (Fitria & Wulandari, 2017) diperoleh bahwa pengetahuan responden 90,7 % berpengetahuan rendah tentang osteoporosis. Osteoporosis dapat dicegah dengan menjalani perilaku hidup sehat. Memenuhi kebutuhan kalsium 1000-1200 mg/hari, kaya serat, rendah lemak, makanan dengan gizi seimbang, tidak mengonsumsi alcohol, konsumsi kafein berlebihan, dan melakukan olahraga teratur (Kemenkes RI, 2018).

Penelitian tahun 2020, diperoleh tingkat pengetahuan terbanyak adalah pengetahuan baik sebanyak 82,6 % dan perilaku baik sebanyak 65,8%. Dari hasil uji statistic diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan Antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis sekunder (Sani et al., 2020)

Beberapa strategi dalam mencegah terjadinya osteoporosis adalah dengan mengendalikan status gizi dan kadar gula darah seperti pada penelitian yang dilakukan pada tahun 2015 di Desa Rambah Tengah Hilir (Fitria & Wulandari, 2017).

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan di puskesmas pancur batu kabupaten deli serdang tahun 2019 bahwa faktor penyebab terjadinya osteoporosis pada lansia adalah faktor usia dan menopause. Saran peneliti diharapkan responden osteoporosis agar lebih menjaga pola hidup yang sehat, rutin melakukan olahraga, dan diperlukan adanya program penyuluhan mengenai osteoporosis oleh petugas kesehatan dan menekan kenaikan jumlah penderita osteoporosis serta dapat mencegah komplikasi dan menurunkan angka kematian. (Mart et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukkan 42,3% diantaranya tidak melakukan pencegahan osteoporosis. Terdapat hubungan antara sikap (p value 0,000, nilai POR= 9,2), dukungan keluarga (p value 0,000, nilai POR = 9,95) dan gaya hidup (p value 0,000, nilai POR = 8) terhadap pencegahan osteoporosis pada wanita menopause. Disimpulkan bahwa osteoporosis dapat dipengaruhi oleh sikap, dukungan keluarga dan gaya hidup. Diharapkan wanita menopause agar dapat menerapkan pencegahan osteoporosis terutama dalam menyikapi pengetahuan yang didapatkan tentang osteoporosis, merubah gaya hidup lebih sehat dan pihak keluarga dapat membantu pemenuhan kebutuhan kalsium pada wanita menopause (Wildawati et al., 2020).

Menurut asumsi peneliti bahwa masih perlu peran tenaga kesehatan dama meningkatkan pengetahuan wanita usia subur dalam mencegah osteoporosis pada usia menopause, dengan melakukan aktifitas fisik, menjaga berat badan normal, menjaga kadar gula darah, mengonsumsi makanan sehat dan tinggi sumber kalsium, mengurangi konsumsi kafein dan obat kortikosteroid.

## SIMPULAN

Terdapat efektifitas penyuluhan tentang osteoporosis terhadap pengetahuan wanita usia subur, diperoleh hasil  $p=0,000$  artinya  $H_0$  ditolak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fitria, R., & Wulandari, S. (2017). Meningkatkan Dmt Dengan Pengendalian Status Menopause. *Journal of Midwifery of Science*, 2(1).
- Fitria, R., Zulfikri, & Zaman, R. (2021). Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. In *loV : (Issue قث قث قث قث قث)*. Dalmi Bintang.
- Hall, G. (2016). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Textbook of Medical Physiology). In *13th ed.* EGC.
- Humaryanto. (2017). Deteksi Dini Osteoporosis Pasca Menopause. *Jmj*, 5(2), 164–177.
- Husag, M. B., Savitri, W., & Lestari, R. (2019). GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG OSTEOPOROSIS PADA WANITA PRE MENOPAUSE DI DUSUN PRENGGAN KECAMATAN BAMBANGLIPURO BANTUL YOGYAKARTA.
- indriani, ita. (2019). *Osteoporosis – RS Budi Agung*.
- Kemendes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*.
- Limbong, E. A., & Syahrul, F. (2015). Rasio Risiko Osteoporosis Menurut Indeks Massa Tubuh, Paritas, dan Konsumsi Kafein. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(2), 194–204.
- Mart, S., Siahaan, C., Keperawatan, J., & Medan, P. N. (2019). Faktor-faktor terjadinya osteoporosis pada lansia di puskesmas pancur Batukab. Deli Serdang tahun 2019. *Academia*, 17.
- NOF. (2019). “Clinician’s Guide to prevention and treatment of osteoporosis. Bone Source.” In *NOF (National Osteoporosis Foundation)*.
- Pusdatin. (2020). *Infodatin osteoporosis 2020.pdf* (p. 12). <https://pusdatin.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html>
- Sani, N., Yuniastini, Putra, A., & Yuliyana. (2020). Tingkat Pengetahuan Osteoporosis Sekunder dan Perilaku Pencegahan Mahasiswa Universitas Malahayati. *Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 159–163. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.236>
- Sasrawita, S. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 2(2), 117. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1853>
- Setyawati, B., Noviati, F., & Salimar. (2014). PENGETAHUAN TENTANG OSTEOPOROSIS DAN KEPADATAN TULANG HUBUNGANNYA DENGAN KONSUMSI KALSIMUM PADA WANITA DEWASA MUDA. 1–10.
- WHO. (2019). *WHO : World Health Organization* (Issue 514, pp. 1–32).
- Wildawati, R., Anggreny, Y., & Putri, D. K. (2020). Determinan Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Menopause. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(2), 229. <https://doi.org/10.31258/jni.10.2.229-237>