

SKRIPSI

**HUBUNGAN FAKTOR-FAKTOR RESIKO OSTEOPOROSIS
DENGAN TINGKAT RESIKO OSTEOPOROSIS PADA
LANSIA DI PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN
PADANG PARIAMAN TAHUN 2010**

Penelitian Keperawatan Gerontik



**FEBRI WIDYA
BP. 04121028**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2010**

ABSTRAK

Osteoporosis adalah penyakit metabolik tulang yang mempunyai sifat-sifat khas berupa massa tulang yang rendah disertai mikroarsitektur tulang dan penurunan kualitas jaringan tulang yang akhirnya dapat menimbulkan kerapuhan tulang dan menyebabkan fraktur. Peningkatan jumlah lansia dan usia harapan hidup penduduk Indonesia serta kurangnya kesadaran lansia terhadap faktor resiko sekunder osteoporosis menyebabkan peningkatan penyakit osteoporosis. Faktor resiko sekunder osteoporosis diantaranya kurang asupan kalsium dan vitamin D, olahraga tidak teratur, kebiasaan merokok, konsumsi minuman beralkohol dan kopi yang berlebihan serta penggunaan obat-obatan jangka panjang. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk meneliti hubungan faktor-faktor resiko osteoporosis dengan tingkat resiko osteoporosis pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2010. Sampel berjumlah 48 orang lansia yang diambil secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar kuesioner, osteoporosis risk assessment instrument, dan lembar food recall. Data dianalisis secara univariat, bivariat, serta multivariat. Dari penelitian ini didapatkan 38 responden berada pada tingkat resiko tinggi osteoporosis dan 10 orang berada pada tingkat resiko sedang osteoporosis. Analisa univariat menunjukkan lebih dari separuh (62,5%) responden laki-laki, 58,3% responden usia 60-70 tahun, sebagian besar (89,6%) tidak terpenuhi asupan kalsiumnya, sebagian kecil (6,3%) tidak terpenuhi vitamin D dari paparan matahari, sebagian besar (83,3 %) memiliki riwayat olahraga tidak teratur dan riwayat merokok (79,2%), sebagian kecil (10,4%) merupakan pecandu alkohol, lebih dari separuh (60,4%) pecandu kopi dan sebagian kecil (8,3%) responden menggunakan obat-obatan penyebab osteoporosis. Hasil analisa bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara asupan kalsium, olahraga, merokok dan konsumsi kopi dengan tingkat resiko osteoporosis dengan nilai $p \leq 0,05$. Hasil analisa multivariat didapatkan bahwa olahraga merupakan faktor resiko yang paling dominan yang berhubungan dengan tingkat resiko osteoporosis dengan nilai OR sebesar 18,147. Pencegahan terhadap faktor-faktor resiko sekunder osteoporosis sangat penting terutama melakukan olahraga seperti jalan dan senam osteoporosis secara baik, benar, teratur, dan teratur untuk mempertahankan kepadatan tulang lansia.

Kata kunci: osteoporosis, faktor resiko osteoporosis, lansia

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan data USA Bureau of the Census, populasi lanjut usia Indonesia akan meningkat sebesar 414% dalam kurun waktu tahun 1990-2025. Peningkatan ini merupakan tertinggi di dunia (Darmojo, 2006). Saat ini yaitu tahun 2010 mengalami peningkatan jumlah lanjut usia mencapai 9,58% dan pada tahun 2020 diprediksi mengalami peningkatan sebesar 11,20%. Usia harapan hidup penduduk Indonesia juga akan meningkat dari 65 tahun menjadi 73 tahun pada tahun 2025. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan pola distribusi penyakit bergeser dari penyakit infeksi beralih pada penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang semakin tinggi angka prevalensinya dan perlu diwaspadai adalah osteoporosis (Suheimi, 2008).

Osteoporosis adalah penyakit metabolik tulang yang mempunyai sifat-sifat khas berupa massa tulang yang rendah, disertai mikroarsitektur tulang dan penurunan kualitas jaringan tulang yang akhirnya dapat menimbulkan kerapuhan tulang dan menyebabkan fraktur. Osteoporosis disebut sebagai *silent disease* karena proses kepadatan tulang berkurang secara perlahan dan berlangsung secara progresif selama bertahun-tahun tanpa disadari dan tanpa disertai adanya gejala. Bahkan pasien osteoporosis yang dapat diidentifikasi setelah terjadi fraktur hanya kurang dari 25% (Gomez, 2006).

Prevalensi osteoporosis di Indonesia sudah mencapai 19,7%. Berdasarkan hasil analisis data resiko osteoporosis oleh Puslitbang Gizi DepKes bekerja sama dengan Fonterra Brands Indonesia yang dipublikasikan tahun 2006 menyatakan 2 dari 5 orang Indonesia memiliki resiko osteoporosis. Angka ini lebih tinggi dari prevalensi dunia yaitu 1 dari 3 orang beresiko osteoporosis. Hal ini juga didukung oleh Indonesian White Paper yang dikeluarkan Perhimpunan Osteoporosis Indonesia (Perosi) pada tahun 2007 yaitu osteoporosis pada wanita yang berusia di atas 50 tahun mencapai 32,3% dan pada pria usia di atas 50 tahun mencapai 28,8%. Secara keseluruhan percepatan proses penyakit osteoporosis pada wanita Indonesia sebesar 80% dan pria 20% (Junaidi, 2007).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Barat pada bulan Februari tahun 2009, PT Fonterra Brands Indonesia melakukan pemeriksaan densitas massa tulang dengan alat densitometry di berbagai tempat di Sumatera Barat dengan hasilnya yaitu dari 4521 orang yang diperiksa didapatkan kejadian osteoporosis sebanyak 15,43% osteoporosis, 35,96% osteopenia dan 48,59% normal. Khusus di kota Padang tahun 2009 dari 1105 orang yang diperiksa dengan alat densitometry diketahui 14,02% osteoporosis, 44,97% osteopenia dan 40,99% normal (Nova, 2009).

Penderita osteoporosis beresiko mengalami fraktur yang meningkatkan beban sosioekonomi berupa biaya perawatan yang besar. Selain itu juga menyebabkan kecacatan, ketergantungan pada orang lain yang menyebabkan gangguan aktivitas hidup, fungsi sosial, dan gangguan psikologis sehingga terjadi penurunan kualitas hidup bahkan sampai menyebabkan kematian. Resiko kematian bagi pria yang

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan faktor-faktor resiko osteoporosis dengan tingkat resiko osteoporosis pada lansia di PSTW sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2010, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh (62,5%) lansia yang menjadi responden di PSTW Sabai Nan aluih Sicincin Padang Pariaman adalah laki-laki, lebih dari separuh (58,3%) berumur antara 60-70 tahun, sebagian besar (79,2%) lansia berada pada tingkat resiko tinggi osteoporosis dan 20,8% berada pada tingkat resiko sedang osteoporosis.
2. Sebanyak 43 orang lansia yang tidak terpenuhi asupan kalsiumnya, sebagian besarnya (86%) berada pada tingkat resiko tinggi osteoporosis. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan kalsium dengan tingkat resiko osteoporosis
3. Sebanyak 3 orang lansia yang tidak terpenuhi vitamin D, lebih dari separuhnya (66,7%) berada pada tingkat resiko tinggi osteoporosis. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara vitamin D dengan tingkat resiko osteoporosis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1999). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arisman. (2004). *Buku ajar ilmu gizi: gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Budiyanto, A. (2004). *Dasar-dasar ilmu gizi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Bustan, M. (2000). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dahlan, M. (2008). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan: Deskriptif, bivariat, dan multivariate, dilengkapi aplikasi dengan menggunakan SPSS*. Jakarta: Salemba Medika.
- Darmojo, B. (2004). *Geriatric: ilmu kesehatan usia lanjut (Edisi 3)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Departemen kesehatan Republik Indonesia (DepKes RI). (2006). *Lakukan gaya hidup sehat mulai sekarang*. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan Indonesia.
- Departemen kesehatan Republik Indonesia (DepKes RI). (2006). *Perilaku tidak merokok*. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan Indonesia.
- Gomez, J. (2006). *Awas pengeroposan tulang: Bagaimana menghindari dan menghadapinya*. Jakarta: Arcan.
- Huat, F dan Yassin, Z. (2000). *Perkaitan di antara pengambilan kalsium dan faktor-faktor gaya hidup dengan status kesihatan tulang di kalangan wanita selepas menopause*. Diakses pada tanggal 7 Mei 2010 dari Mal J Nutr 6: 75-95, 2000.
- Irga. (2009). *Manifestasi klinis dan penatalaksanaan osteoporosis*. Diakses pada tanggal 14 April 2009 dari <http://irwanashari.blogspot.com/2009/03/manifestasi-klinis-dan-penatalaksanaan.html>.
- Irga. (2009). *Peran kalsium dan vitamin D pada metabolisme tulang*. Diakses pada tanggal 14 April 2009 dari <http://irwanashari.blogspot.com/2009/03/peran-kalsium-dan-vitamin-D-pada-metabolisme/html>.