

## BAB I : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia merupakan tahap lanjutan dari proses kehidupan yang dapat dikenali dengan penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi dengan stress lingkungan. Pada tahap ini tubuh juga mengalami penurunan fungsi pada organ tubuh sehingga dapat menimbulkan penyakit. Lansia juga dapat ditandai dengan kegagalan tubuh seseorang dalam mempertahankan keseimbangan terhadap keadaan stress fisiologis.<sup>(1)</sup> Salah satu akibat yang ditimbulkan ketika tubuh gagal dalam mempertahankan keseimbangan adalah munculnya osteoporosis.

Osteoporosis adalah tulang keropos, yang berasal dari kata osteo dan porous. Osteo yang berarti tulang dan porous berarti keropos atau berlubang-lubang.<sup>(2)</sup> Osteoporosis adalah suatu penyakit penuaan pada tulang yang ditandai dengan massa tulang (kepadatan tulang) menurun secara menyeluruh. Hal ini disebabkan karena ketidakmampuan tubuh dalam mengatur kandungan mineral dalam tulang, disertai dengan rusaknya arsitektur tulang.

Beberapa gejala osteoporosis yang dapat dikenali adalah tulang punggung yang semakin membungkuk, menurunnya tinggi badan, nyeri punggung bahkan patah tulang.<sup>(3)</sup> Bagian tulang yang sering mengalami patah adalah bagian Paha, tulang belakang dan pergelangan tangan. Saat ini sekitar 20-25 juta populasi Amerika menderita osteoporosis, dimana satu di antara dua sampai tiga wanita post-menopause dan lebih dari 50% penduduk di atas umur 75-80 tahun.<sup>(4)</sup>

Faktor risiko yang dapat memengaruhi terjadinya osteoporosis salah satunya adalah konsumsi pangan dan aktivitas fisik.<sup>(5)</sup> Telah dibuktikan melalui penelitiannya bahwasanya konsumsi pangan dapat menghambat terjadinya pengeroposan tulang pada lanjut usia, maka dapat disimpulkan bahwa konsumsi dapat memengaruhi terjadinya osteoporosis. Selain mencukupi asupan gizi, perlu juga untuk memperhatikan aktivitas fisik pada seseorang, karena aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan kurangnya kepadatan tulang seseorang pada lanjut usia.<sup>(6)</sup> Oleh demikian, osteoporosis tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dapat diketahui setelah terjadinya insiden pada seseorang seperti patah tulang, baru dapat diketahui bahwa tulang mengalami pengeroposan.

Osteoporosis banyak terjadi pada lanjut usia, baik itu laki-laki ataupun perempuan. Hal ini disebabkan oleh produksi hormon estrogen dan testosteron yang sudah menurun sehingga kepadatan tulang pada manusia pun menurun. Hal ini tidak terjadi secara otomatis, jika konsumsi pangan dan aktivitas fisik pada usia pertengahan ataupun remaja baik, maka *osteoporosis* dapat dicegah. Sehingga menjadi hal yang sangat penting untuk dilakukan pencegahan sedini mungkin.

Berdasarkan Infodatin dari Kementerian Kesehatan tahun 2015 bahwasanya Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan perusahaan gizi melakukan analisis data risiko *osteoporosis* pada sampel 65.727 orang (22.799 laki-laki dan 42.928 perempuan) pada tahun 2006.<sup>(7)</sup> Hasilnya adalah 16 orang Indonesia yang dipilih oleh Individu Daerah (Sumatera Utara dan NAD, Sumatera Barat, Riau, Kepulauan Riau, Jambi, Sumatera Selatan dan Bangka

Belitung dan Bengkulu, Lampung, DKI Jakarta, Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Bali dan NTB dan NTT, Kalimantan, Sulawesi dan Maluku dan Papua) menggunakan alat diagnostik USG tulang klinis untuk melakukan pemeriksaan metode DMT (kepadatan tulang), menunjukkan *osteoporosis* (*osteoporosis* dini) Prevalensi *osteoporosis* 41,7%, dan prevalensi *osteoporosis* 10,3%. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa penduduk Indonesia memiliki peluang terkena penyakit *osteoporosis* adalah sebesar 40% atau 2 dari 5 orang. Juga pada hasil penelitian yang dilakukan oleh asosiasi *osteoporosis* Indonesia pada tahun 2007 menyebutkan bahwa proporsi penderita *osteoporosis* pada kelompok umur 50 tahun ke atas adalah sebesar 32,3% pada wanita dan 28,8% pada pria.<sup>(7)</sup>

Pencegahan yang dapat dilakukan agar terhindar dari *osteoporosis* adalah dengan mencukupi asupan nutrisi, menjaga pola hidup sehat dengan beraktivitas fisik, mengaktifkan vitamin D yang ada dalam tubuh dengan berjemur pada pagi hari dan jauhi pola hidup yang dapat membahayakan kesehatan tulang seperti merokok, minum minuman soda dan lainnya. Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Khairun Nisa Berawi dan Dzulfiqar bahwasanya minuman *soft drink* dapat meningkatkan risiko terjadinya *osteoporosis*, karena kandungan yang terdapat pada *soft drink* seperti kafein, asam fosfat dan pemanis fruktosa dapat memberikan pengaruh negatif pada tulang sehingga pola konsumsi minuman *soft drink* sebaiknya dihindari.<sup>(8)</sup>

Pencegahan osteoporosis merupakan salah satu pencegahan penyakit tidak menular yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI berupaya agar melakukan promosi dan preventif terkait

penanggulangan osteoporosis ini. Masyarakat dianjurkan untuk mengadopsi gaya hidup sehat dengan slogan “CERDIK”, yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres. Dengan pola hidup “CERDIK” ini semakin besar kesempatan masyarakat untuk hidup dengan memiliki tulang yang sehat. Hal ini sudah digerakkan oleh Kemenkes RI salah satunya disampaikan pada puncak peringatan Hari Osteoporosis Nasional (HON) di Jakarta pada tahun 2012 lalu. Maka dari itu Kemenkes RI berharap agar pencegahan osteoporosis ini dapat dilakukan oleh masyarakat dengan baik.

Metode pencegahan terjadinya osteoporosis lainnya adalah dengan konsumsi kalsium dan Vitamin D pada penggunaan Korti-kosteroid jangka panjang. Sehingga perlu diperhatikan agar konsumsi kalsium dan Vitamin D dapat terpenuhi dengan baik pada penggunaan Korti-kosteroid jangka panjang.<sup>(9)</sup> Hal ini tidak dapat dimengerti begitu saja oleh masyarakat umum, harus ada promosi terkait bagaimana konsumsi kalsium dan Vitamin D yang baik agar terhindar dari penyakit osteoporosis. Promosi yang dilakukan bisa berupa edukasi gizi dengan berbagai media.

Salah satu cara pencegahan osteoporosis adalah dengan edukasi gizi terkait pemenuhan asupan nutrisi untuk mencegah terjadinya osteoporosis. Edukasi ini dapat disajikan dengan bagaimana pola asupan nutrisi yang baik, cara mencegah pengeroposan tulang dan sebagainya. Salah satu penelitian terkait pencegahan osteoporosis yang telah dilaksanakan oleh Nurul Hidayah dkk pada tahun 2019 berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait asupan kalsium dan aktivitas fisik yang dapat mencegah osteoporosis dengan menggunakan media *booklet*.<sup>(10)</sup>

Edukasi gizi bertujuan untuk menciptakan perilaku masyarakat/individu yang dapat meningkatkan atau mempertahankan gizi agar tetap baik. Agar menciptakan perilaku atau tindakan yang baik, dimulai dari pengetahuan dan sikap yang baik terhadap meningkatkan atau mempertahankan gizi. Sehingga tujuan dari edukasi gizi tersebut dapat dicapai dan masyarakat atau individu yang mendapatkan edukasi dapat melakukan kebiasaan makan yang baik serta ingin mencari tahu lebih lanjut tentang bagaimana meningkatkan dan mempertahankan gizi yang baik.<sup>(11)</sup> Oleh karena itu edukasi gizi dilakukan menggunakan berbagai media sehingga dapat diterima dengan baik oleh audiens dan tersampainya pesan yang ada pada edukasi gizi tersebut.

Seiring berjalannya waktu, media edukasi gizi semakin berkembang. Pada akhir tahun 2019 lebih tepatnya pada bulan desember, masyarakat dunia digemparkan dengan sebuah kejadian yang membuat seluruh masyarakat dunia resah yaitu dikenal dengan *Corona Virus Diseases-19* (COVID-19). Awal mula peristiwa tersebut muncul di kota Wuhan, Tiongkok.<sup>(12)</sup> Pada bulan Februari 2021 kasus kejadian Coronavirus ini sudah mencapai angka 104.911.168 di seluruh dunia.<sup>(13)</sup> Maka dari itu seluruh masyarakat diberikan peraturan agar mencegah penyebaran virus corona sehingga edukasi gizi yang dilakukan juga harus memenuhi protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran virus corona.

Salah satu media untuk edukasi gizi adalah melalui *Whatsapp*. *Whatsapp* adalah suatu media sosial yang digunakan untuk mengirim pesan kepada sesama penggunanya.<sup>(14)</sup>

*Whatsapp* menjadi media sosial yang sangat populer di dunia. Layanan media sosial ini sudah mencapai 1 miliar pengguna aktif setiap harinya.<sup>(15)</sup> Maka dari itu media

sosial *Whatsapp* merupakan suatu media yang cukup efektif digunakan untuk melakukan edukasi gizi kepada masyarakat.

Menurut data dari badan pusat statistik Kota Padang pada tahun 2020 penduduk pra lansia pada kelompok umur 45-59 tahun di Kelurahan Dadok Tunggul Hitam sebanyak 3.542 orang. Meningkat dari tahun 2018 yaitu sebanyak 3.436 orang.<sup>(16)</sup> Semakin meningkatnya jumlah pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam maka membuat pemerintah perlu lebih memperhatikan lansia berupa membuat kebijakan dan program yang ditujukan kepada lansia seperti yang tertuang pada PP nomor 43 tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Penyembuhan, diperluas dalam bidang pelayanan gerontologi atau geriatri.

Berdasarkan data yang di dapat dari Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2019 cakupan pelayanan kesehatan lanjut usia sebanyak 74,9%. Hal ini belum mencapai target yang telah ditentukan oleh dinas kesehatan. Dinas kesehatan menargetkan pelayanan kesehatan lanjut usia ini agar dilakukan sebaik-baiknya oleh puskesmas yang ada di Kota Padang. Puskesmas yang memiliki cakupan pelayanan kesehatan lanjut usia tertinggi di Kota Padang adalah Puskesmas Pemancungan sebanyak 139,2% sedangkan puskesmas dengan cakupan pelayanan kesehatan lanjut usia terendah adalah Puskesmas Dadok Tunggul Hitam. Hal ini disebabkan karena kunjungan lansia ke posyandu lansia masih rendah dan terkendala pelayanan laboratorium berupa pemeriksaan gula darah dan kolesterol tidak mencukupi. Oleh karena itu penulis memilih Puskesmas Dadok Tunggul Hitam sebagai tempat penelitian sebelum terlambat dengan mencoba memberikan edukasi gizi terkait

pengecahan osteoporosis pada pra lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam.<sup>(17)</sup>

Maka dari itu sebelum terlambat penulis ingin membantu mengangkat topik terkait pengecahan penyakit osteoporosis. Alasan kenapa penulis memilih Puskesmas Dadok Tunggul Hitam adalah karena masih kurangnya edukasi terkait pengecahan osteoporosis yang dilakukan di daerah Dadok Tunggul Hitam, tidak sebanding dengan perubahan jumlah lansia yang ada di Dadok Tunggul Hitam dari tahun ke tahun.

Dari uraian diatas penulis ingin mengangkat topik pengaruh media *Whatsapp* terhadap pengetahuan dan sikap masyarakat di wilayah kerja Puskesmas dadok tunggul hitam dalam pengecahan osteoporosis.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, penulis menemukan rumusan masalah yaitu kurangnya pengetahuan dan sikap masyarakat di wilayah kerja Puskesmas dadok tunggul hitam terhadap pengecahan *osteoporosis*.

Rumusan masalah berupa bagaimana pengaruh edukasi gizi melalui media *Whatsapp* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap masyarakat di wilayah kerja Puskesmas dadok tunggul hitam terhadap pengecahan *osteoporosis* ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media *Whatsapp* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap masyarakat di wilayah kerja Puskesmas dadok tunggul hitam dalam pengecahan *osteoporosis*.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah edukasi gizi di wilayah kerja Puskesmas dadok tunggul hitam dalam pencegahan *osteoporosis* pada media *Whatsapp*.
2. Mengetahui distribusi frekuensi sikap masyarakat sebelum dan sesudah edukasi gizi di wilayah kerja Puskesmas dadok tunggul hitam dalam pencegahan *osteoporosis* pada media *Whatsapp*.
3. Mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media *Whatsapp* terhadap pengetahuan dan sikap masyarakat di wilayah kerja Puskesmas dadok tunggul hitam dalam pencegahan *osteoporosis*.
4. Mengetahui perbedaan kelompok kontrol dan kelompok yang diberikan edukasi gizi melalui *Whatsapp* terhadap pengetahuan dan sikap masyarakat di wilayah kerja Puskesmas dadok tunggul hitam dalam pencegahan *osteoporosis*.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan media *Whatsapp* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang pencegahan *osteoporosis* pada pra lansia di Puskesmas Dadok Tunggul Hitam.
2. Penelitian ini dapat menambah literatur Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan media



*Whatsapp* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang pencegahan *osteoporosis*.

#### **1.4.2 Manfaat Akademis**

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian metode eksperimen dan agar mahasiswa lain dapat mengembangkan metode yang lebih luas ruang lingkungannya.

#### **1.4.3 Manfaat Praktis**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan pertimbangan bagi pra lansia dan instansi kesehatan dalam upaya pencegahan *osteoporosis*.

#### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian yang berjudul pengaruh edukasi gizi menggunakan media *Whatsapp* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap dalam pencegahan *osteoporosis* pada pra lansia di Puskesmas Dadok Tunggul Hitam memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh media *Whatsapp* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang pencegahan *osteoporosis* pada pra lansia di Puskesmas Dadok Tunggul Hitam dan yang menjadi ruang lingkup pada penelitian ini adalah variabel independen yang diteliti adalah pengaruh edukasi gizi menggunakan media *Whatsapp*. Variabel dependen yang diteliti adalah pengetahuan dan sikap. Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi eksperimen dimana desain yang digunakan adalah desain *pre-post test with control group* yang dilaksanakan pada bulan Agustus - Oktober 2021 di Puskesmas Dadok Tunggul Hitam.

