

## UPAYA PENCEGAHAN OSTEOPOROIS PADA IBU MENOPAUSE DI KELURAHAN WIROBRAJAN YOGYAKARTA TAHUN 2009

Utari <sup>1</sup>, Suharni <sup>2</sup> Mamnuah<sup>3</sup>

**INTISARI :** Di Indoneisa, jumlah usia lanjut diperkirakan akan naik 414 persen dalam kurun waktu 1990-2025, sedangkan perempuan menopause yang pada tahun 2000 diperhitungkan 15,5 juta akan naik menjadi 24 juta pada tahun 2015. Jumlah kejadian patah tulang femur pada tahun 1990 adalah 1,7 juta orang dan di Asia sebanyak 0.57 juta orang (36 %). Pada tahun 2050 diperkirakan kejadian patah tulang femur didunia per tahun sebanyak 6,26 juta orang, sedangkan di Asia sebanyak 3,25 juta orang (52 %) (Ali Baziad, 2003). Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif* dengan populasi sebesar 30 responden dengan pengambilan teknik sampel *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya pencegahan osteoporosis yang dilakukan ibu menopause di Kelurahan Wirobrajan dalam kategori tinggi dan kategori sedang sebesar 12 orang (40 %), dan kategori rendah 6 orang (20 %). Selain itu, dari 15 item pertanyaan, item yang sering dilakukan oleh ibu menopause dalam upaya pencegahan adalah dengan mengkonsumsi sayuran disetiap menu makanan sehari-hari sebesar 12 %.

**Kata kunci** : Osteoporosis, Upaya Pencegahan, Menopause

### PENDAHULUAN

Berdasarkan studi di dunia, jumlah kejadian patah tulang femur pada tahun 1990 adalah 1,7 juta orang dan di Asia sebanyak 0.57 juta orang ( 36 %). Menurut Baziad Ali (2003) pada tahun 2050 diperkirakan kejadian patah tulang femur didunia per tahun sebanyak 6,26 juta orang, sedangkan di Asia sebanyak 3,25 juta orang (52 %).

Menurut Faisal Yatim (2006) Pada usia antara 34 sampai 36 tahun yang merupakan titik balik dari dinamika kehidupan tulang, yang mana dapat

menyebabkan ketidak seimbangan tulang, yang secara bertahap dapat membuat kehilangan jaringan tulang bersamaan dengan kandungan mineral dan kalsium yang dapat membuat terjadinya osteoporosis.

Menurut Rebecca Fox-spencer (2007), Osteoporosis adalah penyakit serius yang berpotensi terjadi dimana kepadatan tulang menjadi berkurang sehingga menyebabkan tulang menjadi lemah dan mudah patah. Dimana gejala dari osteoporosis adalah :

<sup>1</sup>. Mahasiswa DIII Prodi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>. Dosen Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>. Dosen Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

1. Terjadinya patah tulang secara tiba-tiba karena trauma ringan atau tanpa trauma.
2. Timbul rasa nyeri yang hebat sehingga tidak dapat melakukan gerakan.
3. Berkurangnya tinggi badan dan bungkuk.
4. Rasa kaku pada tulang-tulang seperti tulang punggung.
5. Rasa nyeri pada sendi terutama sendi-sendi yang besar.
7. Kurangnya menggerakkan anggota badan serta terlalu banyak beristirahat di tempat tidur.
8. Mengonsumsi makanan yang mengandung kafein atau minuman yang mengandung kafein seperti teh, kopi, dan *soft drink*, dan sering mengonsumsi alkohol yang berlebihan.
9. Kurangnya mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium dan Vitamin C dan D.

Menurut Ali Baziad (2003), faktor resiko terjadinya osteoporosis adalah:

1. Usia > 70 tahun dan kekurangan hormon estrogen, menopause prekok serta anoreksia nervosa.
  2. Pengurangan tinggi badan lebih dari 4 cm, hipogonadisme primer.
  3. *Amenore sekunder*
  4. Berkurangnya kemampuan untuk mendengar dan melihat serta sering jatuh.
  5. Adanya keturunan atau keluarga yang menderita Osteoporosis.
  6. Terlambat mendapat menstruasi, menopause yang lebih cepat, dan merokok.
  10. Diabetes Mellitus dan penyakit neurologik kronis
- Untuk menghindari terjadinya osteoporosis dapat dilakukan upaya pencegahan seperti:
1. Konsumsi kalsium yang cukup seperti susu, yoghurt, keju, daging, buah-buahan, sayuran dan biji-bijian.
  2. Berhati-hati dalam menggunakan obat seperti obat maagh, obat pencahar, obat rematik.
  3. Membatasi penggunaan garam seperti makanan awetan (asinan), MSG.
  4. Mencukupi konsumsi vitamin D seperti dengan terpapar sinar

matahari sekitar 20 menit per hari.

5. Aktif olah raga seperti aerobik, jalan kaki, bersepeda atau berenang.
6. Bantu dengan Obat

Selain itu, upaya pencegahan dipengaruhi oleh umur, tingkat pendidikan, tingkat pekerjaan dan ekonomi (penghasilan). Tujuan dalam penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui upaya pencegahan osteoporosis pada ibu menopause. (2) Upaya pencegahan yang paling sering dilakukan oleh ibu menopause dan (3) Upaya pencegahan berdasarkan karakteristik ibu menopause.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif*, dengan pendekatan waktu *cross sectional* dengan jumlah populasi dan sampel sebesar 30 orang, dengan teknik *accidental sampling*. Tempat penelitian berada di Kelurahan Wirobrajan Yogyakarta tahun 2009. Waktu penelitian Oktober 2008 – Juli 2009. Pengambilan data menggunakan kuesioner tertutup.

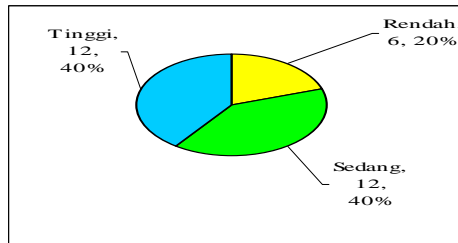
Subyek penelitian adalah ibu menopause di Kelurahan Wirobrajan Yogyakarta dengan kriteria :

- 1) Ibu menopause penduduk asli Indonesia dan bertempat tinggal di Kelurahan Wirobrajan Yogyakarta.
- 2) Aktif di posyandu Lansia yang ada di Kelurahan Wirobrajan Yogyakarta.
- 3) Dapat membaca dan menulis.
- 4) Pandangan tidak kabur.
- 5) Memiliki Penghasilan minimal Rp. 500.000,-

Sebelum kuisisioner dibagikan kepada responden, maka kuisisioner dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu agar instrumen yang digunakan benar-benar telah memenuhi persyaratan untuk digunakan sebagai alat ukur data ( Sugiono,2006 ). Uji coba instrumen dilakukan di Dusun Klajuran Sleman dengan jumlah responden 20 orang yang memiliki karakteristik yang hampir sama dengan tempat penelitian.

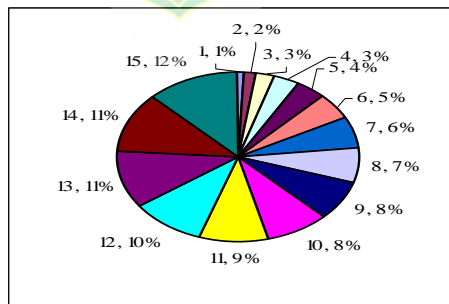
## Hasil dan Pembahasan

Di Kelurahan Wirobrajan upaya pencegahan dilakukan dalam kategori tinggi 40 %, kategori sedang 40 %, dan kategori rendah 20 %, yang dalam dilihat dalam gambar berikut :



**Gambar 1 Upaya Pencegahan Osteoporosis**

Berdasarkan kuisisioner yang terdiri dari 15 item pertanyaan didapatkan hasil bahwa ibu menopause di Kelurahan Wirobrajan paling banyak melakukan upaya pencegahan pada item no. 15 (12%) seperti yang terlihat dalam gambar berikut :



**Digaram 2 Perbandingan upaya pencegahan yang sering dilakukan oleh Ibu Menopause Di Kelurahan Wirobrajan Yogyakarta**

Beberapa karakteristik responden yang meliputi umur, tingkat pendidikan, tingkat pekerjaan, dan tingkat penghasilan di sajikan dalam gambar berikut ini :

a. Umur

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Upaya pencegahan berdasarkan umur**

Umur ibu (tahun)	Jumlah	Persentase
48-50	8	26.7 %
> 50-52	5	16.7 %
>52- 55	7	23.3 %
> 55	10	33.3 %
Jumlah	30	100%

Sumber : data primer 2009

Berdasarkan tabel 1, dari 30 jumlah responden usia diatas 55 tahun adalah usia terbesar yaitu sebanyak 10 orang (33,3%), dan yang paling sedikit adalah yang berusia >50 – 52 tahun yaitu sebanyak 5 orang (16,7%).

b. Tingkat Pendidikan

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi upaya pencegahan berdasarkan Pendidikan**

Pendidikan ibu	Jumlah	Persentase
Rendah	22	73.3 %
Sedang	7	23.3 %
Tinggi	1	3.3 %
Total	30	100 %

Sumber : data primer 2009

Tabel di atas menunjukkan bahwa jenjang pendidikan yang dimiliki oleh ibu menopause di Kelurahan Wirobrajan sebagian besar tingkat pendidikan rendah (SD, SMP) yang berjumlah 22 orang (74%) dan untuk tingkat pendidikan tinggi (PT) merupakan tingkat pendidikan terkecil dengan jumlah responden 1 (3.3%).

c. Tingkat Pekerjaan

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi upaya pencegahan berdasarkan Pekerjaan**

Pekerjaan Ibu	Jumlah	Persentase
Bekerja	11	36.7 %
Tidak bekerja	19	63.3 %
Jumlah	30	100%

Sumber : data primer 2009

Tabel di atas menunjukkan bahwa ibu menopause di Kelurahan Wirobrajan sebagian besar tidak bekerja (IRT) dengan jumlah responden 19 orang (63%), sedangkan ibu menopause yang bekerja berjumlah 11 orang (37%).

d. Tingkat Penghasilan

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi upaya pencegahan berdasarkan Penghasilan**

Pekerjaan Ibu	Jumlah	Persentase
Rendah	21	70 %
Sedang	7	23.3 %
Tinggi	2	6.7 %
Jumlah	30	100%

Sumber : data primer 2009

Tabel di atas menunjukkan bahwa penghasilan/bulan ibu menopause di Kelurahan Wirobrajan terbesar dalam kategori rendah (<Rp.1000.000,-) dengan jumlah responden 21 orang (70%), dan tingkat penghasilan dalam kategori tinggi (>Rp.1500.000,-) berjumlah 3 orang (10%).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa upaya pencegahan osteoporosis

dipengaruhi oleh banyak seperti faktor umur, dimana upaya pencegahan osteoporosis dilakukan pada ibu menopause yang berumur >55 tahun, dikarenakan banyaknya pengalaman yang telah didapatkan ibu. Sedangkan ibu yang berusia < 55 tahun melakukan upaya pencegahan yang sedang dan rendah. Menurut Notoadmojo, semakin tua umur seseorang, maka pengalaman semakin bertambah sehingga akan meningkatkan pengetahuan akan suatu objek. Selain itu, dengan bertambahnya umur seseorang, maka akan semakin rentan terhadap suatu penyakit dikarenakan terdapat perubahan struktur dan fungsi sel, jaringan dan sistem organ (Pinem 2009).

Faktor kedua adalah tingkat pendidikan, dimana upaya pencegahan dilakukan oleh ibu dengan pendidikan rendah sebesar 22 orang. Menurut Azwar (1999), pendidikan merupakan suatu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang dan dapat mendewasakan seseorang serta berperilaku baik, sehingga dapat memilih dan membuat keputusan dengan lebih tepat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfakh Riana (2007), yang

menyebutkan bahwa dari 75 responden, sekitar 45.3% pendidikan responden dalam kategori rendah, akan tetapi rendahnya tingkat pendidikan mereka tidak membuat upaya pencegahan yang mereka lakukan rendah, karena selain dari faktor pendidikan, mereka memperoleh informasi tentang upaya pencegahan, terutama tentang upaya pencegahan osteoporosis.

Faktor ketiga adalah tingkat pekerjaan dimana upaya pencegahan osteoporosis di Kelurahan Wirobrajan dilakukan oleh ibu yang tidak bekerja (IRT) sebesar 19 orang. Status pekerjaan sebagai IRT memberikan peluang yang lebih besar bagi ibu untuk mengatur menu masakan, melakukan aktivitas ringan, karena dengan mengatur menu makanan dan melakukan aktivitas ringan dapat mengurangi resiko terjadinya osteoporosis. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfakh Riana (2007) yang menyebutkan dari 75 responden terdapat 33 orang ibu yang melakukan upaya pencegahan terhadap osteoporosis dalam kategori baik, begitu juga dengan penelitian

yang dilakukan oleh Anggraeni (2003), yang menyebutkan dari 69 responden 59 orang ibu melaksanakan stimulasi bermain pada bayi dengan baik. Hal ini disebabkan karena sebagai ibu rumah tangga memiliki waktu dan kegiatan yang lebih banyak untuk melakukan upaya pencegahan terhadap osteoporosis berupa perilaku hidup sehat yang intinya memenuhi nutrisi dengan unsur kaya serat, rendah lemak, dan kaya kalsium, olah raga secara teratur, tidak merokok dan tidak mengkonsumsi alkohol.

Faktor keempat adalah tingkat penghasilan, dimana tingkat penghasilan sangat mempengaruhi upaya pencegahan, di Kelurahan Wirobrajan upaya pencegahan dilakukan pada ibu dengan tingkat penghasilan rendah sejumlah 21 orang, ). Menurut DR. Faisal, sosial ekonomi sangat mempengaruhi seseorang dalam melakukan upaya pencegahan, terlebih lagi pada ibu menopause, dikarenakan keadaan ekonomi sangat berpengaruh terhadap kesehatan, apabila tingkat sosial ekonomi suatu keluarga baik, maka upaya pencegahan yang dilakukan juga baik, namun apabila tingkat ekonomi suatu keluarga rendah,

maka upaya pencegahan yang dilakukan juga rendah.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan :

**Pertama,** upaya pencegahan osteoporosis dalam kategori tinggi dan sedang adalah 12 orang (40 %), dan kategori rendah 6 orang (20 %).

**Kedua,** Upaya yang paling sering dilakukan adalah pada upaya item no. 15 yaitu dengan mengkonsumsi sayuran hijau di dalam menu sehari-hari dengan total 12 %, dan upaya yang paling sedikit dilakukan adalah pada item no.1 (1%).

**Ketiga,** berdasarkan Umur upaya pencegahan dilakukan oleh ibu dengan umur > 55 tahun dengan jumlah responden 10 orang (33.3%),

**Keempat,** berdasarkan tingkat pendidikan, upaya pencegahan osteoporosis dilakukan pada ibu menopause tingkat pendidikannya rendah yaitu berjumlah 22 orang (73.3%). **Kelima,** berdasarkan tingkat pekerjaan, upaya pencegahan osteoporosis dilakukan pada ibu

menopause yang tidak bekerja yaitu berjumlah 19 orang (63.3%), **Keenam**, berdasarkan tingkat penghasilan, upaya pencegahan osteoporosis dilakukan pada ibu menopause yang tingkat pendapatannya rendah (<Rp.1000.000) yaitu 21 orang (70%).

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut. **Pertama**, diharapkan dapat menambah bahan kepustakaan hasil penelitian mengenai gambaran upaya pencegahan osteoporosis sehingga dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian yang sejenis. **Kedua**, dapat memberikan motivasi kepada para kader posyandu lansia untuk memotivasi ibu menopause yang terdaftar diposyandu, untuk aktif melakukan upaya pencegahan osteoporosis. Seperti dengan diselenggarakannya senam lansia, menukar informasi seputar osteoporosis, ketika diselenggarakannya posyandu lansia.

**Ketiga**, diharapkan pada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis hendaknya

menggunakan teknik penelitian yang bersifat kuantitatif sehingga hasil yang diperoleh bisa diukur dalam besaran nilai (kuantitatif), dan menambah karakteristik yang diteliti. Selain itu, dapat menambah jumlah responden dalam penelitian, dan dengan menggunakan teknik dan metode yang berbeda pula.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N.D., 2003, *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Praktek Ibu dalam melaksanakan Stimulasi Bermain Pada Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Umbul Harjo I Yogyakarta, KTI, UGM, Yogyakarta.*
- Anogara, P., 1999, *Psikologi Kerja*, Rineka Cipta, Jakarta
- Azh Ayu, 2007. Available at Republika Online, 5 Desember 2006
- ATV, Available at. [www.beriptek.com](http://www.beriptek.com), diakses pada tanggal 18 agustus 2008
- Baziad Ali, 2003, *Menopause dan Andropause* : Jakarta, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawito Hardjo.
- Brown Dr. Pam, Fox Dr. Rebecca. Spenter, 2007, *Simple Guide Osteoporosis* : Jakarta. Erlangga.
- \_\_\_\_\_, 2007, *Simple Guide Menopause* Jakarta. Erlangga.



- Davies Kim, 2007. *Buku Pintar Nyeri Tulang dan Otot* : Jakarta. Erlangga
- Fitria Ana, 2007. *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita* : Yogyakarta. Gala Ilmu Semesta.
- Gomez Joan, 2006. *Awas Pengeroposan Tulang, Bagaimana Menghindari Dan Menghadapinya* : Jakarta. Arcan.
- Handoko, 2003. *Osteoporosis*. Available at [www.Klinikku.com](http://www.Klinikku.com)
- Hutasoid, E.S., 2004. *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Osteoporosis dengan Pendidikan dan Cara Mengakses Informasi Pada Wanita Menopause Di Dusun Sagan kelurahan Catur Tunggal Kecamatan. Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta*. Skripsi, UGM. Yogyakarta.
- Idionline, 2008. Available at [www.keluargaSehat.com](http://www.keluargaSehat.com), diakses pada tanggal 18 agustus 2008
- Izn, 2008. Available at [www.pdpersi.co.id](http://www.pdpersi.co.id), diakses pada tanggal 18 agustus 2008
- Kasdu, P, 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia Di Usia Menopause* : Jakarta. Puspaswara.
- Menopause, Dari Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas. diakses pada tanggal 18 agustus 2008
- Nightcrawler, Shinobi, 2008. Available at [www.anekatiptsmenarik.blogspot.com](http://www.anekatiptsmenarik.blogspot.com), diakses pada tanggal 18 agustus 2008
- Notoadmojo, S, 2002, *Metodelogi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta
- \_\_\_\_\_, 2003, *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Andy Offset : Yogyakarta.
- Purwadarminto, W., 2001, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Edisi 2, Jakarta. Balai Pustaka
- Riana Ulfakh, 2007. *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Osteoporosis dengan Praktik Pencegahan Osteoporosis pada Wanita usia 35 – 40 tahun di Karangsemur Titromulyo Jetis-Bantul tahun 2007*. Skripsi. STIKES 'AISYIYAH. Yogyakarta.
- Saroah Pinem, 2009, *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*, Jakarta. CV. Trans Info Media.
- Soekanto, 2002, *Sosiologi Suatu Pengantar*, Jakarta. Rajawali.
- Sugiyono, 2005, *Statistik Untuk Penelitian*, Bandung, CV Alfabeta.
- Suharsini-Arikunto, 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta
- Sulung, 2007. *Generasi Muda Terancam Osteoporosis*. Available at [www.sinarharapan.com](http://www.sinarharapan.com) pada tanggal 18 Oktober 2008.
- Suwandono, 2000, *Buku Ilmu Kebidanan, ECG*. Jakarta.

- WHO, 2000, *Pengembangan Indikator untuk Memantau Kemajuan Kesehatan Bagi Semua Di Tahun 2000*, WHO, Jakarta
- WHO, 2006, *Penyakit Bawaan Makanan Fokus Pendidikan Kesehatan*. ECG, Jakarta.
- Yatim, Dr. Faisal, *Penyakit Tulang dan Persendian*, Pustaka Populer Ober, Jakarta, 2006.
- Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (YLKI), 2002. *Perempuan dan Hak Kesehatan Reproduksi*, Galang Prinika, Yogyakarta.
- Zaviera, Ferdinand. 2007. *Osteoporosis Deteksi Dini, Penanganan dan Terapi Praktis* : Yogyakarta, Katahati.
- [http://id.wikipedia.org/wiki/Upah\\_Minimum\\_Regional](http://id.wikipedia.org/wiki/Upah_Minimum_Regional)



STIKES  
Aisyiyah  
YOGYAKARTA