

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG OSTEOPOROSIS
TERHADAP UPAYA PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA USIA 35-48
TAHUN DI DUSUN KLAJURAN SIDOKARTO GODEAN SLEMAN TAHUN 2009¹**

Tika Fetryana², Fitria Siswi Utami³

INTISARI :Setiap wanita pasti akan mengalami menopause, yaitu masa di mana jumlah estrogen yang dihasilkan ovarium sedikit, sehingga wanita akan mengalami tahun-tahun yang panjang tanpa hormon estrogen. Padahal, berkurangnya hormon estrogen membawa bermacam resiko kesehatan, salah satunya adalah osteoporosis. Sekitar 80% persen penderita penyakit osteoporosis adalah wanita. Resiko osteoporosis semakin meningkat seiring bertambahnya usia penduduk. wanita Indonesia memiliki angka resiko 21,7% terkena osteoporosis. rancangan penelitian ini adalah eksperimen, dan teknik samplingnya menggunakan *sampel jenuh*.pengumpulan data menggunakan kuesioner. Responden dalam penelitian ini sebanyak 32 orang. Analisis data menggunakan *paired t-test* yang sebelumnya data sudah diuji normalitas menggunakan uji *kolmogorov smirnov*. Analisa data dengan *paired t-test* maka H_a diterima dengan nilai t sebesar -7,703 dan signifikannya 0.000, artinya ada pengaruh ada pengaruh penyuluhan tentang osteoporosis terhadap upaya pencegahan osteoporosis pada wanita usia 30-48 tahun di Dusun Klajuran Sidokarto Godean Sleman.

Kata Kunci : Penyuluhan Osteoporosis, Upaya Pencegahan

Setiap wanita pasti akan mengalami menopause, yaitu masa di mana jumlah estrogen yang dihasilkan ovarium sedikit dan wanita tidak dapat hamil lagi. Meski usia wanita meningkat, tetapi usia saat memasuki masa menopause tetap, sehingga wanita akan mengalami tahun-tahun yang panjang tanpa hormon estrogen. Padahal, berkurangnya hormon estrogen membawa bermacam resiko kesehatan dan secara serius dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita. Sebagaimana diketahui bahwa wanita menopause juga cenderung mengalami osteoporosis yaitu berkurangnya kepadatan tulang yang progresif, sehingga tulang menjadi rapuh dan mudah patah. Sekitar 80% persen penderita penyakit osteoporosis adalah wanita. Menurut Departemen Kesehatan RI, dampak osteoporosis di Indonesia sudah dalam

tingkat yang patut diwaspadai, yaitu mencapai 19,7% dari populasi. Resiko osteoporosis semakin meningkat seiring bertambahnya usia penduduk. Jika berdasarkan jenis kelamin, wanita Indonesia memiliki angka resiko 21,7% terkena osteoporosis. Resiko osteoporosis ditemukan di 14 propinsi dengan resiko tertinggi, salah satunya di propinsi DIY dengan prosentase 23,5 %). Gejala osteoporosis timbul pada wanita yang berusia diantara 51-75 tahun, tetapi bisa mulai muncul lebih cepat ataupun lebih lambat. Tidak semua wanita memiliki resiko yang sama untuk menderita osteoporosis postmenopausal, wanita kulit putih dan daerah timur lebih mudah menderita penyakit ini daripada wanita kulit hitam. Untuk mendiagnosis osteoporosis sebelum terjadinya patah tulang dilakukan pemeriksaan yang menilai

¹ Judul Karya Tulis Ilmiah

² Mahasiswa DIII Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

kepadatan tulang. Salah satu penyebab terlambatnya penanganan terhadap osteoporosis adalah karena wanita umumnya baru menyadari ancaman tersebut pada saat masa menopause telah tiba. Seharusnya mereka telah mulai melindungi dirinya terhadap bahaya osteoporosis sejak usia menjelang menopause. Depkes bersama dengan organisasi profesi seperti Perosi (Perhimpunan Osteoporosis Indonesia), LSM Peduli Osteoporosis, Perwatusi (Perkumpulan Warga Tulang Sehat Indonesia) didukung Fonterra Brands Indonesia menggelar kampanye bulan Osteoporosis Nasional yang diresmikan Menteri Kesehatan Siti Fadilah Supari. pada peringatan Hari Osteoporosis Nasional (1 November 2007), dr. I Nyoman menyebutkan, anggaran pembiayaan APBN tahun 2007 telah dialokasikan sebesar Rp.6.305.000.000,- untuk pengadaan dan pendistribusian alat untuk mendeteksi osteoporosis. Sebanyak 20 *densitometer* telah didistribusikan ke 7 propinsi antara lain Sumut, Sumbar, Jateng, Jatim, Kalbar, Sulut, Sulsel. DXA (*dual-energy x-ray absorptiometry*) yang berjumlah 3 unit juga telah didistribusikan ke 3 propinsi yakni Jateng, DI Yogyakarta dan Bali (Nyoman, I, 2007)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan pra eksperimen (*pre experiment*) dengan rancangan *one group pretest posttest tanpa kelompok kontrol*. Tempat penelitian di dusun Klajuran Sidokarto, Godean. waktu penelitian dari september 2008 sampai agustus 2009. pengambilan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui upaya pencegahan terhadap osteoporosis. Subyek penelitian adalah seluruh wanita yang berusia 30-48 tahun, pendidikan minimal SD, mempunyai pekerjaan tetap, suku jawa serta tinggal di

dusun klajuran. Teknik sampel yang digunakan yaitu sampel jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel karena jumlah populasi relatif kecil (Sugiono, 2006). Sebelum kuesioner dibagikan. 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 (Notoatmodjo, 2005). Uji coba instrumen dilakukan pada bulan Juni pada 30 wanita usia 30-48 Tahun di Wirobrajan RW 05 yang memiliki kriteria yang hampir sama dengan responden di Dusun Klajuran

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Pendidikan	jumlah	prosentase
SMP	6	32%
SMA	20	52%
PT	6	16%

Tabel1 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden yang paling banyak adalah SMA dengan prosentase 52%(20 orang)

2. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia

usia	jumlah	prosentase
30-40	14	37%
41-48	24	63%

Tabel 2. menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah usia 41 sampai 48 tahun yaitu dengan prosentase 63 % (24 orang)

¹ Judul Karya Tulis Ilmiah

² Mahasiswa DIII Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

pekerjaan	Jumlah	Prosentase
Dagang	4	11%
Guru	5	13%
Karyawan	4	11%
Pamong desa	1	3%
PNS	3	8%
Supir	1	3%
swasta	10	25%
Tani	5	13%
wiraswasta	5	13%

Tabel 3. menunjukkan bahwa pekerjaan responden yang paling banyak adalah swasta dengan prosentase 25% (10 orang) dan yang paling sedikit adalah pamong desa dan supir dengan prosentase masing-masing adalah 3% (1 orang).

4. deskripsi data penelitian

tabel 4. upaya pencegahan osteoporosis yang dilakukan oleh responden setelah diadakan penyuluhan

Upaya pencegahan	responden
Meningkat	28
Tetap	10
turun	0

tabel 4. menunjukkan bahwa pekerjaan responden yang paling banyak adalah swasta dengan prosentase 25% (10 orang) dan yang paling sedikit adalah pamong desa dan supir dengan prosentase masing-masing adalah 3% (1 orang).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap upaya pencegahan terjadinya osteoporosis pada ibu-ibu di Dusun Klajuran Desa Sidokarto Kecamatan Godean Kabupaten Sleman, ditunjukkan dengan adanya

perubahan yang meningkat dari 28 responden yang sudah mengikuti penyuluhan, seperti ditunjukkan pada gambar 7.

Sedangkan untuk mengetahui perbedaan antara upaya penanganan osteoporosis pretest dengan upaya penanganan osteoporosis posttest dilakukan uji t. Hasil uji statistik t-test menunjukkan bahwa nilai t sebesar -7,703 pada df 37 dan taraf signifikansi 0,000. Untuk menentukan ada tidaknya pengaruh penyuluhan terhadap kesiapan responden maka besarnya taraf signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Hasil perhitungan menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis diterima. Bisa juga dengan membandingkan t hitung dengan t tabel. Hasil perhitungan menunjukkan t hitung (-7,703) lebih besar dari t tabel (2,042) sehingga H_0 diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara upaya penanganan sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan ini dapat disimpulkan juga bahwa pengetahuan mempengaruhi upaya pencegahan osteoporosis. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan upaya pencegahan osteoporosis (Riana U,2007).

Perubahan upaya pencegahan kejadian osteoporosis diharapkan bukan hanya dilakukan dalam teori namun juga dilakukan dalam aktifitas sehari-hari. Jika sebelum diberikan penyuluhan tentang osteoporosis, responden belum mengetahui bagaimana melakukan pencegahan osteoporosis dalam perilaku sehari-hari, maka setelah dilakukan penyuluhan responden menjadi tahu bagaimana melakukan pencegahan osteoporosis dalam aktifitas sehari-hari. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2003) yang menyebutkan bahwa penyuluhan dan bimbingan

¹ Judul Karya Tulis Ilmiah

² Mahasiswa DIII Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

merupakan bagian dari pendidikan kesehatan yaitu suatu kegiatan atau usaha untuk mencapai kesehatan optimal.

Adanya pengaruh penyuluhan terhadap upaya pencegahan osteoporosis dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan responden. Dalam penelitian ini didapatkan tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah SMA yaitu sebanyak 52% (20 orang). Pendidikan berpengaruh secara langsung terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Orang dengan tingkat pendidikan lebih tinggi akan memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi. Keterkaitan tingkat pendidikan dengan tingkat pengetahuan adalah kemampuan dalam memahami materi penyuluhan yang disampaikan. Responden dengan tingkat pendidikan SMA dianggap mempunyai kemampuan yang cukup untuk dapat memahami materi penyuluhan, apalagi jika penyuluhan dilakukan dengan metode yang tepat. Menurut Notoatmodjo (2003), tingkat pengetahuan berhubungan dengan tingkat pengetahuan terkait dengan kemampuan dalam memahami informasi yang diterima. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka kemampuannya dalam memahami informasi yang diterima semakin baik pemahaman sehingga tingkat pengetahuannya akan semakin tinggi. Tingkat pengetahuan akan mempengaruhi perilaku seseorang karena perilaku yang didasari tingkat pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan.

Status pekerjaan responden juga dapat mempengaruhi adanya pengaruh penyuluhan osteoporosis terhadap upaya pencegahan osteoporosis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai pekerja swasta yaitu sebanyak 25 % (10 orang). Pengaruh pekerjaan terhadap upaya pencegahan kejadian osteoporosis adalah bahwasanya jika seseorang mempunyai pekerjaan tetap

maka orang tersebut mempunyai kesempatan untuk menyisihkan sebagian uangnya untuk kebutuhannya sendiri, dalam hal ini adalah untuk melakukan upaya pencegahan osteoporosis.

Upaya pencegahan osteoporosis dilakukan oleh responden jika responden mengetahui bahwa osteoporosis merupakan penyakit yang tidak disembuhkan tapi dapat dicegah. Upaya pencegahan osteoporosis lebih banyak dilakukan oleh responden yang usianya mendekati usia dimana gejala osteoporosis sering terjadi. Hal ini disebabkan karena responden belum memikirkan upaya pencegahan osteoporosis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mendekati usia terjadinya osteoporosis lebih banyak melakukan upaya pencegahan, hal ini dapat dilihat dari kuesioner yang telah diisi oleh responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Setelah diberikan penyuluhan, upaya pencegahan terhadap osteoporosis pada 20 Orang responden meningkat, sedangkan 10 orang yang lain tetap.
2. Ada pengaruh penyuluhan tentang osteoporosis terhadap upaya pencegahan osteoporosis pada wanita usia 30-48 tahun di Dusun Klajuran Desa Sidokarto Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Tahun 2009 yang ditunjukkan dengan Hasil uji statistik t-test yaitu dengan nilai t sebesar -7,703 pada df 37 dan taraf signifikansi 0,000. Untuk menentukan ada tidaknya pengaruh penyuluhan terhadap kesiapan responden maka besarnya taraf signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Hasil perhitungan menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis diterima. Bisa juga dengan membandingkan t hitung dengan t

¹ Judul Karya Tulis Ilmiah

² Mahasiswa DIII Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

tabel. Hasil perhitungan menunjukkan t hitung (-7,703) lebih besar dari t tabel (2,042) sehingga hipotesis diterima.

Saran

1. Bagi Responden

Bagi responden agar menambah informasi dan pengetahuan mengenai osteoporosis dan diharapkan dengan penelitian ini dapat meningkatkan

DAFTAR PUSTAKA

Alwi H., 2002, *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi ke empat*, Balai Pustaka. Jakarta

Anonim., 2008, www.anekatipsmenarik.blogspot.com, diakses pada tanggal 18 agustus 2008

Anonim., 2009, *Penyakit Osteoporosis*, www.medicastore.com, diakses pada tanggal 4 Agustus 2009

Anonim, 2005, www.fupei.com, diakses tanggal 4 Agustus 2009

Anonim, *Osteoporosis*, www.indonesiaindonesia.com, diakses tanggal 4 Agustus 2008

Arikunto, S., 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta

Arikunto, S., 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta

AT, Fachry, 2006, *Merokok Tingkatkan Resiko Osteoporosis*, www.kapanlagi.com, diakses tanggal 20 desember 2008

Baziad, Ali., 2003, *Menopause dan Andropause*, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawito Hardjo, Jakarta

Compston, J., 2002, *Bimbingan Dokter Pada Osteoporosi*, Dian Rakyat, Jakarta

DS, Soehartono., 2008, *Kelola Menopause Hidup Nyaman*, www.kompas.com, diakses tanggal 1 maret 2009

kesadaran responden untuk melakukan upaya pencegahan osteoporosis.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar melanjutkan penelitian dengan melakukan observasi langsung dan wawancara upaya yang dilakukan responden untuk mencegah kejadian osteoporosis.

Gambacciani, M., 2008, *Osteoporosis*, www.wanitaNews.com, diakses tanggal 20 desember 2008

Harahap, J., 2003, *Kesehatan Reproduksi*, www.duniapsikologi.dagdigdug.com, diakses tanggal 1 maret 2009

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.

Menkes., 2007, *Sambutan Peringatan Hari Osteoporosis*, situs ww.menkes.com, diakses tanggal 1 maret 2009-04-06

Notoatmojo, S., 2003, *Metodelogi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta

Notoatmojo, S., 2005, *Metodelogi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta

Notoatmojo, S., 2007, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta

Nyoman, I., 2008, *Pers Conference Hari Osteoporosis Nasional Tahun 2007*, www.medicastore.com, diakses pada tanggal 1 Maret 2009

Retnowati Noor, S., 2006, *Tetap Bergairah Memasuki Usia Menopause*, www.sofia-psy.staff.UGM.ac.id, diakses tanggal 20 september 2008

Riana, U., 2007. *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Osteoporosis*

¹ Judul Karya Tulis Ilmiah

² Mahasiswa DIII Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

- dengan *Praktik Pencegahan Osteoporosis pada Wanita usia 35 – 40 tahun di Karangsemur Titromulyo Jetis-Bantul tahun 2007*, KTI, STIKes 'Aisyiyah, Yogyakarta
- Setiana, A., 2008, *Sleman Layak Dirujuk Bagi Implementasi SJSN*, www.menkokesra.go.id, diakses tanggal 20 september 2008
- Spencer, R., 2007, *Simple Guide Osteoporosis*, Erlangga Jakarta
- Sugiyono, 2006, *Statistik Untuk Penelitian*, CV Alfabeta, Bandung
- Zaviera, F., 2007, *Osteoporosis Deteksi Dini, Penanganan dan Terapi Praktis*, katahati, Yogyakarta



STIKES
Aisyiyah
YOGYAKARTA

¹ Judul Karya Tulis Ilmiah

² Mahasiswa DIII Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta