

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN OSTEOPOROSIS DENGAN PERILAKU
PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA LANSIA
(Studi di Desa Bantaran Kecamatan Bantaran Kabupaten Probolinggo Tahun 2012)**

Leo Yosdimiyati R* Imam Fatoni**

ABSTRAK

Pendidikan yang kurang tentang osteoporosis terhadap perilaku pencegahan osteoporosis pada lansia akan mempengaruhi perkembangan dan perilaku lansia tersebut. Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan Maret minggu ke- 2, 8 dari 10 lansia tidak mengetahui tentang pengertian osteoporosis. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengetahuan lansia tentang perilaku pencegahan osteoporosis. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain analitik dengan metode *cross sectional*, populasi penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami osteoporosis di Desa Bantaran Kecamatan Bantaran Kabupaten Probolinggo sebanyak 34. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sedangkan sampel adalah semua jumlah populasi sebanyak 34 responden. Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan kuesioner, variabel independen adalah pengetahuan osteoporosis pada lansia dan variabel dependennya adalah perilaku pencegahan osteoporosis pada lansia. Data diolah dengan SPSS 16 dan menggunakan uji statistik "Mann Whitney" dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa pengetahuan osteoporosis pada lansia baik 11,7 %, pengetahuan cukup 50 %, dan pengetahuan kurang 44,1 % dengan perilaku osteoporosis positif 20,5 % dan perilaku negatif 79,4 % memiliki tingkat yang signifikan $p = 0.002$ Diperoleh $p < \alpha$ atau $0,002 < 0.05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara pengetahuan osteoporosis dengan perilaku pencegahan osteoporosis. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan langgeng daripada yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Kata Kunci : Pengetahuan, Perilaku Pencegahan, Osteoporosis

**RELATIONSHIP BETWEEN THE KNOWLEDGE OF OSTEOPOROSIS
PREVENTION OF OSTEOPOROSIS IN ELDERLY BEHAVIOR
(Studies in the village along the district Banks of the District. Probolinggo Year 2012)**

ABSTRACT

Lack of education about osteoporosis for prevention of osteoporosis in elderly behavior will affect the development and behavior of the elderly. Based on a preliminary study in March the 2nd week, 8 out of 10 seniors do not know about the understanding of osteoporosis. The purpose of this study was to determine the knowledge about the behavior of elderly osteoporosis prevention. The study design used in this study is an analytic design with cross sectional population study were all elderly with osteoporosis in the Village District bank Probolinggo as many as 34. Sampling technique using total sampling, while the sample is all the population as much as 34 respondents. The technique of data collection is done by questionnaires, the independent variable is the knowledge of osteoporosis in the elderly and the dependent variable is the behavior of the prevention of osteoporosis in the elderly. Data were processed with SPSS 16 and using statistical tests "Mann Whitney" with a significance level of $p < 0.05$. Based on the results of data processing results obtained show that a good knowledge of osteoporosis in elderly 11.7%, 50% sufficient knowledge, and knowledge about the behavior of osteoporosis 44.1% 20.5% positive and 79.4% negative behavior has a significant level Retrieved $p = 0.002 < \alpha$ or $0.002 < 0.05$. The conclusion of this study is

there is a relationship between knowledge of osteoporosis prevention behavior. Behavior that is based on knowledge of the lasting than those not based on knowledge.

Keyword : Knowledge, Preventive Behavior, Osteoporosis

PENDAHULUAN

Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka makin mudah dalam menerima informasi, sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya, pendidikan yang kurang tentang osteoporosis terhadap perilaku pencegahan osteoporosis pada lansia akan mempengaruhi perkembangan dan perilaku lansia tersebut (Notoadmojo, 2008, 121).

Saat ini, di seluruh dunia, jumlah lanjut usia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), dan pada tahun 2025, lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Di Negara maju, pertumbuhan populasi/ penduduk lanjut usia telah diantisipasi sejak awal abad ke-20. Tidak heran bila masyarakat di negara maju sudah lebih siap menghadapi pertambahan populasi lanjut usia dengan aneka tantangannya. Namun, saat ini, negara berkembang pun mulai menghadapi masalah yang sama. Data di Indonesia, angka kejadian osteoporosis untuk umur kurang dari 70 tahun untuk perempuan sebanyak 18-36%, sedangkan laki-laki 20-27%, untuk umur di atas 70 tahun untuk perempuan 53,6%, laki-laki 38%. Diperkirakan lebih dari 50% keretakan osteoporosis pinggang di seluruh dunia kemungkinan terjadi di Asia pada 2050. 1 dari 3 perempuan dan 1 dari 5 laki-laki di Indonesia terserang osteoporosis atau keretakan tulang (Yayasan Osteoporosis Internasional). 2 dari 5 orang Indonesia memiliki resiko terkena penyakit osteoporosis (Depkes, 2006). Jumlah penderita osteoporosis di Indonesia jauh lebih besar dari data terakhir Depkes, yang mematok angka 19,7% dari seluruh penduduk dengan alasan perokok di negeri ini urutan kedua di dunia setelah China (Depkes, 2010).

Sejumlah faktor resiko osteoporosis telah diidentifikasi meliputi usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, etnik Kaukasia atau Asia, riwayat penyakit tiroid, merokok, dan asupan alkohol berlebih. Faktor resiko utama untuk fraktur pada orang berusia lanjut yang mengalami osteoporosis adalah jatuh. Penilaian pasien harus meliputi faktor resiko jatuh seperti gangguan penglihatan, penyakit kardiovaskuler dengan sinkop, kelemahan neuromuskular, dan faktor bahaya di lingkungan seperti tangga atau karpet yang tidak rata (Greenstein, 2007).

Mengingat demikian besar dampak kesehatan yang dapat ditimbulkan oleh osteoporosis, maka perlu upaya-upaya untuk mencegahnya. Berikut ini disampaikan beberapa upaya ampuh untuk mencegah osteoporosis, antara lain pertama, konsumsi kalsium yang cukup, berhati-hatilah menggunakan obat, batasi penggunaan garam dapur (NaCl) terdiri dari unsur natrium (Na) dan klorida (Cl). Konsumsi natrium (sodium) yang berlebih, cukupi konsumsi vitamin D, aktif berolahraga, dan bantu dengan obat.

Berdasarkan studi pendahuluan pada lansia di Desa Bantaran Kabupaten Probolinggo pada bulan Maret minggu ke-2, peneliti mendapatkan data 8 dari 10 lansia tidak mengetahui tentang pengertian osteoporosis, sedangkan 10 lansia (seluruh sampel sementara) tidak memiliki perilaku kebiasaan yang mengarah ke pencegahan osteoporosis. Maka, dari masalah dan fakta diatas peneliti tertarik melakukan penelitian lebih jauh tentang "Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Osteoporosis Dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Lansia di Desa Bantaran RT. 3 RW.1 Kabupaten Probolinggo Tahun 2012". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara

pengetahuan tentang osteoporosis dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada lansia di Desa Bantaran Kabupaten Probolinggo tahun 2012. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu yang berkaitan dengan berhubungan dengan pengetahuan dan perilaku pencegahan osteoporosis.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian Cross Sectional, yaitu penelitian dimana subyek diobservasi satu kali saja dan pengukuran variabel pada saat tertentu. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami osteoporosis di Desa Bantaran RT.1 RW.3 sebanyak 34 orang dan sampel dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami osteoporosis di Desa Bantaran RT. 1 RW. 3 sebanyak 34 orang yang di ambil dengan teknik total sampling. Variabel independen pada penelitian ini adalah pengetahuan tentang osteoporosis sedangkan variabel dependent dalam penelitian ini adalah perilaku pencegahan osteoporosis. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner, pengolahan data editing, coding, scoring dan tabulating dilanjutkan analisa data dengan uji statistic Mann Whitney.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur

No	Umur	Frekuensi	(%)
1	< 60 tahun	3	8,82
2	> 60 tahun	31	91,7
Total		34	100

Sumber: Data Primer, 2012

Berdasarkan Tabel 1. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur di atas 60 tahun sejumlah 31 responden (91,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	(%)
1	SD	21	61,7
2	SMP	5	14,7
3	SMA	5	14,7
4	PT	3	8,82
Total		34	100

Sumber: Data Primer, 2012

Berdasarkan Tabel 2. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD sejumlah 21 responden (61,7 %).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	(%)
1	Petani	5	14,7
2	Dagang	4	11,7
3	Swasta	17	50
4	PNS	8	23,5
Total		34	100

Sumber: Data Primer, 2012

Berdasarkan Tabel 3. Menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden bekerja sebagai wiraswasta sejumlah 17 responden (50 %).

Data Khusus

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan osteoporosis di Desa Bantaran RT. 3 RW. 1 Kecamatan Bantaran Kabupaten Probolinggo

No	Pengetahuan	Frekuensi	(%)
1	Baik	4	11,7
2	Cukup	17	50
3	Kurang	15	44,1
Total		34	100

Sumber: Data Primer, 2012

Berdasarkan Tabel 4. Didapatkan dari 34 responden diketahui bahwa pengetahuan osteoporosis cukup sebesar 17 responden (50 %), memiliki tingkat pengetahuan baik sebesar 4 responden (11,7 %) dan kurang sebesar 15 responden (44,1 %).

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku pencegahan osteoporosis di Desa Bantaran

RT.1 RW.3 Kecamatan Bantaran Kab.Probolinggo.

No	Perilaku	Frekuensi	(%)
1	Positif	7	20,5
2	Negatif	27	79,5
Total		34	100

Sumber: Data Primer, 2012

Berdasarkan Tabel 5. Didapatkan dari 34 responden bahwa perilaku pencegahan osteoporosis sebagian besar tidak dilakukan sebesar 27 responden (79,4%).

Tabel 6. Tabulasi silang hubungan antara pengetahuan osteoporosis dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada lansia di Desa Bantaran RT.3 RW.1 Kec. Bantaran Kab. Probolinggo.

Perilaku pencegahan	Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Positif	3	42,9	4	57,1	0	0	7	100
Negatif	1	3,7	11	40,7	15	55,6	27	100
Total	4	11,8	15	44,1	15	44,1	34	100

Uji Mann Whitney $p < \alpha$ atau $0,002 < 0,05$

Berdasarkan Tabel 6. Didapatkan dari 34 responden bahwa hampir separuhnya mempunyai pengetahuan kurang dan tidak melakukan pencegahan sebanyak 15 responden (55,6 %), serta pengetahuan cukup dan melakukan pencegahan sebanyak 11 responden (40,7 %) dan pengetahuan baik dan melakukan pencegahan hanya 3 responden (42,9 %).

Berdasarkan hasil penghitungan uji statistik Mann Whitney didapatkan bahwa nilai $p = 0,02$ $\alpha = 0,05$ atau $p < \alpha$ maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara pengetahuan osteoporosis dengan perilaku pencegahan osteoporosis.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Osteoporosis pada Lansia

Berdasarkan Tabel 4. Dapat diketahui bahwa pengetahuan osteoporosis cukup sebesar 17 responden (50 %), memiliki

tingkat pengetahuan baik sebesar 4 responden (11,7 %) dan kurang sebesar 15 responden (44,1 %).

Pengetahuan yang cukup tentang osteoporosis dipengaruhi oleh faktor umur. Berdasarkan Tabel 1. Dapat diketahui bahwa berdasarkan umur, sebagian besar responden berumur > 60 tahun sejumlah 31 responden (91,7%). Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari pada orang yang belum cukup tinggi tingkat kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya (Mubarak, 2007).

Menurut peneliti, umur 60 tahun keatas tingkat kematangan berfikir lansia dipengaruhi pengalaman dan kematangan jiwanya. Lansia yang berumur 60 tahun keatas sangat rentan mengalami kemunduran dalam berfikir dikarenakan seiring dengan bertambahnya usia.

Berdasarkan Tabel 1. Dapat diketahui bahwa berdasarkan pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SD sejumlah 21 responden (61,7 %). Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Atau sebaliknya, jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru di perkenalkan (Mubarak, 2007). Pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan, pendidikan SD termasuk pendidikan dasar, jadi sangat wajar jika pengetahuannya cukup, karena kurang memperoleh informasi sehingga kurang mengetahui tentang osteoporosis.

Pengetahuan yang baik tentang osteoporosis dipengaruhi faktor pekerjaan. Berdasarkan Tabel 3. Dapat diketahui bahwa berdasarkan pekerjaan, hampir setengahnya responden bekerja sebagai

wiraswasta sejumlah 17 responden (50 %). Status pekerjaan yang rendah sering mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Pekerjaan biasanya sebagai simbol status sosial di masyarakat. Masyarakat akan memandang seseorang dengan penuh penghormatan apabila pekerjaannya sudah pegawai negeri atau pejabat di pemerintahan (Mubarok, 2007). Dengan responden banyak yang bekerja sebagai wiraswasta, biasanya lansia memiliki banyak teman untuk memperoleh suatu informasi dan pengalaman baru sehingga lansia mempunyai pengetahuan tentang pengetahuan osteoporosis.

Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Lansia

Berdasarkan Tabel 5. Dapat diketahui bahwa sebagian besar perilaku pencegahan osteoporosis positif sejumlah 7 responden (20,5 %), perilaku pencegahan osteoporosis negatif sejumlah 27 responden (79,4 %). Usia sangat mempengaruhi seseorang dalam memperoleh pengalaman, baik pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain. Semakin bertambah usia seseorang maka pengalaman yang diperoleh akan bertambah sehingga responden bisa berperilaku positif terutama dalam perilaku pencegahan osteoporosis. Pengalaman juga akan membantu seseorang untuk berfikir yang lebih dewasa terutama dalam perilaku pencegahan osteoporosis. Faktor predisposisi mencakup pengetahuan dan perilaku masyarakat terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya (Notoatmojo, 2008).

Responden yang berperilaku negatif dipengaruhi oleh pemikiran yang negatif, emosi yang labil sehingga menimbulkan kecenderungan perilaku yang negatif. Kecenderungan penderita berperilaku negative dikarenakan manusia

sebagai makhluk sosial belum mampu menerapkan rasa, cipta, dan karsa.

Hubungan Antara Pengetahuan Osteoporosis dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Lansia

Berdasarkan Tabel 6. Dapat dilihat adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada lansia berdasarkan hasil uji Mann Whitney didapatkan $\rho = 0,02 < \alpha = 0,05$ berarti H_0 ditolak, jadi terdapat Hubungan antara Pengetahuan Osteoporosis dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Lansia di Desa Bantaran Kecamatan Bantaran. Didapatkan pula dari 34 responden bahwa hampir separuhnya mempunyai pengetahuan kurang dan tidak melakukan pencegahan sebanyak 15 responden (55,6 %), serta pengetahuan cukup dan melakukan pencegahan sebanyak 11 responden (40,7 %) dan pengetahuan baik dan melakukan pencegahan hanya 3 responden (42,9 %).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuk tindakan seseorang (overt behavior). Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmojo, 2008). Dari data tersebut disimpulkan bahwa ternyata sebagian dari responden masih mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup, hal ini bisa saja disebabkan pernah tidaknya mendapatkan informasi tentang osteoporosis dan tingkat pendidikannya yang rendah sehingga sulit menyerap informasi yang beredar. Dengan latar belakang pendidikan terakhir SD, bisa dikatakan bahwa masih banyak responden yang memiliki tingkat pendidikan rendah sehingga mereka tentunya akan memiliki pengetahuan yang terbatas, hal ini sangat jelas berpengaruh terhadap pengetahuan sesuai dengan teori dimana pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya tingkat pendidikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Pengetahuan lansia tentang osteoporosis di Desa Bantaran Kecamatan Bantaran Kabupaten Probolinggo tahun 2012 cukup.
2. Perilaku lansia terhadap pencegahan osteoporosis sebagian besar lansia di Desa Bantaran Kecamatan Bantaran Kabupaten Probolinggo tahun 2012 tidak melakukan tindakan perilaku pencegahan.
3. Ada hubungan antara pengetahuan osteoporosis dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada lansia di Desa Bantaran Kecamatan Bantaran Kabupaten Probolinggo tahun 2012.

Saran

1. Bagi lansia
Mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan osteoporosis dengan perilaku pencegahan dengan cara meluangkan untuk mencari informasi, dengan bertanya kepada petugas kesehatan, membaca dari media cetak atau dari media elektronik tentang pencegahan osteoporosis.
2. Bagi keluarga dengan lansia
Keluarga selalu mendampingi aktivitas atau merawat lansia untuk hidup sehat.
3. Bagi Perawat
Memberikan informasi tentang pentingnya melaksanakan pencegahan osteoporosis melalui penyuluhan yang diadakan dibalai desa atau puskesmas.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan bina hubungan saling percaya pada lansia.
5. Bagi institusi pendidikan
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi ilmiah, menambah ilmu, dan mengetahui perilaku pencegahan osteoporosis.

KEPUSTAKAAN

- Alimiul, Aziz. 2009. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Salemba Medika : Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, edisi revisi*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Budiarto, E. 2003. *Biostatistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC.
- Dewi M & A Wawan, 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Effendy & Makhfudli, 2009. *Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC.
- Lane, N. 2003. *Lebih lengkap tentang : Osteoporosis ; Petunjuk untuk penderita dan langkah- langkah penggunaan bagi keluarga*. Jakarta :Raja Gravindo Persada.
- Maryam, S dkk, 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika : Jakarta.
- Mubarok.2007. *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar Dalam Pendidikan*. Graha Ilmu : Jakarata.
- Notoadmojo.2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineke Cipta : Jakarata.
- Nugroho, W 2000. *Perawatan Lanjut Usia*. EGC : Jakarta.
- Nugroho, W. 2008. *Gerontik dan Geriatic*. EGC: Jakarta.
- Nursalam. 2009. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika : Jakarta.

Osteoporosis.http://www.bethesda.or.id/pelayanan_detail.php?act=view&id=33/2010.Diakses pada tanggal 26 Maret 2012.

Vedder, Teguh, 2008.
<http://id.shvoong.com/medicine-and-health/1747370-upaya-pencegahan-osteoporosis/>.Diakses pada tanggal 26 Maret 2012.