

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU TENTANG  
OSTEOPOROSIS DENGAN UPAYA PENCEGAHAN  
OSTEOPOROSIS DI PUNDUNG NOGOTIRTO  
GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:**

**Mahfuzhah Deswita Puteri  
201510104327**



**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA  
2016**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU TENTANG  
OSTEOPOROSIS DENGAN UPAYA PENCEGAHAN  
OSTEOPOROSIS DI PUNDUNG NOGOTIRTO  
GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Untuk Mencapai Gelar Sarjana Sains  
Terapan pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV  
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh:  
Mahfuzhah Deswita Puteri  
201510104327

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA  
2016**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU TENTANG  
OSTEOPOROSIS DENGAN UPAYA PENCEGAHAN  
OSTEOPOROSIS DI PUNDUNG NOGOTIRTO  
GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

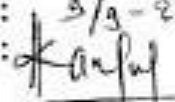


**Disusun oleh:  
MAHFUZHAH DESWITA PUTERI  
201510104327**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Dipublikasikan  
Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV  
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Oleh:

**Pembimbing : Farida Kartini, S.Si.T., S.Ag., M.Sc.**  
**Tanggal : 3/3-2016**  
**Tanda Tangan : **

# THE CORRELATION BETWEEN WOMEN'S KNOWLEDGE AND ATTITUDE ON OSTEOPOROSIS AND ITS PREVENTION IN PUNDUNG NOGOTIRTO GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Mahfuzhah Deswita Puteri<sup>2</sup>, Farida Kartini<sup>3</sup>

## ABSTRACT

Research objectives is to know whether there was an association knowledge and attitude mommy about osteoporosis through preventive efforts osteoporosis. Design the research uses analytic the correlation with time cross sectional approach. Analysis data using kendall know. The results of the study there was a correlation women knowledge about osteoporosis through preventive efforts osteoporosis with the *p-value* 0,017 and there was a correlation attitude mommy about osteoporosis through preventive efforts osteoporosis with the *p-value* 0,012

Key word : Knowledge, Attitude, Prevention, Osteoporosis

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan dan sikap ibu tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan osteoporosis. Desain penelitian menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan waktu *Cross Sectional*. Analisis data menggunakan *Kendall Tau*. Hasil penelitian ada hubungan pengetahuan ibu tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan osteoporosis dengan nilai *p-value* 0,017 dan ada hubungan sikap ibu tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan osteoporosis dengan nilai *p-value* 0,012.

Kata kunci : Pengetahuan, Sikap, upaya pencegahan, osteoporosis

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Osteoporosis merupakan suatu masalah kesehatan fisik yang serius pada wanita menopause (Gumilar, 2011). Menopause meningkatkan resiko terhadap osteoporosis dimana sekitar 35 % wanita paska menopause menderita osteoporosis dan 50 % menderita osteopenia. Kejadian osteoporosis lebih tinggi pada wanita penurunan estrogen dan progesterone karena proses penuaan. Selain itu, wanita juga memiliki kepadatan mineral dan massa tulang yang 15-30 % lebih rendah dibandingkan dengan pria seusianya (Rosental, 2009). Catatan dari *international Osteoporosis Foundation* adalah tiap wanita mempunyai resiko fraktur akibat osteoporosis sebesar 40 % dalam hidupnya dan bagi pria angka resikonya adalah 13 % (Tandra, 2009).

Penduduk Indonesia diperkirakan akan tumbuh sebesar 20 % selama empat dekade berikutnya, dari 251 juta pada tahun 2013 untuk 300 juta tahun 2050. Harapan hidup akan mencapai usia 80 tahun pada tahun 2050, meningkat 11 % dari saat ini usia 72 tahun. Peningkatan paling tinggi pada mereka yang berusia lebih dari 50 dan 70 tahun, dengan perkiraan menunjukkan bahwa pada tahun 2050 penduduk di kelompok usia 50 dan 70 tahun akan tumbuh sebesar 135 % menjadi 113 juta dan 294 % menjadi 40,8 juta. Pada tahun 2050, orang-orang paling berisiko untuk osteoporosis, pria dan wanita yaitu berusia di atas 50 tahun, akan membuat lebih dari sepertiga dari total penduduk Indonesia (International Osteoporosis Foundation, 2013).

Fakta membuktikan pada waktu ibu berusia 40-an, wanita kehilangan efek protektif dari estrogen sehingga osteoporosis meningkat (Tandra, 2009). Angka

kejadian osteoporosis tidak hanya dipengaruhi oleh peningkatan umur harapan hidup wanita, namun juga terkait dengan pengetahuan dan perilaku mengenai pencegahan osteoporosis. hal ini terlihat dari rendahnya konsumsi kalsium rata-rata orang Indonesia yaitu sebesar 254 mg/hari (hanya seperempat dari standar internasional, yaitu sebesar 1000-1200 mg/ hari untuk orang dewasa) (Nanda, 2012).

Sangat perlu adanya upaya ibu untuk melakukan pencegahan osteoporosis. Upaya bisa dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang pencegahan osteoporosis. Hal ini seperti diuraikan oleh Notoatmodjo (2011), 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 (Notoatmodjo, 2011).

Berkaitan dengan keputusan menteri kesehatan nomor 369/MENKES/SK/III/2007 sasaran pelayanan kebidanan adalah individu, keluarga, dan masyarakat yang meliputi upaya peningkatan, pencegahan, penyembuhan dan pemulihan pelayanan kebidanan. Kemudian dijelaskan dalam kompetensi Bidan ke-8 yaitu Bidan memberikan asuhan yang bermutu tinggi dan komperhensif pada keluarga, kelompok dan masyarakat sesuai dengan budaya setempat. Salah satu sasaran yang termasuk dalam keluarga adalah wanita menopause. Dimana tujuan utama asuhan kebidanan pada wanita menopause adalah mengurangi kesakitan yang mungkin timbul dalam masa menopausenya. Dalam hal ini bidan mempunyai tugas penting dalam konseling dan pendidikan kesehatan, tidak hanya kepada wanita menopause, tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat (Kaban, 2007).

Osteoporosis merupakan penyakit yang menyertai penyakit menua seiring usia harapan hidup penduduk dunia. Di dalam Al-Quran, penyakit osteoporosis atau kerapuhan tulang yang terjadi pada lansia telah dijelaskan. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT :

قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَأَشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴿٤﴾

Ia berkata, "Ya Tuhanku, sesungguhnya tulangku telah lemah / rapuh dan kepalaku telah ditumbuhi uban, dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada Engkau, ya Tuhanku".[QS. Maryam : 4]

Makna dari QS. Maryam ayat 4 adalah ketika tulang telah lemah, di mana ia merupakan penopang badan, maka anggota badan yang lain tentu ikut lemah. Uban merupakan tanda kelemahan dan ketuaan, utusan maut, pemandunya dan peringatan terhadapnya.

#### **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelasi, yaitu untuk mengetahui hubungan dua variabel. Metode pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu berusia 40-45 tahun yang berada di padukuhan Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dimana seluruh populasi menjadi bagian sampel penelitian (Sarwono, 2011). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 56 orang ibu yang berusia 40-45 tahun.

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan, sikap, dan upaya pencegahan ibu. Analisis data yang digunakan adalah *Kendall Tau* karena skala data dalam penelitian ini adalah *ordinal by ordinal* dan penelitian ini merupakan jenis penelitian non parametrik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Karakteristik	<i>f</i>	%
<b>1. Umur</b>		
40 tahun	15	26,8
41 tahun	8	14,3
42 tahun	8	14,3
43 tahun	8	14,3
44 tahun	7	12,5
45 tahun	10	17,9
<b>2. Pendidikan</b>		
Tamat SD	26	46,4
Tamat SLTP	20	35,7
Tamat SLTA	8	14,3
Perguruan Tinggi	2	3,6
<b>3. Pekerjaan</b>		
IRT	24	42,9
Buruh Harian Lepas	6	10,7
Penjahit	2	3,6
Pedagang	17	30,4
Wiraswasta	5	8,9
PNS	2	3,6
<b>4. Pendapatan</b>		
< 800 ribu	38	67,9
800 ribu – 1,3 juta	14	25,0
> 1,3 juta	4	7,1
<b>5. Siklus Haid</b>		
Sudah tidak teratur sejak 1 tahun terakhir	5	8,9
Masih teratur sejak 1 tahun terakhir	51	91,1
<b>TOTAL</b>	56	100

Dari tabel 1. diketahui bahwa untuk karakteristik responden berdasarkan kelompok umur sebagian besar responden berumur 40 tahun sebanyak 15 responden (26,8%), untuk pendidikan responden sebagian besar tamatan SD sebanyak 26 responden (46,4 %), untuk pekerjaan sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 24 responden (42,9 %), sedangkan untuk pendapatan responden sebagian besar penghasilannya kurang dari 800 rb sebanyak 38 responden (67,9%), dan untuk siklus haid mayoritas masih teratur haid sejak 1 tahun terakhir sebanyak 51 orang (91,1 %).

**Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Osteoporosis Dengan Upaya Pencegahan Osteoporosis Di Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta**

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Osteoporosis Dengan Upaya Pencegahan Osteoporosis Ibu Di Desa Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Variabel	Kategori	f	%
<b>Pengetahuan</b>	Kurang	8	14,3
	Cukup	33	58,9
	Baik	15	26,8
	Total	56	100
<b>Sikap</b>	Kurang	3	5,4
	Cukup	29	51,8
	Baik	24	42,9
	Total	56	100
<b>Upaya pencegahan</b>	Tidak Pernah (Buruk)	31	55,4
	Kadang-kadang (Sedang)	16	28,6
	Selalu (Baik)	9	16,1
	Total	56	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 56 responden diketahui sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup tentang osteoporosis sebanyak 33 responden (58,9 %).

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui sebagian besar sikap ibu tentang osteoporosis berada pada kategori cukup sebanyak 29 responden (51,8%).

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui sebagian besar upaya pencegahan osteoporosis pada kategori buruk sebanyak 31 responden (55,4%).

**Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Osteoporosis Dengan Upaya Pencegahan Osteoporosis Di Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta**

Tabel 5. Tabulasi Silang Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Osteoporosis Dengan Upaya Pencegahan Osteoporosis Di Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Variabel	Upaya Pencegahan Osteoporosis						Total		P value	$\tau$
	Buruk		Sedang		Baik		f	%		
	f	%	f	%	f	%				
<b>Pengetahuan</b>										
Kurang	7	87,5	1	2,3	0	0	8	100	0,017	0,294
Cukup	18	54,5	11	33,3	4	12,1	33	100		
Baik	6	40,0	4	26,7	5	33,3	15	100		
<b>Sikap</b>										
Kurang	2	66,7	1	33,3	0	0	3	100	0,012	0,316
Cukup	20	69,0	7	24,1	2	6,9	29	100		
Baik	9	37,5	8	33,3	7	29,2	24	100		
<b>Total</b>	31	55,4	16	28,6	9	16,1	56	100		

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa ibu dengan pengetahuan kurang sebagian besar memiliki upaya yang buruk dalam mencegah osteoporosis sebanyak 7 orang (87,5%). Ibu yang memiliki pengetahuan cukup dengan upaya kategori buruk sebanyak 7 orang (54,5%) dan kategori baik sebanyak 0 orang (0 %). Ibu yang memiliki pengetahuan baik dengan upaya kategori buruk sebanyak 6 orang (40,0%) dan kategori sedang sebanyak 4 orang (26,7%). Berdasarkan perhitungan *kendall tau*

nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,017 ( $p < 0,05$ ). Artinya terdapat hubungan antara pengetahuan ibu tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan osteoporosis di Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa ibu dengan sikap kurang sebagian besar memiliki upaya yang buruk dalam mencegah osteoporosis sebanyak 2 orang (33,3%). Ibu yang memiliki sikap cukup dengan upaya kategori buruk sebanyak 20 orang (69,0%) dan kategori baik sebanyak 2 orang (6,9%). Ibu yang memiliki sikap baik dengan upaya kategori buruk sebanyak 9 orang (37,5%) dan kategori baik sebanyak 7 orang (29,2%). Berdasarkan perhitungan *kendall tau* nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,012 ( $p < 0,05$ ). Artinya terdapat hubungan antara sikap ibu tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan osteoporosis di Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

## PEMBAHASAN

### 1. Pengetahuan Ibu tentang Osteoporosis di Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pengetahuan ibu tentang osteoporosis berada pada kategori cukup sebanyak 33 orang (58,9%) dan pada kategori baik sebanyak 15 orang (26,8%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan cukup tentang osteoporosis. Hasil penelitian mendukung penelitian yang dilakukan oleh Sinnathamby (2010) yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu terhadap osteoporosis sebagian besar berada pada kategori baik dan sedang.

Ibu dengan pengetahuan baik akan mendukung ibu dalam mempersiapkan perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause termasuk perubahan masa tulang. Ibu dengan pengetahuan baik cenderung mengetahui bahwa osteoporosis merupakan penyakit karena keroposnya tulang (Tandra, 2009). Ibu dengan pengetahuan cukup baik memahami bahwa kalsium dan vitamin D sangat penting untuk pembentukan tulang dan banyak terkandung dalam susu sehingga dapat mencegah terjadinya osteoporosis pada masa premenopause. Hal lain yang menjadi upaya mencegah terjadinya osteoporosis diantaranya adalah penggunaan bhiposponat, olahraga yang teratur dan memperbaiki kebiasaan hidup. Ibu dengan pengetahuan baik dapat menjadi daya dukung untuk menerapkan gaya hidup sehat di masa usia 40-an tahun hingga memasuki masa menopause.

Hasil penelitian diketahui ibu yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (14,3%). Hasil tersebut menggambarkan bahwa masih terdapat ibu yang memiliki pengetahuan kurang tentang osteoporosis. Ibu dengan pengetahuan kurang dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan ibu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pendidikan terakhir SD dan SLTP, sehingga berpengaruh pada tingkat pengetahuan ibu.

Ibu dengan pengetahuan kurang cenderung tidak mengetahui bahwa tulang keropos lebih banyak terjadi pada kaum wanita dibandingkan dengan laki-laki. Menurut *International Osteoporosis Foundation* (2015) kaum wanita mempunyai faktor risiko terkena osteoporosis lebih besar dibandingkan kaum pria. Hal ini disebabkan pengaruh hormon estrogen yang mulai menurun kadarnya dalam tubuh sejak usia 35 tahun.

Ibu dengan pengetahuan kurang juga tidak mengetahui bahwa pengeroposan tulang pada usia 40-an tahun dapat dicegah. Wanita pada masa menopause kehilangan hormon estrogen karena tubuh tidak lagi memproduksinya. Padahal hormon estrogen dibutuhkan untuk pembentukan tulang dan mempertahankan massa tulang. Semakin rendahnya hormon estrogen seiring dengan bertambahnya



usia, akan semakin berkurang kepadatan tulang sehingga terjadi pengeroposan tulang, dan tulang mudah patah (Prawirohardjo, 2009).

Ibu dengan pengetahuan kurang akan menyebabkan pemahamannya tentang perubahan masa tulang juga kurang baik sehingga wanita cenderung melakukan perilaku yang salah saat menghadapi menopause. Ada juga faktor yang mempengaruhi wanita saat menghadapi menopause diantaranya yaitu faktor pendidikan, keadaan lingkungan sosial atau lingkungan keluarga dari masing-masing kondisi wanita tersebut (Kristiantiningtyas, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian sebelumnya dapat dinyatakan bahwa sebagian besar pengetahuan ibu permenopause tentang osteoporosis berada pada kategori cukup baik. Ibu dengan pengetahuan baik akan mendukung ibu dalam mempersiapkan perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause termasuk perubahan masa tulang.

## **2. Sikap Ibu tentang Osteoporosis di Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sikap ibu tentang osteoporosis berada pada kategori cukup sebanyak 29 orang (51,8%) dan pada kategori baik sebanyak 24 orang (42,9%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki sikap cukup baik tentang osteoporosis. Hasil penelitian mendukung penelitian yang dilakukan oleh Nanda (2012) yang menunjukkan bahwa wanita usia 40-45 tahun memiliki sikap positif terhadap osteoporosis.

Sikap ibu yang baik terhadap pencegahan osteoporosis dikarenakan ibu sudah memiliki pengetahuan yang baik. Hal tersebut menjadi faktor pendukung dalam upaya melakukan persiapan menghadapi masa menopause. Ibu usia 40-an tahun ke atas yang mempunyai sikap positif terhadap pencegahan osteoporosis dan yakin bahwa hal tersebut benar akan mampu bertanggung jawab terhadap segala resiko. Kepercayaan ibu dalam menjalani hidup yang sehat dengan berolahraga teratur, mengkonsumsi makanan yang mengandung kalsium, melakukan pemeriksaan akan memunculkan sikap yang positif.

Hasil penelitian diketahui ibu yang memiliki sikap kurang sebanyak 3 orang (5,4%). Hasil tersebut menggambarkan bahwa masih terdapat ibu yang memiliki sikap kurang tentang osteoporosis. Ibu dengan sikap kurang dapat dipengaruhi oleh faktor pendapatan ibu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pendapatan < 800 ribu. Pendapatan yang rendah menjadi kendala ibu memeriksakan kesehatan dan membeli makanan atau minuman yang mengandung kalsium yang tinggi. Ibu belum dapat mencukupi kebutuhan sehari, sehingga lebih mengutamakan memenuhi kebutuhan hidup dari pada pengobatan atau pencegahan penyakit.

Ibu dengan sikap yang kurang tentang osteoporosis akan menyebabkan kurangnya kesiapan dalam menghadapi menopause, sehingga ibu akan mengalami kesulitan saat terjadinya menopause. Wanita pada masa menopause akan semakin berkurang kepadatan tulang sehingga terjadi pengeroposan tulang, dan tulang mudah patah. Oleh karena itu ibu premenopause diharapkan dapat mengakses informasi baik dari pengalaman orang lain maupun dari media. Jika Faktor yang mempengaruhi sikap yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama serta faktor emosional (Azwar, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian sebelumnya dapat dinyatakan bahwa sebagian besar sikap ibu permenopause tentang osteoporosis berada pada kategori cukup baik. Ibu dengan sikap baik akan mendukung ibu

dalam berperilaku hidup sehat seperti olahraga teratur dan mengonsumsi gizi seimbang sehingga ibu memiliki kesiapan menghadapi menopause.

### **3. Upaya Ibu dalam Mencegah Osteoporosis di Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta**

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar upaya pencegahan osteoporosis pada kategori tidak pernah (buruk) sebanyak 31 orang (55,4%). Hasil tersebut mendukung penelitian yang dilakukan oleh Eviyanti (2013) yang menunjukkan bahwa dari 54 responden sebagian besar 30 responden (55,6%) berperilaku negatif dalam pencegahan Osteoporosis. Ibu yang memiliki upaya buruk dalam mencegah osteoporosis cenderung tidak rutin dalam melakukan kegiatan fisik seperti lari, jalan cepat, senam dan lain lain.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa upaya ibu dalam mencegah osteoporosis masih sangat kurang. Hal tersebut dapat disebabkan karena kebiasaan dan perilaku hidup yang kurang baik. Hal tersebut sesuai teori yang dikemukakan Surayati (2006) bahwa faktor resiko yang terjadi pada osteoporosis berhubungan dengan kebiasaan dan pola hidup salah satunya adalah aktivitas fisik. Faktor-faktor resiko osteoporosis meliputi aktivitas fisik, kurang kalsium, merokok, obat-obatan, minuman keras atau alkohol, minuman soda, stres dan bahan kimia.

Upaya pencegahan yang menyeluruh mulai dari upaya pendidikan kesehatan masyarakat sampai upaya rehabilitasi perlu diberikan. Ada berita baik terhadap osteoporosis dan gejala yang terkait dengannya seperti kehilangan tinggi badan, postur membungkuk dan tulang rapuh sering kali dianggap sebagai hal normal dari proses penuaan, sekarang dapat dipertimbangkan sebagai sesuatu yang dapat dicegah. Mengidentifikasi dan mengerti faktor resiko diri sendiri penting bagi pencegahan osteoporosis dan kita memiliki kekuasaan untuk mengendalikannya seperti merokok, diet yang buruk dan aktifitas fisik yang tidak cukup (Tagliaferri, 2007).

Hasil penelitian diketahui perilaku ibu dalam upaya pencegahan osteoporosis kategori baik sebanyak 9 orang (16,1%). Hasil tersebut ada sebagian ibu usia 40an tahun ke atas yang selalu melakukan upaya pencegahan osteoporosis. Hal tersebut dapat dikarenakan mayoritas responden adalah ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga cenderung melakukan aktivitas jalan kaki, dan pekerjaan sehari-hari sering terpapar sinar matahari. Pengetahuan dan pemahaman yang baik terkait osteoporosis namun jika tidak ada niat dari dalam diri dan dukungan dari lingkungan sekitar untuk melakukan pencegahan sejak dini, maka seseorang tidak akan melakukannya pencegahan osteoporosis dengan baik.

Ibu yang memiliki pengetahuan baik, lebih banyak bersikap positif dalam menghadapi masa menopause, sikap positif wanita pramenopause yang memiliki pengetahuan baik dapat mengantarkan wanita pramenopause untuk lebih siap dan menerima adanya perubahan fisik maupun psikologis dan tidak menganggap bahwa proses penuaan merupakan hal yang harus dihindari (Estiani, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian sebelumnya dapat dinyatakan bahwa sebagian besar upaya pencegahan osteoporosis pada ibu dengan kategori tidak pernah (buruk). Upaya yang dapat dilakukan ibu yaitu dengan menggali informasi terkait osteoporosis meliputi tanda gejala, dampak osteoporosis sehingga ibu dapat mengetahui penyakit tersebut sejak dini. Ibu usia 40-45 tahun diharapkan memiliki keyakinan aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari dapat mencegah osteoporosis, tidak hanya melakukan kegiatan tersebut karena sudah menjadi kebiasaan sehari-hari. Dukungan dari keluarga dan

lingkungan untuk melakukan pola hidup sehat akan mendorong ibu untuk selalu menjaga kesehatan.

#### **4. Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Tentang Osteoporosis dengan Upaya Pencegahan Osteoporosis Di Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta**

Tingkat pengetahuan ibu akan mempengaruhi wanita dalam mengembangkan penalaran logika dan analisa terhadap perubahan masa menopause yang akan dihadapinya sehingga akan memudahkan ibu dalam menerima informasi dan pesan kesehatan. Pengetahuan tentang menopause merupakan faktor yang menentukan dalam upaya menyesuaikan dengan perubahan yang wajar dalam siklus kehidupan yang akan dialami setiap wanita dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan ketidaksiapan yang berlebihan dalam menghadapi dan menjalani masa menopause (Estiani, 2015).

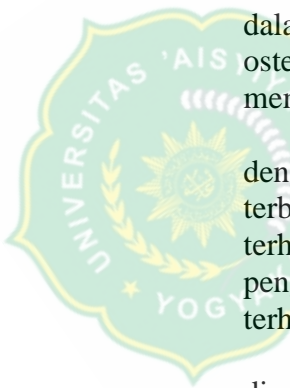
Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik, lebih banyak berperilaku sedang dan baik dalam menghadapi upaya mencegah osteoporosis, upaya baik pada ibu yang memiliki pengetahuan baik dapat mengantarkan ibu usia 40-45 tahun untuk lebih siap dalam mencegah adanya perubahan fisik khususnya pada perubahan masa tulang pada masa menopause.

Hasil penelitian juga menunjukkan ada ibu yang memiliki pengetahuan baik tetapi memiliki upaya yang buruk dalam mencegah terjadinya osteoporosis, hal tersebut dapat disebabkan karena faktor lain diantaranya faktor kehendak serta minat. Ibu yang memiliki pengetahuan baik tetapi memiliki minat dalam mencegah osteoporosis akan cenderung kurang dalam menerapkan upaya pencegahan. Menurut Notoatmodjo (2012) perilaku dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor minat.

Selain faktor minat, adanya kejadian osteoporosis di lingkungan keluarga juga dapat menjadi dorongan bagi ibu untuk memiliki perilaku pencegahan yang baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ariansah (2013) menunjukkan adanya keterkaitan antara kejadian osteoporosis pada anggota keluarga dengan perilaku dalam mencegah osteoporosis. Sehingga ibu yang tidak memiliki riwayat osteoporosis baik pada diri sendiri ataupun anggota keluarga akan cenderung memiliki perilaku kurang dalam mencegah osteoporosis.

Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu berkaitan dengan osteoporosis. Hal ini seperti diuraikan oleh Notoatmodjo (2011), 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.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian sebelumnya dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan osteoporosis di Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Upaya baik pada ibu yang memiliki pengetahuan baik dapat mengantarkan ibu untuk lebih siap dalam mencegah adanya perubahan fisik khususnya pada perubahan masa tulang dan kejadian osteoporosis pada masa menopause.



## **5. Hubungan Antara Sikap Ibu Tentang Osteoporosis dengan Upaya Pencegahan Osteoporosis Di Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta**

Sikap ibu akan mempengaruhi upaya ibu untuk mencegah penyakit osteoporosis, karena berhubungan dengan keyakinan ibu. Keyakinan ibu untuk berperilaku hidup sehat dengan berolahraga dan mengonsumsi makanan yang sehat, akan mendorong ibu memiliki upaya yang baik dalam pencegahan osteoporosis. Orang memandang sejauh mana obyek sikap dapat digunakan sebagai sarana atau alat dalam rangka mencapai tujuan. Bila obyek sikap dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuannya, maka orang akan bersifat positif terhadap obyek tersebut. Demikian sebaliknya bila obyek sikap menghambat pencapaian tujuan, maka orang akan bersikap negatif terhadap obyek sikap yang bersangkutan (Wawan dan Dewi, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan sikap kurang sebagian besar memiliki upaya yang buruk dalam mencegah osteoporosis sebanyak 2 orang (66,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kurangnya sikap ibu tentang osteoporosis dapat menyebabkan upaya pencegahan osteoporosis kurang baik. Ibu yang memiliki sikap cukup dengan upaya kategori buruk sebanyak 20 orang (69%) dan kategori baik sebanyak 2 orang (6,9%). Ibu yang memiliki sikap baik dengan upaya kategori buruk sebanyak 9 orang (37,5%) dan kategori baik sebanyak 7 orang (29,2%).

Hasil penelitian menunjukkan ada ibu yang memiliki sikap baik tetapi memiliki upaya yang buruk dalam mencegah terjadinya osteoporosis. Meskipun sikap ibu sudah baik mengenai pencegahan osteoporosis namun pencegahan osteoporosis yang dilakukan tidak sebaik sikapnya. Hal ini terjadi karena persepsi masyarakat mengenai konsep sehat-sakit yang tidak sejalan dan bahkan bertentangan dengan penyelenggara pelayanan kesehatan masyarakat menganggap sakit adalah keadaan tubuh yang sudah terbaring di tempat tidur dan tidak dapat melakukan aktivitas apapun sehingga upaya pencegahan terabaikan karena masalah kesehatan belum merupakan prioritas di dalam hidup dan kehidupannya (Notoadmodjo 2011).

Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan sikap ibu berkaitan dengan osteoporosis. Peningkatan pengetahuan dan lingkungan yang mendukung akan memberikan dorongan bagi ibu dalam menjalani masa tuanya nanti dengan damai dan tenang. Ibu tidak merasa khawatir dengan kondisi kesehatan karena sudah mencegah penyakit osteoporosis datang lebih dini. Pengetahuan yang baik tentang hal yang berkaitan dengan osteoporosis selanjutnya akan menimbulkan respon batin dalam bentuk sikap dan kemudian akan berpengaruh terhadap upaya seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian sebelumnya dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara sikap ibu tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan osteoporosis di Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Penting bagi ibu selalu bersikap positif, dan tentunya sikap positif ini bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga ibu lebih siap baik secara fisik, mental maupun spiritual dalam menyiapkan diri menghadapi masa menopause.

### **KETERBATASAN PENELITIAN**

Banyaknya ibu yang tidak ada dirumah, karena aktifitasnya diluar rumah sehingga peneliti harus menunggu responden pulang sekitar 30%, dan penelitian dilakukan malam hari. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup sehingga

responden hanya bisa menjawab benar atau salah, sangat setuju setuju atau tidak setuju atau sangat tidak setuju atau ya atau tidak yang memungkinkan responden untuk asal mengisi jawaban

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Pengetahuan ibu tentang osteoporosis berada pada kategori cukup sebanyak 58,9%. Sikap ibu tentang osteoporosis berada pada kategori cukup sebanyak 51,8%. Upaya pencegahan osteoporosis pada ibu berada pada kategori tidak pernah (buruk) sebanyak 55,4%. Ada hubungan pengetahuan ibu tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan osteoporosis dengan nilai  $p\text{-value } 0,017 < \alpha = 0,05$  dan ada hubungan sikap ibu tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan osteoporosis dengan nilai  $p\text{-value } 0,012 < \alpha = 0,05$ .

### **Saran**

Ibu agar mencari informasi berkaitan dengan osteoporosis dan mengikuti kegiatan kesehatan seperti senam lansia. Mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan tentang kesehatan sehingga dengan adanya pengetahuan yang diterima ibu agar dapat memotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat dan agar lebih memperhatikan asupan gizi terutama kalsium untuk keluarganya, sehingga keluarga memiliki derajat kesehatan yang tinggi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, S. 2009. "Sikap Manusia teori dan pengukurannya". Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Estiani, M. Duhana, C. 2015. *Hubungan Pendidikan Dan Pengetahuan Wanita Premenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause Di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu*. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Program Studi Keperawatan Baturaja. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Volume 2 - Nomor 2, Juli 2015.
- Gumilar, Y. (2004). Efektifitas Pemberian Vitamin K 2 (Menatetrenone) pada Pasien Osteoporosis Pascamenopausal. diakses pada tanggal 23 Maret 2016. URL :<http://www.ui.ac.id/J23455654.pdf>.
- International Osteoporosis Foundation. (2009). *Wanita di seluruh dunia mengalami resiko seumur hidup untuk patah tulang akibat osteoporosis*. [http : / www.IOF.org](http://www.IOF.org)
- Kaban, F. 2007. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 369 Tahun 2007 Tentang Standar Profesi Bidan. [http://bidanshop.blogspot.co.id/2009/12/standar-profesi-kebidanan\\_04.html?m=1](http://bidanshop.blogspot.co.id/2009/12/standar-profesi-kebidanan_04.html?m=1). Diakses tanggal 23 Maret 2016.
- Nanda, S. Sudarmiati, S. 2013. *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Wanita Premenopause Dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis Di Kelurahan Sronдол Wetan Kecamatan Banyumanik Semarang*
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirohardjo, S. 2009. Ilmu kebidanan. Jakarta. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohrdjo
- Rosental, S. (2009). *Pedoman untuk wanita : Revolusi Hormon*. Yogyakarta: B-first.
- Sinnathamby. *Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Terhadap Osteoporosis dan Asupan Kalsium Pada Wanita Premenopause di Kecamatan Medan Selayang II*. (Skripsi). Medan:USU; 2009.
- Suryati. 2006. *Penyebab dan Pencegahan Osteoporosis*. [http://info\\_keperawatan.com](http://info_keperawatan.com). diakses 25 juli 2016

Tandra, H. (2009). *Segala Sesuatu yang Harus Anda Ketahui Tentang Osteoporosis : Menenal, Mengatasi, dan Mencegah Tulang Keropos*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Tagliaferri, M, Isaac, C, Deby, T, 2007, *The New Menopause Book*. PT Indeks. Jakarta.

Wawan, A dan Dewi, M. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.



**unisa**  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta