

## Penelitian

# GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA OSTEOPOROSIS PADA LANSIA DI PANTI WERDHA YAYASAN GUNA BUDI BAKTI MEDAN TAHUN 2012

*Sarmaida Siregar*

*Staf Pengajar Prodi D-III Keperawatan STIKes Imelda Medan, Jalan Bilal Nomor 52 Medan*

*Email: [sarmaidabahtiar.123@gmail.com](mailto:sarmaidabahtiar.123@gmail.com)*

### ABSTRAK

Menurut WHO (1994), angka kejadian patah tulang (fraktur) akibat osteoporosis diseluruh dunia mencapai angka 1,7 juta orang dan diperkirakan angka ini meningkat hingga mencapai 6,3 juta orang pada tahun 2050 dan 71% kejadian ini akan terdapat dinegara-negara berkembang. Di Indonesia 19,7% dari jumlah lansia atau sekitar 3,6 juta orang diantaranya menderita osteoporosis (Klinik medis, 2008). Lima Provinsi dengan resiko osteoporosis lebih tinggi Sumatera selatan (27,7%), Jawa tengah (24,02%), Yogyakarta (23,5%), Sumatera utara (22,82%), Jawa timur (21,42%), Kalimantan timur (10,5%) (Depkes, 2005). Pada tulang osteoporosis telah menjadi suatu ancaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Osteoporosis Pada Lansia Di Panti Werdha Guna Budi Bakti Medan. Penelitian ini deskriptif dengan menggunakan data primer dalam pengambilan data sampel digunakan metode quota sampling, dengan jumlah responden 30 responden. Hasil penelitian dari 30 responden yaitu mayoritas responden yang menyatakan gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya osteoporosis pada lansia di panti werdha yayasan guna budi bakti medan berdasarkan peningkatan usia sebanyak 15 orang (50%) dengan kriteria tinggi, sebanyak 11 orang (37%) dengan kriteria cukup tinggi, dan sebanyak 4 orang (13%) dengan kriteria rendah. berdasarkan menopause dengan kriteria tinggi sebanyak 10 orang (33%), cukup tinggi sebanyak 14 orang (47%), sedangkan dengan kriteria rendah sebanyak 6 orang (20%). berdasarkan pola makan dengan kriteria tinggi sebanyak 3 orang (10%), cukup tinggi sebanyak 12 orang (40%), sedangkan dengan kriteria rendah sebanyak 15 orang (50%).

**Kata kunci:** Faktor-faktor; Osteoporosis; Lansia.

### PENDAHULUAN

Kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup dan majunya pengetahuan dan teknologi terutama ilmu kesehatan, pencegahan penyakit dan pelayanan kesehatan, mengakibatkan meningkatnya umur harapan hidup manusia (*life expectancy*). Akibatnya jumlah orang lanjut usia akan bertambah dan ada kecenderungan akan meningkat dengan cepat. Peningkatan lanjut usia akan membawa dampak berbagai aspek kehidupan, baik bagi individu lansia itu sendiri, keluarga, masyarakat maupun pemerintah (Azizah, 2011).

Usia lanjut sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang sudah mencapai usia lanjut tersebut dan merupakan kenyataan yang tidak dapat di halangi (Stanley, 2009).

Lanjut usia merupakan suatu anugrah. Menjadi tua dengan segenap keterbatasannya, pasti akan dialami seseorang bila ia panjang umur. Para ahli gerontologi membedakan menjadi dua macam usia yaitu : Usia kronologis, dihitung dengan kelender. Di indonesia, dengan usia pensiun 56 tahun, dapat dipandang sebagai batas seseorang mulai masuk usia lanjut, namun dalam

perkembangan selanjutnya, Menurut Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 dinyatakan bahwa usia 60 tahun ke atas adalah yang paling layak disebut usia lanjut. Usia biologis adalah usia yang sebenarnya. Dimana biasanya diterapkan pematangan jaringan sebagai indeks usia biologis. Pada usia lanjut, terjadi penurunan kondisi fisik/biologis, kondisi psikologis serta perubahan kondisi sosial. Para usia lanjut, bahkan juga masyarakat menganggap seakan- akan tugas-tugasnya sudah slesai (Noorkasiani, 2009).

Lima puluh tahun yang lalu osteoporosis sama sekali tidak dikenal orang. Dokter hanya menganggap sebagai penyakit tulang yang tidak lazim. Kini, dengan perkembangan teknologi radiologi yang semakin canggih, dapat dideteksi adanya pengeroposan tulang. Sayangnya hingga kini osteoporosis belum banyak mendapat perhatian. Kalau kasus hipertensi hampir 90% yang diobati, maka tulang keropos tidak lebih dari 20% penderita yang memperoleh pengobatan dengan baik, yang lainnya diabaikan begitu saja. Osteoporosis bukan sekedar masalah proses penuaan biasa seperti wajah yang keriput atau rambut yang beruban, tapi merupakan suatu penyakit (Tandra, 2009).

Menurut WHO (1994), angka kejadian patah tulang (fraktur) akibat osteoporosis diseluruh dunia mencapai angka 1,7 juta orang dan diperkirakan angka ini meningkat hingga mencapai 6,3 juta orang pada tahun 2050 dan 71% kejadian ini akan terdapat di Negara-negara berkembang. Jumlah penderita osteoporosis di Indonesia jauh lebih besar dari data Depkes, yang mematokkan angka 19,7% dari seluruh jumlah penduduk atau sekitar 3,6 juta orang diantaranya menderita osteoporosis. Tandra (2009). Lima provinsi dengan resiko osteoporosis lebih tinggi, sumatra selatan (27,7%), jawa tengah (24,02%), yogyakarta (23,5%), sumatra utara (22,82%), jawa timur (21,42%), kalimantan timur (10,5%) (Depkes, 2008).

Masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius pada masa usia lanjut adalah osteoporosis. Osteoporosis atau tulang keropos adalah berkurangnya massa tulang dan berubahnya arsitektur tulang sampai tingkat ambang batas patah

tulang tanpa keluhan-keluhan klinis. Osteoporosis dapat terjadi pada laki-laki maupun wanita. Pada wanita dengan penurunan hormon estrogen penyebab terjadinya osteoporosis primer, sedangkan pada laki-laki lebih sering terjadinya osteoporosis skunder disebabkan oleh penyakit-penyakit lain (Suharti, 2009).

Kejadian osteoporosis sangat dipengaruhi oleh tercapainya puncak massa tulang pada usia 30 tahunan, puncak massa tulang laki-laki lebih tinggi dari wanita. Selain faktor hormonal, faktor-faktor lain yang menyebabkan resiko osteoporosis seperti asupan kalsium yang turun, faktor aktivitas (yang bermalas malasan), kurangnya faktor UV B matahari, bertumbuhnya pemakaian obat-obatan yang mungkin dapat menurunkan densitas tulang (Suharti, 2009).

Osteoporosis sebenarnya dapat dicegah sejak dini atau paling sedikit ditunda kejadiannya dengan membudayakan perilaku hidup sehat yang intinya mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang memenuhi kebutuhan nutrisi dengan unsur-unsur kaya serat, rendah lemak dan kaya kalsium (1000-2000 mg kalsium perhari), berolahraga secara teratur, tidak merokok dan tidak mengkonsumsi alkohol, karena alkohol dan merokok meningkatkan resiko osteoporosis dua kali lipat, namun kurangnya pengetahuan masyarakat yang memadai tentang osteoporosis dan pencegahannya sejak dini cenderung meningkatkan kejadian osteoporosis (Depkes, 2008).

### Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan, yaitu:

1. Bagaimana gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya osteoporosis pada lansia di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti Medan?
2. Bagaimana sikap lansia tantang osteoporosis?
3. Bagaimana dampak yang diakibatkan seorang lansia yang tidak mengetahui bagaimana cara pencegahan osteoporosis?

### Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya osteoporosis pada lansia di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti Medan.
2. Sikap lansia tentang penyakit osteoporosis.
3. Lansia mengerti tentang penyebab terjadinya penyakit osteoporosis.

### Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Gambaran Faktor-Faktor yang mempengaruhi terjadinya osteoporosis pada lansia di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti Medan.

### METODE

#### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif bertujuan untuk mengetahui Gambaran Faktor-Faktor yang mempengaruhi terjadinya osteoporosis pada lansia di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti Medan.

#### Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti Medan pada bulan April sampai Juni 2014.

#### Populasi, Sampel, dan Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti Werdha Guna Budi Bakti Medan sebanyak 71 lansia dan jumlah sampel adalah 30 orang dengan cara *purposive sampling*.

#### Teknik Pengumpulan Data

- a. Data primer diperoleh melalui penyebaran angket (kuesioner) kepada lansia sebanyak 18 pertanyaan.
- b. Data sekunder diperoleh melalui studi dokumentasi di Panti Werdha Guna Budi Bakti.
- c. Data tersier diperoleh dari orang/badan instansi yang telah dipublikasikan dalam bentuk table, grafik, laporan penelitian

#### Teknik Analisa Data

Analisis data dilakukan dengan tahapan *editing, koding, sorting, entry data,*

*Cleaning* dan menyajikan data kedalam suatu tabel distribusi frekuensi dan presentase

### HASIL

Pada penelitian ini faktor penyebab terjadinya amenorea pada remaja putri adalah umur dan sumber informasi

#### Umur

Distribusi umur responden mayoritas berumur 60 – 70 tahun sebanyak 16 orang (53%) dan minoritas pada umur 50 – 60 tahun sebanyak 4 orang (13%).

**Tabel 1.** Umur

No	Umur (Tahun)	Jumlah (F)	Persentase (%)
1	50 – 60	4	13
2	61 – 70	16	53
3	> 70	10	34
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

#### Tingkat Pendidikan

Distribusi tingkat pendidikan responden mayoritas berpendidikan SD sebanyak 10 orang (33%) dan minoritas berpendidikan SMA sebanyak 2 orang (7%).

**Tabel 2.** Tingkat Pendidikan

NO	Pendidikan	Jumlah (f)	Persentase (%)
1	SD	10	33
2	SMP	4	13
3	SMA	2	7
4	Perguruan Tinggi	-	-
5	Tidak Sekolah	14	47
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

#### Sumber Informasi

Distribusi sumber informasi responden tentang osteoporosis mayoritas diperoleh dari tenaga kesehatan sebanyak 12 orang (40%) dan minoritas dari keluarga sebanyak 3 orang (10%).

**Tabel 3.** Sumber Informasi

NO	Sumber Informasi	Jumlah (F)	Persentase (%)
1	Teman / lingkungan	6	20
2	Keluarga	3	10
3	Media Massa	9	30
4	Tenaga Kesehatan	12	40
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

**Faktor Peningkatan Usia**

Distribusi faktor peningkatan usia yang mempengaruhi kejadian osteoporosis yaitu dengan kriteria baik berjumlah 15 orang (50%), cukup berjumlah 11 orang (37%), sedangkan dengan kriteria Kurang berjumlah 4 orang (13%).

**Tabel 4.** Peningkatan Usia

NO	Kriteria	Jumlah (F)	Persentase (%)
1	Baik	15	50
2	Cukup	11	37
3	Kurang	4	13
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

**Faktor Menopause**

Distribusi faktor menopause yang mempengaruhi kejadian osteoporosis yaitu dengan kriteria baik berjumlah 10 orang (33%), dan kriteria cukup berjumlah 14 orang (47%), sedangkan dengan kriteria kurang berjumlah 6 orang (20%).

**Tabel 5.** Tingkat Menopause

No	Kriteria	Jumlah (f)	Persentase (%)
1.	Baik	10	33
2.	Cukup	14	47
3.	Kurang	6	20
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

**Faktor Pola Makan Buruk**

Distribusi faktor pola makan buruk yang mempengaruhi kejadian osteoporosis yaitu dengan kriteria baik berjumlah 3 orang (10%), dan dengan kriteria cukup berjumlah 12 orang (40%), sedangkan dengan kriteria Kurang berjumlah 15 orang (50%).

**Tabel 6.** Pola Makan Buruk

No	Kriteria	Jumlah (f)	Persentase (%)
1	Baik	3	10
2	Cukup	12	40
3	Kurang	15	50
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

**PEMBAHASAN**

Faktor yang mempengaruhi terjadinya osteoporosis yaitu peningkatan usia, menopause dan pola makan buruk.

**Peningkatan usia**

Hasil penelitian menunjukkan responden yang menyatakan frekuensi faktor yang mempengaruhi kejadian osteoporosis dengan kriteria baik sebanyak 15 orang (50%), dengan kriteria cukup sebanyak 11 orang (37%), dan sedangkan dengan kriteria kurang sebanyak 4 orang (13%). Hal ini disebabkan mayoritas responden pada penelitian ini dalam golongan umur lansia yaitu diatas usia 50 tahun.

Hal ini sejalan dengan pendapat Suharti (2006) bahwa masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius pada masa usia lanjut adalah osteoporosis. Persentase diatas menunjukkan bahwa responden mayoritas menyatakan faktor yang mempengaruhi kejadian osteoporosis berdasarkan peningkatan usia yaitu sebanyak 15 orang (50%), dengan kriteria faktor baik.

Menurut penulis bahwa maka seiring bertambahnya usia seseorang, maka semakin meningkatlah angka-angka kesakitan, terutama tentang kesehatan dan ketahanan tulang.

Dalam hal ini dapat diketahui bahwa faktor penyebab osteoporosis berdasarkan peningkatan usia dari pernyataan responden di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti Medan menyatakan dengan kriteria baik, dalam artian tinggi.

**Menopause**

Temuan hasil penelitian bahwa responden yang menyatakan frekuensi faktor yang mempengaruhi kejadian osteoporosis dengan kriteria baik yaitu sebanyak 10 orang (33%), dengan kriteria

cukup sebanyak 14 orang (47%), sedangkan dengan kriteria kurang sebanyak 6 orang (20%). Hal ini disebabkan oleh karena dari keseluruhan responden telah mengalami menopause.

Sejalan dengan pendapat Rebecca, (2007) saat kadar estrogen menurun setelah menopause, kepadatan tulangpun juga akan menurun.

Persentase diatas menunjukkan bahwa responden mayoritas menyatakan faktor yang mempengaruhi kejadian osteoporosis berdasarkan Menopause yaitu sebanyak 14 orang (47%) dengan kriteria faktor cukup. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi kejadian osteoporosis di Panti Werdha Yayasan Guna Budi Bakti Medan berdasarkan menopause cukup tinggi dibanding dari peningkatan usia dengan 15 responden (50%) yang menyatakan lebih tinggi dari pada menopause dan pola makan buruk.

#### **Pola Makan Buruk**

Hasil penelitian diperoleh bahwa yang menyatakan faktor pola makan buruk yang mempengaruhi kejadian osteoporosis dengan kriteria baik sebanyak 3 orang (10%), dengan kriteria cukup sebanyak 12 orang (40%), sedangkan dengan kriteria kurang sebanyak 15 orang (50%). Hal ini disebabkan karena semakin meningkatnya usia seseorang, maka pola makannyapun akan sangat terganggu.

Menurut Depkes (2004), dengan membudayakan perilaku hidup sehat yaitu dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang memenuhi kebutuhan nutrisi dengan unsur-unsur kaya serat, rendah lemak dan kaya kalsium (1000-2000 mg kalsium perhari), akan dapat mencegah terjadinya osteoporosis.

Persentase di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan faktor yang mempengaruhi kejadian osteoporosis berdasarkan Pola Makan Buruk di Panti

Werdha Yayasan Guna Budi Bakti Medan yaitu sebanyak 15 orang (50%), dengan kriteria faktor kurang dalam artian rendah. Dalam hal ini juga dapat diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi kejadian osteoporosis berdasarkan pola makan buruk sangat rendah dibanding dari peningkatan usia dengan 15 responden (50%) yang menyatakan tinggi dengan kriteria baik, dan berdasarkan faktor menopause yaitu 14 responden (47%) yang menyatakan dengan kriteria cukup tinggi.

#### **KESIMPULAN**

1. Lansia mayoritas menyatakan bahwa peningkatan usia yang berpengaruh tinggi dengan kriteria baik terhadap terjadinya osteoporosis.
2. Lansiamayoritas menyatakan bahwa menopause berpengaruh cukup tinggi terhadap terjadinya osteoporosis
3. Lansia mayoritas menyatakan bahwa pola makan buruk berpengaruh rendah dengan kriteria kurang terhadap terjadinya osteoporosis

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azizah Lilik M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rebecca. Fox-Spencer, Rebecca. (2007). *Simple Guide Osteoporosis*. Jakarta: Erlangga.
- Stenley. (2006). *Pengertian Usia Lanjut*. Dikutip Pada Pukul 21.30 Wib Tanggal 05 Juni 2012 dari <http://www.blogspot.com>.
- Suharti SK. (2006). *Osteoporosis*. Jakarta: Perosi.
- Tandra Hans. (2009). *Osteoporosis: Mengenal, Mengatasi, dan Mencegah Tulang Keropos*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.