

# STUDI DESKRIPTIF FAKTOR-FAKTOR RISIKO PENYEBAB OSTEOPOROSIS DI POSYANDU LANSIA SUGIH WARAS, MOJOSONGO, JEBRES, SURAKARTA

Suwarnisih<sup>1</sup>, Siskana Dewi Rosita<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D3 Kebidanan STIKes Mitra Husada Karanganyar  
[suwarni\\_sih@yahoo.co.id](mailto:suwarni_sih@yahoo.co.id)

<sup>2</sup>Program Studi D3 Kebidanan STIKes Mitra Husada Karanganyar  
[cisca\\_rose@yahoo.co.id](mailto:cisca_rose@yahoo.co.id)

## Abstrak

Terkait aspek kesehatan, secara biologis para lansia telah mengalami proses penuaan, antibodi yang menurun adalah tanda oleh subyek tubuh terhadap serangan beberapa penyakit yang berujung pada kematian. Wanita yang lebih tua mengalami masalah kesehatan reproduksi ketika masa subur mereka berakhir (menopause) (Pinem, 2009). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan faktor risiko yang menyebabkan osteoporosis di Sugih Waras Pelayanan Kesehatan Terpadu untuk Lansia Mojosongo, Jebres, Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif yang telah dilakukan di Dinas Kesehatan Terpadu Sugih Waras untuk Lansia Mojosongo, Jebres, Surakarta. Populasi penelitian adalah semua wanita yang datang ke Layanan Kesehatan Terpadu Sugih Waras untuk Lansia. Ini menggunakan total sampling, dan responden adalah 32 wanita. Distribusi frekuensi digunakan sebagai analisis data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki risiko osteoporosis adalah 18 wanita (56%), dan yang tidak memiliki risiko osteoporosis adalah 14 wanita (44%). Jumlah osteoporosis tertinggi yang menyebabkan faktor risiko adalah 32 orang dari jenis kelamin perempuan (100%) dan 32 orang ras Asia (100%), tingkat hormonal responden yang mengalami menopause adalah 29 wanita (91%). Faktor-faktor dari gaya hidup responden adalah sekitar 78%, faktor yang memakan makanan dan warisan adalah 59%, dan faktor wanita di atas 55 adalah 56%.

Kesimpulan dari penelitian adalah responden yang memiliki risiko menyebabkan osteoporosis adalah 18 wanita (56%), dan yang tidak memiliki risiko osteoporosis adalah 14 wanita (44%).

**Kata kunci:** risiko, penyebab osteoporosis

## Abstract

*Related to the health aspect, biologically the elderly has experienced aging process, the antibody decreasing was sign by the subjects of the body to the attack of some diseases which leads to death. The older women got reproduction health problem when their fertile period is ended (menopause) (Pinem, 2009). The purpose of the research is to find out and describe the factors of the risk that caused osteoporosis in Sugih Waras Integrated Health Service for Elderly Mojosongo, Jebres, Surakarta.*

*This was a descriptive observational research been done in Sugih Waras Integrated Health Service for Elderly Mojosongo, Jebres, Surakarta. The population of the research was all the women who came to Sugih Waras Integrated Health Service for Elderly. This used total sampling, and the respondents were 32 women. Frequency distribution was used as the data analysis.*

*The result of the study shows that the respondent who has the risk of osteoporosis is 18 women (56%), and who does not have the risk of osteoporosis is 14 women (44%). The highest number of osteoporosis causing risk factors is 32 people of female gender (100%) and 32 people of Asian race (100%), the hormonal degree of the respondent who experienced menopause is 29 women (91%). The factors from the respondents' life style is about 78%, food consuming and inherit factors is 59%, and factors of the women above 55 is 56%.*

*The conclusion of the research is the respondent who has the risk of causing osteoporosis is 18 women (56%), and who does not have the risk of osteoporosis is 14 women (44%).*

**Keyword:** risk, the caused of osteoporosis

## PENDAHULUAN

Secara individu, seseorang disebut sebagai usia lanjut jika telah berumur 60 tahun ke atas di negara berkembang atau 65 tahun ke atas di negara maju. Diantara usia lanjut yang berumur ke atas dikelompokkan lagi menjadi *young old* (60 – 69 tahun), *old* (70 – 79 tahun) dan *old – old* (80 tahun ke atas). Dari aspek kesehatan, seseorang dinyatakan sebagai usia lanjut (*elderly*) jika berusia 60 tahun ke atas, sedangkan penduduk yang berusia antara 49 – 59 tahun disebut *praseenile*. Sehubungan dengan aspek kesehatan, penduduk usia lanjut secara biologis telah mengalami proses penuaan, dimana terjadi penurunan daya tahan fisik yang ditandai dengan semakin rentannya terhadap serangan berbagai penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Dalam masalah kesehatan reproduksi pada usia lanjut terutama dirasakan oleh perempuan ketika masa suburnya berakhir (menopause). (Pinem, 2009)

Menopause adalah haid terakhir, atau saat terjadinya haid terakhir. (Pinem, 2009) Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan pada diri perempuan. Wanita

dua sampai tiga kali lebih banyak menderita osteoporosis jika dibandingkan laki – laki. Lebih kurang 35 % wanita pasca menopause menderita osteoporosis dan 50 % menderita osteopenia. Akibat yang ditimbulkan adalah patah tulang yang hampir semuanya memerlukan perawatan khusus. Patah tulang biasanya terjadi pada tulang belakang, pergelangan tangan, dan tulang pinggul. (Baziad, 2003)

Risiko patah tulang sangat bergantung pada kekuatan tulang. Kekuatan tulang ditentukan oleh massa, kandungan mineral, dan mikroarkitektur tulang. Maksimum massa tulang (*peak bone mass*) pada wanita 25 – 40 % lebih rendah dibandingkan laki-laki. Maksimum massa tulang pada wanita dicapai pada usia antara 25 tahun sampai 30 tahun. Massa tulang berbeda dengan densitas mineral tulang. Densitas mineral tulang dicapai maksimal pada usia 18 tahun dan tidak ada perbedaan gender. Stabilitas tulang ditentukan oleh arkititektur tulang dan densitas mineral tulang. Dengan meningkatnya usia, massa tulang juga akan berkurang.

Pembongkaran tulang (*resorpsi*) lebih cepat daripada pembentukan tulang (formasi). Tanpa diragukan lagi bahwa kekurangan estrogen sangat berperan terhadap patogenesis hilangnya massa tulang. Lebih kurang 20 % hilangnya massa tulang terjadi 5 – 7 tahun setelah menopause. (Baziad, 2003)

Vitamin D cukup (800 mg), vitamin D sangat baik untuk membantu penyerapan kalsium pada tulang sehingga baik di konsumsi bersamaan dengan kalsium untuk menghambat terjadinya osteoporosis. Suplemen kalsium maupun vitamin D bisa mengurangi tetapi tidak mencegah terjadinya pengeroposan tulang saat pre menopause, menopause, dan pasca menopause. (Proverawati, 2010)

Berdasarkan survey data yang dilakukan oleh peneliti bahwa ada banyak lansia di Posyandu Sugih Waras, Jebres, Surakarta. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Studi Deskriptif Faktor – Faktor Risiko Penyebab Osteoporosis di Posyandu Lansia Sugih Waras, Kedung Tungkul, Jebres, Surakarta ”.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional deskriptif. Dengan lokasi penelitian di Posyandu Lansia Sugih Waras, Kedung Tungkul, Jebres, Surakarta. Tehnik sampling yang di gunakan dalam penelitian ini adalah “Sampel Jenuh/total sampling” dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel, yakni sejumlah 32 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengetahui apakah seseorang memiliki risiko terkena osteoporosis, maka dapat dilihat dari pertanyaan 1 – 12. Jika jawaban “ya” lebih dari 4, berarti orang tersebut termasuk orang yang beresiko untuk osteoporosis. (Baziad, 2003). Analisis data menggunakan analisa deskriptif, dengan menghitung besaran jumlah dan prosentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

#### 1. Berdasarkan umur

Tabel 1.1 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

No	Umur Ibu	Jumlah	Persentase (%)
1	45 – 55 tahun	14	44
2	> 55 tahun	18	56
Total		32	100

(Sumber : Data primer, tahun 2017)

Berdasarkan kelompok umur responden sebagian besar yaitu berumur > 55 tahun sebanyak 18 orang (56 %) dan sebagian kecil berumur 45 - 55 tahun sebanyak 14 orang (44 %).

#### 2. Jenis kelamin

Tabel 1.2 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Perempuan	32	100
2	Laki – laki	0	0
Total		32	100

(Sumber : Data primer, tahun 2017)

Berdasarkan kelompok jenis kelamin responden semuanya yaitu perempuan 32 orang (100 %).

#### B. Faktor – faktor Risiko penyebab osteoporosis

Tabel 1.3 Distribusi frekuensi faktor – faktor Risiko penyebab osteoporosis

No	Faktor – faktor Risiko Penyebab Osteoporosis	Jumlah	(%)
1	Jenis Kelamin Perempuan	32	100 %
2	Umur > 55 tahun	18	56 %
3	Faktor Keturunan	19	59 %
4	Ukuran Tubuh bentuk kecil	13	41 %
5	Ras (Asia)	32	100 %
6	Kadar Hormonal (menopause)	29	91 %
7	Faktor Makanan	19	59 %
8	Operasi Gastrointestinal	0	0
9	Penggunaan obat – obatan	14	44 %
10	Gaya Hidup (tidak berolahraga)	25	78 %

(Sumber : Data primer, tahun 2017)

Berdasarkan tabel di atas faktor – faktor Risiko penyebab osteoporosis terbanyak yaitu jenis kelamin perempuan 32 orang (100 %) dan ras Asia 32 orang (100 %), kemudian kadar hormonal yaitu responden yang sudah mengalami menopause sebanyak 29 orang (91 %). Gaya hidup responden ada 78 %, faktor

makanan dan faktor keturunan ada 59 % faktor umur > 55 tahun ada 56 %.

### C. Studi Deskriptif faktor – faktor risiko penyebab osteoporosis

Tabel 1.4 Responden yang mempunyai faktor – faktor risiko penyebab osteoporosis

No	Responden	Jumlah	Persentase (%)
1	Berisiko	18	56 %
3	Tidak Berisiko	14	44 %
	Total	32	100

Berdasarkan tabel diatas yang berisiko terkena osteoporosis yaitu sebanyak 18 orang (56 %), sedangkan yang tidak berisiko yaitu 14 orang (44 %).

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor – faktor risiko penyebab osteoporosis didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berisiko terhadap terjadinya osteoporosis yaitu 56 %, hal ini dapat dilihat bahwa semua responden mempunyai jenis kelamin perempuan, hal ini sesuai dengan teori Baziad Osteoporosis dapat mempengaruhi pria dan wanita dari semua ras. Akan tetapi hal ini bisa berisiko lebih tinggi pada wanita, dan lebih tinggi pada wanita kulit putih dan Asia, terutama perempuan tua yang melewati masa menopause. (Baziad, 2003)

Umur responden sebagian besar > 55 tahun dimana semakin bertambahnya umur, semakin besar risiko untuk dapat terkena gangguan osteoporosis. Wanita tua yang telah melewati masa menopause lebih sering mengalami gangguan ini karena terkait dengan adanya perubahan hormon pada perempuan saat menopause. (Baziad, 2003)

Berkurangnya hormone estrogen mengakibatkan kaum perempuan memiliki risiko lebih tinggi terkena osteoporosis terutama pada masa menopause karena hormon estrogen menurun mengakibatkan kecepatan penurunan masa tulang. (Gomez, 2006)

Berdasarkan hasil penelitian untuk faktor keturunan ada 59 %, jika memiliki orang tua atau saudara dengan riwayat osteoporosis. Hal tersebut akan menempatkan diri, pada risiko yang lebih besar mengalami gangguan ini. Terutama jika ibu atau ayah pernah mengalami patah tulang pinggul. (Baziad, 2003) Kemudian untuk faktor makanan ada 59 % dimana faktor konsumsi makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan osteoporosis, mereka yang lebih mungkin terkena gangguan ini antara lain seseorang yang memiliki asupan kalsium yang rendah. Kurangnya kalsium memiliki peran utama

dalam pengembangan osteoporosis. (Baziad, 2003)

Dengan budaya perilaku hidup sehat yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang yang memenuhi kebutuhan nutrisi dengan unsure-unsur kaya serat, rendah lemak, dan kaya kalsium (1000-2000 mg kalsium perhari), akan dapat mencegah terjadinya osteoporosis.

Berdasarkan hasil penelitian untuk faktor gaya hidup ada 78 %, beberapa pilihan gaya hidup juga berpotensi untuk meningkatkan risiko terjadinya gangguan osteoporosis, seperti : Orang-orang yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk, memiliki risiko lebih tinggi terkena osteoporosis dibandingkan mereka yang lebih aktif. Gaya hidup sehat seperti melakukan kegiatan atau latihan menahan beban dapat mempromosikan keseimbangan dan postur tubuh yang baik yang bermanfaat bagi tulang. Contohnya berjalan, berlari, melompat, menari dan angkat besi. Bahaya alkohol bagi seseorang yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi alkohol berlebihan, juga dapat meningkatkan risiko osteoporosis. Seseorang yang aktif dalam mengkonsumsi nikotin seperti perokok aktif juga dapat mengembangkan Risiko osteoporosis. Bahaya merokok pada penggunaan tembakaunya, memberikan kontribusi untuk kelemahan tulang. Seseorang

yang rutin mengkonsumsi kafein seperti kopi maupun teh, juga berpotensi terserang osteoporosis. (Baziad,2003)

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Studi Deskriptif Faktor-Faktor Risiko Penyebab Osteoporosis di Posyandu Lansia Sugih Waras, Mojosongo, Jebres, Surakarta” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Studi Deskriptif responden yang mempunyai risiko terkena osteoporosis yaitu sebanyak 18 orang (56 %), sedangkan yang tidak berisiko yaitu 14 orang (44 %).
2. Faktor – faktor risiko penyebab osteoporosis terbanyak yaitu jenis kelamin perempuan 32 orang (100 %) dan ras Asia 32 orang (100 %), kemudian kadar hormonal yaitu responden yang sudah mengalami menopause sebanyak 29 orang (91 %). Gaya hidup responden ada 78 %, faktor makanan dan faktor keturunan ada 59 % serta faktor umur > 55 tahun ada 56 %

## B. Saran

1. Tenaga kesehatan agar memberikan penyuluhan tentang osteoporosis pada masyarakat khususnya ibu – ibu di posyandu Sugih Waras agar lebih memahami tentang osteoporosis dan memberikan saran pada lansia yang mempunyai risiko terhadap osteoporosis untuk dapat melakukan pemeriksaan lebih lanjut.
2. Bekerjasama dengan kader dan tenaga kesehatan serta puskesmas untuk diadakan pemeriksaan kepadatan tulang pada ibu – ibu di posyandu Sugih Waras.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar melakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak serta melakukan penelitian tentang kepadatan tulang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baziad, A, 2003. *Menopause dan Andropause*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Manuaba, I. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC.

- Pinem, S. 2009. *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*. Jakarta : CV Trans Info Media.
- Proverawati, A. Sulistyawati, E. 2010. *Menopause dan Sindrome Pre Menopause*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Glasier, A. Gebbie, A. 2006. *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : EGC.
- Gomez, J. 2006. *Awas Pengeroposan Tulang*. Jakarta : Arcan