

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN OSTEOPOROSIS DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA PRE MENOPAUSE DI KELURAHAN TPESSURAKARTA

Oleh :

Ditya Yankusuma Setiani¹, Rahayu Setyaningsih², Wulan Yuliana Funky³

ABSTRACT

The background of this research is Osteoporosis is a disease characterized by reduced bone mass and a change in microarchitecture (the form of micro / subtlest) of bone tissue that result in decreased bone strength and increased bone fragility, leading to brittle bones. From preliminary observations that researchers do in the Village of typhoid in November showed 10 pre-menopausal women who were interviewed 8 of them did not undertake to prevent osteoporosis. Things that cause them not to prevent osteoporosis is ignorance about the dangers of osteoporosis and ignorance about how to prevent.

The purpose of the research was to determine Relations Knowledge Level Osteoporosis with Behavioral Prevention of Osteoporosis in Women Pre Menopause in Tipes.

The Subject of research were all pre-menopausal women aged 40-50 years with the criteria in the Village Tipes who met the inclusion criteria were already writers set. The sampling technique used is the consecutive sampling technique that is the way the sampling is done by selecting a sample that met the study criteria until a certain time so that the number of samples met.

The result of the research are largely pre menopausal women have a high level of knowledge about osteoporosis as many as 32 people (59.3%), the majority of pre menopausal women are 32 women (59.3%) had less active behavior in the prevention of osteoporosis, while women which has the active behavior as much as 22 women (40.7%). From the results of Chi-Square test SPSS version 18.0 with $\alpha = 5\%$ (0.05), obtained p equal to 0.002 so that the value of $p < 0.05$, which means that H_0 is rejected and H_a accepted.

Conclusion of the research was the existence of relationship the level of knowledge about osteoporosis with prevention behaviors pre menopausal osteoporosis in women in Tipes Surakarta.

Keywords: Knowledge Level of Osteoporosis, Behavioral Prevention

PENDAHULUAN

Osteoporosis adalah suatu penyakit yang ditandai dengan berkurangnya massa tulang dan adanya perubahan mikroarsitektur (bentuk mikro/terhalus) jaringan tulang yang mengakibatkan menurunnya kekuatan tulang dan meningkatnya kerapuhan tulang, sehingga menyebabkan tulang mudah patah. Osteoporosis dijuluki sebagai *silent*

epidemic diseases, karena menyerang secara diam-diam, tanpa adanya tanda-tanda khusus, sampai pasien mengalami patah tulang. (Misnadiarly, 2013)

Di Amerika Serikat didapatkan 24 juta penderita osteoporosis yang memerlukan pengobatan, 80% adalah wanita. Sepuluh juta jelas mengalami osteoporosis dan 14 juta mengalami massa tulang yang

rendah yang merupakan resiko terjadi osteoporosis berat. Fakta membuktikan pada waktu pre menopause, wanita kehilangan efek protektif dari estrogen sehingga osteoporosis meningkat. (Misnadiarly, 2013)

Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik, jumlah penduduk Indonesia tahun 2001 adalah 210 jiwa, 9,5% di antaranya berusia di atas 55 tahun dan setengah lebih dari populasi lanjut usia (lansia) ini adalah wanita. Diperkirakan osteoporosis dialami oleh 15 juta orang Indonesia, dan mengakibatkan 750.000 fraktur tulang panggul, tulang belakang, baik yang terdiagnosis ataupun yang tidak setiap tahunnya.

Masalah yang timbul pada masa pre menopause adalah keluhan yang mengganggu kualitas hidup dan penyakit yang timbul akibat defisiensi estrogen. Dampak lanjut dari pre menopause adalah osteoporosis. Perilaku wanita pre menopause untuk melakukan pencegahan osteoporosis bisa dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang pencegahan osteoporosis. Hal ini seperti diuraikan oleh Notoatmodjo (2011), terbentuknya suatu perilaku dimulai dari domain kognitif dalam arti tahu dahulu terhadap suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Kemudian menimbulkan pengetahuan baru, selanjutnya menimbulkan sikap terhadap reaksi atau respons terhadap suatu stimulus atau objek. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. (Notoatmodjo, 2011)

Dari observasi awal yang peneliti lakukan di Kelurahan Tipes khususnya di RW 9, 10 dan 11 pada bulan November menunjukkan dari 10 wanita pre-menopause yang diwawancarai 8 diantaranya tidak melakukan aktivitas untuk mencegah osteoporosis. Hal yang

menyebabkan mereka tidak mencegah osteoporosis adalah ketidaktahuan tentang bahaya osteoporosis dan ketidaktahuan tentang cara pencegahannya. Ditemukan juga dari 85 wanita yang sudah menopause hampir 80% mengalami osteoporosis dan hampir semua mengalami pengeroposan tulang yang tidak ditangani oleh medis.

Melihat fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Pengetahuan Osteoporosis dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Pre-Menopause di Kelurahan Tipes".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Menurut Hidayat (2008), korelasi merupakan jenis rancangan yang mengkaji hubungan antar variabel. Penelitian ini bertujuan untuk menghubungkan tingkat pengetahuan osteoporosis dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita pre menopause.

HASIL PENELITIAN

1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian telah dilakukan pada bulan Maret 2015 di RW 9, 10 dan 11 Kelurahan Tipes Surakarta dengan jumlah responden sebanyak 54 wanita.

2. Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	f	%
Tinggi	32	59,3
Sedang	16	29,6
Rendah	6	11,1
Jumlah	54	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dicermati bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi yaitu sebanyak 32 orang (59,3%).

Tabel 2. Hasil Analisa Univariat Tingkat Pengetahuan

Hasil Analisa Univariat Tingkat Pengetahuan	
Mean	14,6
Median	16
Modus	20
Std. Deviasi	5,5

Dari tabel di atas, ditemukan bahwa mean (rata-rata) tingkat pengetahuan pada responden sebanyak 14,6, sedangkan median (nilai tengah) sebanyak 16, modus (nilai yang sering muncul) adalah 20 dan standar deviasi sebanyak 5,5. Hal ini membuktikan bahwa secara umum tingkat pengetahuan responden pada kategori tingkat pengetahuan tinggi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Pencegahan Osteoporosis

Perilaku Pencegahan	f	%
Perilaku Aktif	22	40,7
Perilaku Kurang Aktif	32	59,3
Jumlah	54	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dicermati bahwa dari 54 responden, yang menunjukkan bahwa perilaku pencegahan kurang aktif lebih besar dibanding perilaku pencegahan yang aktif yaitu sebesar 22 responden (40,7%).

Tabel 4. Hasil Analisa Univariat Pencegahan Perilaku Osteoporosis

Hasil Analisa Univariat Perilaku Pencegahan	
Mean	9,4
Median	9
Modus	8
Std. Deviasi	3,3

Dari tabel di atas, didapatkan nilai mean dalam penelitian ini sebesar 9,4, median 9, modus 8, sedangkan standar deviasi sebanyak 3,3, hal ini menunjukkan nilai rata-rata atau secara umum responden berperilaku kurang aktif dalam pencegahan terhadap osteoporosis.

Tabel 5. Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis

Tingkat Pengetahuan	Perilaku Pencegahan				Total	P
	Perilaku Aktif		Perilaku Kurang Aktif			
	f	%	f	%		
Tinggi	18	56,3	14	43,7	32	59,3
Sedang	3	18,7	13	81,3	16	29,6
Rendah	1	16,7	5	83,3	6	11,1

Berdasarkan tabel di atas dapat dianalisa bahwa pada wanita yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi dengan persentase berperilaku aktif dalam pencegahan osteoporosis (56,3 %) lebih besar dibanding dengan yang kurang aktif (43,7%). Sedangkan wanita dengan tingkat pengetahuan rendah yang berperilaku aktif dalam pencegahan osteoporosis ada (16,7%) lebih sedikit bila dibandingkan dengan tingkat pengetahuan rendah yang berperilaku kurang aktif ada (83,3%)

Dari hasil uji *Chi-Square* program SPSS versi 18.0 dengan $\alpha = 5\%$ (0.05) diperoleh p sebesar 0.020 sehingga nilai $p < 0.05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada hubungan tingkat pengetahuan osteoporosis dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita pre menopause di Kelurahan Tipes.

Tabel 6. Statistik Uji *Chi-Square*

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Apporox. Sig
Pearson Chi-Square	7.833	2	.020	
Contingency Coefficient	.356			.020

Dari tabel di atas dapat dilihat pada *Pearson Chi-Square* yaitu 0,02 (probabilitas $< 0,05$) sehingga H_a diterima, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita pre menopause di Kelurahan Tipes Surakarta. Akan tetapi besarnya hubungan sangat rendah yaitu 0,356 atau 35,6 % dilihat dari nilai *Contingency Coefficient*.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan wanita pre menopause dikategorikan menjadi 3 (tiga), yaitu tingkat pengetahuan tinggi dengan skor 14 – 20, tingkat pengetahuan sedang dengan skor 7 – 13, dan tingkat pengetahuan rendah dengan skor 0 – 6. Berdasarkan data pada tabel menunjukkan wanita pre menopause dengan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 32 orang (59,3 %), wanita pre menopause dengan tingkat pengetahuan sedang 16 orang (29,6 %) dan wanita pre menopause yang memiliki tingkat pengetahuan rendah 6 orang

(11,1 %). Dari data tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar wanita pre menopause di Kelurahan Tipes Surakarta memiliki tingkat pengetahuan tinggi tentang osteoporosis. Demikian pula dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa hasil rata-rata (mean) dari tingkat pengetahuan adalah 14,6, nilai tengah (median) 16, dan nilai/skor yang paling banyak muncul (modus) adalah 20. Sehingga dapat diketahui bahwa mean, median dan modus dari tingkat pengetahuan responden berada pada kategori tingkat pengetahuan tinggi (skor 14 – 20).

Data mengenai tingkat pengetahuan responden diperoleh melalui angket yang dibagikan kepada 54 wanita pre menopause yang berupa tes kognitif tentang osteoporosis. Pada penelitian ini, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi. Menurut Wawan dan Dewi (2011), ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah tingkat pendidikan, pekerjaan, usia, media informasi seperti televisi, majalah, tabloid, buku, sosial budaya dan lingkungan.

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuan akan kesehatan, sebaliknya pendidikan yang rendah kemungkinan akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang akan kesehatan, hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Wawan dan Dewi (2011), pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi untuk menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Apabila dilihat dari tingkat pendidikan responden, 25

responden berada pada tingkat pendidikan SMA dan 13 responden berada pada tingkat pendidikan Perguruan Tinggi. Hal tersebut memungkinkan responden mendapatkan berbagai pengetahuan tentang osteoporosis dari berbagai sumber, sehingga mempengaruhi tingkat pengetahuan responden tentang osteoporosis. Hal ini bisa dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi dan hanya 6 responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah mengenai osteoporosis. Selain dari faktor tingkat pendidikan, pengetahuan seseorang juga bisa dipengaruhi oleh media informasi yang tersedia saat ini. Dari 32 responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tinggi, 28 diantaranya mendapatkan informasi tambahan tentang osteoporosis dari televisi, majalah, internet, radio dan buku, sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan sedang dan rendah hampir seluruhnya belum pernah memperoleh informasi tentang osteoporosis, hanya ada 1 responden yang mengatakan memperoleh informasi tambahan dari televisi. Dari data yang diperoleh, dapat dianalisa bahwa 32 responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tinggi disebabkan karena faktor pendidikan dan memanfaatkan media informasi yang ada. Sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan sedang dan rendah dimungkinkan karena kurangnya informasi yang diperoleh dan kurang memanfaatkan sumber informasi yang ada.

2. Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Pre Menopause

Menurut Misnadiarly (2013), osteoporosis adalah suatu penyakit yang ditandai dengan berkurangnya masa tulang dan adanya perubahan mikroarsitektur (bentuk mikro/terhalus) jaringan tulang yang mengakibatkan menurunnya kekuatan tulang dan meningkatnya kerapuhan tulang, sehingga menyebabkan tulang mudah patah. Osteoporosis lebih sering ditemukan pada orang tua, terutama perempuan setelah menopause. (Noor, 2012) Kunci penanganan osteoporosis adalah mencegah kehilangan sel tulang dengan makanan yang cukup, kebiasaan yang sehat, dan olahraga yang tepat. Pencegahan dapat mengurangi atau menghentikan sama sekali kehilangan sel tulang. Semakin cepat melakukan langkah pencegahan, semakin baik hasilnya. Langkah pencegahan osteoporosis adalah memperhatikan makanan, cukup olahraga, dan mempertimbangkan penggunaan obat-obatan yang cocok. Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi untuk perilaku pencegahan, wanita pre menopause yang berperilaku aktif dalam mencegah osteoporosis sebanyak 22 orang (40.7%) sedangkan yang kurang aktif dalam melakukan pencegahan terhadap osteoporosis ada 32 (59.3%). Demikian pula dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa hasil rata-rata (mean) adalah 9,4, nilai tengah (median) 9, dan nilai/skor yang paling banyak muncul (modus) adalah 8. Sehingga dapat diketahui bahwa mean, median dan modus dari perilaku wanita pre menopause dalam mencegah osteoporosis

berada pada kategori kurang aktif (pada skor 0 – 10).

Perilaku pemeliharaan kesehatan menurut Notoatmodjo (2012), merupakan perilaku atau usaha-usaha seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan, diantaranya adalah pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan dan nilai-nilai. Demikian pula perilaku wanita pre menopause di Kelurahan Tipes dalam mencegah osteoporosis bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor di atas.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita pre menopause kurang aktif dalam melakukan pencegahan terhadap osteoporosis. Dari responden yang berperilaku kurang aktif dalam mencegah osteoporosis, 11 responden diantaranya memiliki tingkat pengetahuan tinggi, hal tersebut bisa terjadi apabila pengetahuan tidak didasari oleh suatu pemahaman dan aplikasi dari pengetahuan yang mereka dapatkan dan perilaku akan terbentuk jika seseorang tersebut mempunyai kesadaran, rasa ketertarikan, menimbang-nimbang terhadap stimulus yang datang, kemauan untuk mencoba dan barulah perilaku baru akan terbentuk. Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini, dimana didasari oleh pengetahuan dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran, maka tidak berlangsung lama. (Notoatmodjo, 2010)

3. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis

Dari hasil uji *Chi-Square* program SPSS versi 18.0 dengan $\alpha = 5\%$ (0,05) diperoleh *p-value* sebesar 0,020 sehingga nilai $p < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada hubungan tingkat pengetahuan osteoporosis dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita pre menopause di Kelurahan Tipes Surakarta.

Hal tersebut dapat terjadi karena responden yang mempunyai pengetahuan yang tinggi tentang osteoporosis memungkinkan akan bersikap baik dan mendukung pentingnya pemahaman terhadap osteoporosis, dan dengan sikap tersebut maka akan mempengaruhi responden untuk melakukan upaya-upaya pencegahan osteoporosis. Hal ini sesuai dengan proses adopsi perilaku yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2003), seperti dikutip oleh Wawan dan Dewi (2011), bahwa proses adopsi perilaku dimulai dari seseorang menyadari arti dari sebuah stimulus (objek), mulai tertarik kepada stimulus dan mulai menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya, lalu mulai mencoba perilaku baru dan akhirnya berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus, dan juga sesuai dengan pernyataan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang.

Berdasarkan analisa dari peneliti, dengan pengetahuan yang benar yang telah dimiliki oleh responden mengenai osteoporosis maka mempengaruhi munculnya perilaku responden yaitu

mencegah terjadinya osteoporosis. Hal ini bisa dilihat pada wanita pre menopause yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi mengenai osteoporosis, sebagian besar (56,3%) memiliki perilaku aktif dalam mencegah osteoporosis dan 43,7% memiliki perilaku kurang aktif dalam mencegah osteoporosis. Sedangkan wanita pre menopause dengan tingkat pengetahuan sedang yang memiliki perilaku kurang aktif lebih besar (81,3 %) dibanding yang memiliki perilaku aktif yaitu 18,7 %. Hal tersebut dapat terjadi karena dipengaruhi oleh sumber informasi yang mereka dapatkan. Pada saat pengambilan data, wanita dengan tingkat pengetahuan sedang sebagian besar menjawab tidak pernah mendapatkan informasi mengenai osteoporosis.

Hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan osteoporosis dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita pre menopause di Kelurahan Tipes Surakarta, juga dibuktikan oleh Sirait, Herawati, Manurung (2014), pada penelitiannya yang berjudul "Hubungan Tingkat Pengetahuan Osteoporosis Dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Pre Menopause". Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dan sikap dengan tindakan untuk mencegah osteoporosis dengan nilai $p = 0,007$. Demikian juga pada responden dalam penelitian ini, dengan tingkat pengetahuan yang tinggi tentang osteoporosis, maka memungkinkan responden untuk berperilaku dalam mencegah terjadinya osteoporosis, dan menurut Notoatmodjo seperti dikutip oleh Wawan dan Dewi (2011), perilaku

yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar wanita pre menopause memiliki tingkat pengetahuan tinggi tentang osteoporosis yaitu sebanyak 32 orang (59,3%).
2. Sebagian besar wanita pre menopause yaitu 32 wanita (59,3%) memiliki perilaku kurang aktif dalam melakukan pencegahan osteoporosis, sedangkan wanita yang memiliki perilaku aktif sebanyak 22 wanita (40,7%).
3. Dari hasil uji *Chi-Square* program SPSS versi 18.0 dengan $\alpha = 5\%$ (0,05), diperoleh p sebesar 0,002 sehingga nilai $p < 0,05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada hubungan tingkat pengetahuan tentang osteoporosis dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita pre menopause di Kelurahan Tipes Surakarta.

SARAN

1. Bagi Ibu-Ibu Kelurahan Tipes Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman Ibu-Ibu tentang osteoporosis sehingga memiliki perilaku yang baik dalam mencegah terjadinya osteoporosis.
2. Bagi Dinas Kesehatan Untuk dapat bekerja sama dengan institusi pendidikan kesehatan dalam rangka memberikan pendidikan kesehatan pada tiap-tiap kelurahan, supaya dapat mengurangi angka kejadian osteoporosis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pencegahan osteoporosis.

DAFTAR PUSTAKA

- Darlimartha, Setiawan. *Resep Tumbuhan Obat untuk Penderita Osteoporosis*. Jakarta: Penebar Swadaya, 2004.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika, 2009.
- _____. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- Misnadiarly. *Osteoporosis Pengenalan, Faktor Risiko, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta Barat: Permata Puri Media, 2013.
- Muttaqin, Arif. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta: EGC, 2008.
- Noor, Zairin Helmi. *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika, 2012.
- Sulistyawati dan Proverawati. *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2010.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta, 2010.
- Sudoyo, Aru W, et al., ed. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2006.
- Wawan, A dan Dewi M. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Mulia Medika, 2011.
- Sirait, Herawati, Manurung. *Hubungan tingkat pengetahuan osteoporosis dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita pre-menopause di Desa Tembung Dusun XIV Pasar v Kec. Serdang*. Laporan Penelitian. Medan: STIKES Deli Husada, Diakses tanggal 20 September 2014.

¹ Dosen AKPER Panti Kosala Surakarta

² Dosen AKPER Panti Kosala Surakarta

³ Mahasiswa AKPER Panti Kosala Surakarta