

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Osteoporosis merupakan kondisi atau penyakit dimana tulang menjadi rapuh dan mudah retak atau patah. 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).

Osteoporosis kini telah menjadi salah satu penyebab penderitaan dan cacat yang paling sering terjadi pada orang berusia lanjut, terutama pada wanita. Ketika wanita mencapai usia menopause, maka semakin menurun pula kadar kalsium dalam tulang. Sebelum terjadi fase menopause, biasanya didahului dengan fase premenopause. Premenopause adalah masa 4-5 tahun sebelum menopause. Bagi kebanyakan perempuan, gejala fase premenopause mulai muncul pada usia 40 tahun yang menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan wanita, termasuk hilangnya kesuburan dan meningkatnya risiko osteoporosis pada kondisi menjelang menopause (Proverawati, 2010).

Wanita memiliki resiko osteoporosis lebih tinggi dibanding laki-laki, hal ini dikarenakan wanita mengalami proses kehamilan dan menyusui serta penurunan hormon estrogen pada saat premenopause, menopause, dan pascamenopause. Pada pria juga memiliki resiko terkena osteoporosis, penyakit osteoporosis pada pria juga dipengaruhi oleh hormon. Bedanya laki-laki tidak mengalami menopause, sehingga osteoporosis datang lebih lambat (La Ode, 2012).

Penyebab osteoporosis diantaranya, yaitu rendahnya hormon estrogen pada wanita, rendahnya aktivitas fisik, kurangnya paparan sinar matahari, kekurangan vitamin D, usia lanjut dan rendahnya asupan kalsium. Hal ini terbukti dengan rendahnya konsumsi kalsium rata-rata masyarakat Indonesia yaitu sebesar 254 mg per hari, hanya seperempat dari standar internasional, yaitu 1000-1200 mg per hari untuk orang dewasa (Yunani, 2011). Seiring bertambahnya usia, daya serap kalsium akan menurun. Diperkirakan selama hidup, wanita akan kehilangan massa tulang 30%-50%, sedangkan pria 20%-30%. Selain itu, diperkirakan 80% kepadatan tulang diwariskan secara genetik sehingga osteoporosis dapat diturunkan (KemenKes, 2008).

Kepadatan tulang berkurang secara perlahan, sehingga pada awalnya osteoporosis tidak menimbulkan gejala. Namun, muncullah gejala seperti, nyeri terus-menerus yang tak kunjung hilang, tubuh memendek, mudah menderita patah tulang, terutama tulang pinggul, disertai gejala

menopause (panas, banyak keringat, keputihan, dan susah tidur), pascamenopause (pelupa, nyeri tulang belakang) (Junaidi, 2009).

Setiap tahun sekitar 25 juta wanita di seluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. Jumlah wanita usia 50 tahun ke atas diperkirakan meningkat dari 500 juta pada saat ini menjadi lebih dari 1 miliar pada 2030, sedangkan wanita premenopause sebanyak 342 juta. Di Asia, masih menurut data *World Health Organization* (WHO), pada 2025 jumlah wanita yang berusia tua diperkirakan akan melonjak dari 107 juta ke 373 juta (Waspada, 2011).

Menurut WHO (2012), osteoporosis menduduki peringkat kedua, di bawah penyakit jantung sebagai masalah kesehatan utama dunia. Menurut data Internasional Osteoporosis Foundation (IOF), lebih dari 30% wanita diseluruh dunia mengalami resiko patah tulang akibat osteoporosis, bahkan mendekati 40%. Sedangkan pada pria, risikonya berada pada angka 13%. Angka kejadian patah tulang (fraktur) akibat osteoporosis diseluruh dunia mencapai angka 1,7 juta orang dan diperkirakan angka ini akan terus meningkat hingga mencapai 6,3 juta orang pada tahun 2050. Penderita osteoporosis di Eropa, Jepang, dan Amerika adalah sebanyak 75 juta penduduk, sedangkan di Cina 84 juta penduduk, dan ada 200 juta penderita osteoporosis diseluruh dunia (Purwoastuti, 2009).

Menurut Departemen Kesehatan RI (2013), dampak osteoporosis di Indonesia sudah dalam tingkat yang patut diwaspadai, yaitu mencapai 19,7% dari populasi. Di Indonesia, prevalensi osteoporosis untuk umur

kurang dari 70 tahun pada wanita sebanyak 18-30%. 1 dari 3 wanita dan 1 dari 5 pria di Indonesia terserang osteoporosis atau keretakan tulang.

Penelitian terbaru dari International Osteoporosis Foundation (IOF) mengungkapkan bahwa 1 dari 4 perempuan di Indonesia dengan rentang usia 50-80 tahun memiliki resiko terkena osteoporosis. Dan juga resiko osteoporosis perempuan di Indonesia 4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Biasanya penyakit keropos tulang ini menjangkiti sebagian besar wanita paska menopause (Info Datin, 2015).

Osteoporosis dapat dicegah sejak dini dengan membudidayakan perilaku hidup sehat. Perilaku yang perlu ditetapkan adalah seperti mengkonsumsi makanan bergizi seimbang yang memenuhi kebutuhan nutrisi dengan unsur kaya serat, rendah lemak dan kaya kalsium (1000-1200 mg kalsium per hari), berolahraga secara teratur, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, dan tidak mengkonsumsi kopi secara berlebihan (Depkes, 2006).

Dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, maka diperlukan perilaku terhadap penyakit yang prevalensinya kian meningkat, salah satunya adalah penyakit osteoporosis. Pencegahan dari penyakit osteoporosis ini diantaranya, menghindari faktor risiko yang dapat mengakibatkan osteoporosis di usia lanjut. Upaya ini dapat dibantu oleh peran perawat terutama dalam memberikan upaya promotif dan preventif melalui peningkatan pengetahuan tentang osteoporosis dan juga menekankan pentingnya perilaku pencegahan terhadap osteoporosis.

Menurut teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2012), ada faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku individu seperti pengetahuan. Pengetahuan adalah informasi yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Oleh sebab itu, untuk melakukan perilaku pencegahan osteoporosis, maka diperlukan pengetahuan terkait osteoporosis yang meliputi defenisi, faktor risiko, tanda dan gejala, dampak osteoporosis, serta cara pencegahannya.

Perilaku wanita premenopause untuk melakukan pencegahan osteoporosis bisa dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang pencegahan osteoporosis. Hal ini seperti diuraikan oleh Notoatmodjo (2012), 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, 2012). Pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi perilaku wanita dalam menghadapi premenopause. Pengetahuan yang cukup akan membantu mereka memahami dan mempersiapkan dirinya menjalani masa ini dengan lebih baik (Kumalasari, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azizi (2015) di Kermanshah, Iran dari 810 wanita usia 20-50 tahun, didapatkan rendahnya tingkat pengetahuan tentang osteoporosis yaitu sebesar (39,1%). Yang mana penelitian ini merupakan penelitian berbasis populasi dan data

dikumpulkan melalui wawancara rumah tangga yang dilakukan oleh pewawancara terlatih. Hal ini sangat mempengaruhi pada perilaku dan kesadaran masyarakat, karena setiap perilaku terjadi berdasarkan dari pengetahuan seseorang atau berdasarkan kebutuhannya (Green dan Kreuter 2005, Ehsanpour, 2011).

Pengetahuan merupakan khasanah kekayaan mental secara langsung atau tidak langsung turut memperkaya kehidupan kita. Setiap pengetahuan mempunyai ciri-ciri yang spesifik mengenai apa (ontologi), bagaimana (epistologi) dan untuk apa (aksiologi). Pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi prilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka prilakunya pun semakin baik (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Setiani, dkk (2015) di Kelurahan Tipes Surakarta, bahwa pengetahuan yang baik, yang telah dimiliki oleh responden mengenai osteoporosis mempengaruhi munculnya perilaku responden yaitu mencegah terjadinya osteoporosis. Hal ini bisa dilihat pada wanita premenopause yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi mengenai osteoporosis, sebagian besar (53,3%) memiliki perilaku aktif dalam mencegah osteoporosis dan 43,7% memiliki perilaku kurang aktif dalam mencegah osteoporosis. Sedangkan wanita premenopause dengan tingkat pengetahuan sedang memiliki perilaku kurang aktif lebih besar (81,3%) dibanding yang memiliki perilaku aktif yaitu 18,7%.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Padang tahun 2016, jumlah wanita usia 45-55 tahun di Kota Padang berjumlah 47.006 jiwa. Dengan jumlah terbanyak terdapat di Kelurahan

Kuranji yaitu 1.829 jiwa. Dan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2016, penyakit fraktur tulang pada lansia terbanyak terdapat di Puskesmas Belimbing yang berada di Kelurahan Kuranji dengan jumlah 177 orang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 29 Mei 2017 terhadap 15 orang wanita usia premenopause, didapatkan data 3 orang mengetahui definisi, penyebab, tanda dan gejala, dampak osteoporosis, serta cara pencegahannya. Mereka sudah melakukan upaya pencegahan dari osteoporosis itu sendiri karena ada dari keluarga mereka yang memiliki riwayat osteoporosis. Sementara itu, 5 orang hanya mengetahui tentang osteoporosis sebagai penyakit tulang yang terjadi pada orang berusia lanjut, padahal mereka sendiri sering juga mengeluhkan nyeri dibagian pinggang, yang mana usia mereka masih berkisar 45-48 tahun. Dan 7 orang tidak tahu tentang osteoporosis karena belum pernah mendengar penyakit tersebut, tapi saat penelitian mereka mengeluhkan nyeri di bagian pinggang dan apabila sakit terasa mereka mengkonsumsi obat-obatan yang dibeli diapotik atau sejenis jamu penghilang rasa sakit.

Melihat fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Osteoporosis dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Premenopause di Kelurahan Kuranji Padang tahun 2017”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka muncul pertanyaan penelitian : apakah ada hubungan pengetahuan dengan perilaku

pencegahan osteoporosis pada wanita premenopause di Kelurahan Kuranji Padang.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita premenopause di Kelurahan Kuranji Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan tentang osteoporosis pada wanita premenopause di Kelurahan Kuranji Padang.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita premenopause di Kelurahan Kuranji Padang.
- c. Mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita premenopause di Kelurahan Kuranji Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat menyadari adanya risiko osteoporosis dan dapat meningkatkan usaha-usaha dalam pencegahan osteoporosis.

penelitian ini juga dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang perilaku yang merupakan langkah pencegahan yang dapat dilakukan oleh kaum wanita sebelum memasuki masa menopause sehingga angka kejadian osteoporosis dapat menurun.

2. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini hendaknya memberikan informasi yang bermanfaat bagi petugas kesehatan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada wanita premenopause sehingga dapat menjadi masukan dalam memberikan pendidikan kesehatan, promosi kesehatan mengenai perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan osteoporosis di usia lanjut. Selain itu diharapkan pelayanan kesehatan dapat menyebarkan informasi kesehatan sebagai upaya preventif terhadap resiko terjadinya osteoporosis pada usia lanjut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan data dasar untuk peneliti selanjutnya mengenai perilaku pencegahan osteoporosis.

