

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN UPAYA PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA
USIA LANSIA PERTENGAHAN (45-54) TAHUN DI RT 01 DESA
TOYOMARTO SINGOSARI
KABUPATEN MALANG**



**OLEH
SUKHRUFIN NISA CAHYANI**

191055

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS DAN KESEHATAN RS
dr. SOEPRAOEN MALANG
2021/2022**

**KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN UPAYA PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA
USIA LANSIA PERTENGAHAN (45-54) TAHUN DI RT 01 DESA
TOYOMARTO SINGOSARI
KABUPATEN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada
Prodi Keperawatan Institut Teknologi, Sains Dan Kesehatan
RS dr. Soepraoen
Malang



**OLEH
SUKHRUFIN NISA CAHYANI**

191055

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS DAN
KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
2021/2022**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sukhrufin Nisa Cahyani
Tempat/Tanggal Lahir : Malang, 17 September 2001
NIM : 191055
Alamat : Jalan Candirawan RT 01 RW 03 Toyomarto
Singosari Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 31 Mei 2022

Yang Menyatakan



Sukhrufin Nisa Cahyani

NIM 19.1.055

CURRICULUM VITAE

Nama : Sukhrufin Nisa Cahyani

Tempat Tgl. Lahir : Malang, 17 September 2031

Alamat Rumah : Jln. Candirawan Sumberawan RT 01 RW 03

Toyomarto Singosari Kabupaten Malang

Nama Orang Tua : Ayah : Tohadi

Ibu : Lasemi

Riwayat Pendidikan : TK : RA Almaarif 02 Singosari

SD : MI Almaarif 06 Singosari

SMP : SMPI Almaarif 02 Singosari

SMA : MA Almaarif Singosari

*** LEMBAR PERSEMBAHAN ***

Kumpulan coretan tanganku ini kupersembahkan untuk :

ALLAH SWT

Subhanallah, atas kuasaMu yang tak hentinya memberikan anugerah yang sering kali tak kusadari, maaf bila hambaMu ini seringkali lupa atas apa yang telah kau berikan. Namun segala pujian dan lantunan senandung keagungan takkan pernah lupa kutujukan padaMu..

Untuk kedua Orang Tua yang Tersayang
Terima kasih atas semua yang telah kau berikan padaku selama ini dan juga semua doa yang tak pernah henti terucap di setiap waktumu. Maaf jika terkadang aku tak bisa menjadi seorang puteri yang bisa menuruti apa keinginan kalian. Terimakasih Pah, Terimakasih Mah. Semoga aku dapat menyelesaikannya dengan apa yang ku punya dan dapat menghadiahkan kalian suatu kebanggaan.

Dosen pembimbing Ibu Hanim Mufarokah, S.Kep.,Ners,M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah membagikan ilmunya dan membimbing dengan penuh kesabaran kepada penulis. Terimakasih banyak Ibu.

Dosen pembimbing Ibu Apriyani Puji H, S.Kep.,Ners,M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan saran yang penuh kesabaran hingga terwujudnya karya tulis ilmiah ini. Terimakasih banyak Ibu.

Untuk Serda Dion Anggi Koswoyo beserta Keluarga Besar
Terima kasih atas segala doa, materi, nasehat, dan dukungan kalian, yang membantu dalam memberikan semangat dalam penulisan ini.

Untuk Teman-temanku
Adhin Hellen, Viona Arthamevia, Nevia Eka
Terimakasih karena sudah memberikan semangat dan bantuan untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Teruntuk kelas 3A Keperawatan, Semoga kita semua bisa jadi orang yang sukses, Aamiin.

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji

Tanggal, 31 Mei 2022

Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II



Hanim Mufarokhah S.Kep.,Ners,M.Kep. Apriyani Puji H S.Kep.,Ners,M.Kep.

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang
di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi, Sains Dan Kesehatan
RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal, 31 Mei 2022

TIM PENGUJI

Oleh

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Ns. Dian Pitaloka P, S.Kep.,Ners.,M.Kep.

Anggota 1. : Ns. Afunnafi Fahrul R, M.Kep.,Sp,Kep.J.

2. : Ns. Apriyani Puji H, S.Kep.,Ners,M.Kep.

Mengetahui,

Ketua Program Studi D-III Keperawatan



Ns.Riki Ristanto, M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Upaya Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia Lansia Pertengahan (45-54) Tahun di RT 01 Desa Toyomarto Singosari Kabupaten Malang” sesuai waktu yang ditentukan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letnan Kolonel Ckm Arief Efendi, S.MPh, S.Kep., Ners, SH, MM, M.Kes selaku Rektor Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Riki Ristanto S.Kep., Ners, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan.
3. Bapak Suraji Ketua RT 01 Desa Toyomarto Singosari Kabupaten Malang yang telah memperbolehkan tempatnya untuk dijadikan penelitian.

4. Ibu Hanim Mufarokah, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
5. Ibu Apriyani Puji H, S.Kep.,Ners,M.Kep selaku pembimbing II penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya proposal karya tulis ilmiah ini.
6. Ibu Dian Pitaloka P, S.Kep.,M.Kep selaku penguji 1 penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya proposal proposal karya tulis ilmiah ini.
7. Bapak Alfunnafi Fahrul R, M.Kep.,Sp.Kep.J selaku penguji II penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya proposal karya tulis ilmiah ini.
8. Responden yang sudah berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Teman-temanku kelas Arjuna yang selalu memberikan dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir ini dan sahabat-sahabatku yang selalu memberikan semangat dalam pengerjaan tugas akhir ini.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, 31 Mei 2022

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
COVER DALAM	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
CURICULUM VITAE	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
LEMBARPERSETUJUAN	vii
LEMBARPENGESAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Wanita Usia 45-54 Tahun	6
2.1.1 Definisi Wanita Usia 45-54 Tahun	6
2.1.2 Karakteristik	6
2.1.3 Tugas Perkembangan	7
2.2 Konsep Osteoporosis	7
2.2.1 Definisi Osteoporosis	7
2.2.2 Klasifikasi Osteoporosis	8
2.2.3 Etiologi	9
2.2.4 Patogenesis	11
2.2.5 Gejala Osteoporosis	12
2.2.6 Dampak Terjadinya Osteoporosis	12
2.2.7 Faktor-Faktor Osteoporosis	13
2.3 Upaya Pencegahan Osteoporosis	14
2.4 Kerangka Konsep	17
2.5 Deskripsi Kerangka Konsep	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Desain Penelitian	19
3.2 Kerangka Kerja	19
3.3 Populasi, Sample, Sampling	21
3.3.1 Populasi	21
3.3.2 Sample	21
3.3.3 Sampling	21

3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	21
3.4.1	Identifikasi Variabel.....	21
3.4.2	Definisi Operasional.....	22
3.5	Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	24
3.5.1	Pengumpulan Data.....	24
3.5.2	Proses Pengumpulan Data.....	24
3.5.3	Pengolahan Data Dan Analisis Data.....	26
3.6	Etika Penelitian.....	28
3.6.1	Informed Consent.....	28
3.6.2	Anonymity.....	29
3.6.3	Confidentiality.....	29
3.7	Keterbatasan Penelitian.....	29
BAB IV HASILDAN PEMBAHASAN		30
4.1	Hasil Penelitian.....	30
4.1.1	Gambaran tempat penelitian.....	30
4.1.2	Data Umum.....	31
4.1.3	Data Khusus.....	32
4.1.4	Data Tabulasi Silang.....	33
4.1.2	Data Tabulasi Silang Indikator.....	33
4.1.5	Pembahasan.....	34
BAB V PENUTUP		41
5.1	Simpulan.....	41
5.2	Saran.....	41
5.2.1	Bagi Mahasiswa.....	41
5.2.2	Bagi Responden.....	42
5.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	42
DAFTAR PUSTAKA		43
LAMPIRAN-LAMPIRAN		

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 Kerangka Konsep.....	17
Gambar 3.1 Kerangka Kerja.....	20



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	23
Tabel 4.1 Data Umum Responden.....	31
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden.....	32
Tabel 4.3 Data Tabulasi Silang.....	33
Tabel 4.4 Data Tabulasi Silang Indikator.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian.....	45
Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	46
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	47
Lampiran 4. Kisi-Kisi Lembar Kuisisioner.....	48
Lampiran 5. Lembar Kuisisioner.....	49
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Judul.....	53
Lampiran 7. Lembar Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 1.....	54
Lampiran 8. Lembar Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 2.....	55
Lampiran 9. Lembar Permohonan Izin Studi Kasus.....	56
Lampiran 10. Lembar Permohonan Penelitian.....	57
Lampiran 11. Lembar Permohonan Penelitian.....	58
Lampiran 12. Lembar Surat Balasan Penelitian.....	59
Lampiran 13. Lembar Surat Bukti Penelitian.....	60
Lampiran 14. Rekapitulasi Data Umum Dan Khusus.....	61
Lampiran 15. Rekapitulasi Data Indikator.....	63
Lampiran 15. Dokumentasi.....	66

DAFTAR SINGKATAN

HRT = *Hormon Replacement Therapy*



ABSTRAK

Cahyani, S.N. 2020. “ Gambaran Upaya Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia Lansia Pertengahan (45-54) Tahun Di RT 01 Desa Toyomarto Singosari Kabupaten Malang”.
Karya Tulis Ilmiah Prodi D3 Keperawatan. Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr Soepraoen Malang.
Pembimbing (1) Hanim Mufarokhah, S.Kep., Ners, M.Kep
Pembimbing (2) Apriyani Puji H, S.Kep., Ners, M.Kep.

Osteoporosis merupakan penyakit skeletal sistemik yang berpengaruh pada pengeroposan tulang. Sehingga berakibat pada kecatatan permanen hingga kematian. Sebagian besar wanita lansia terjadi osteoporosis dikarenakan mereka mengalami penurunan hormon estrogen. Tujuan Penelitian Untuk mengetahui gambaran upaya pencegahan osteoporosis pada wanita usia lansia pertengahan (45-54) tahun di RT 01 Desa Toyomarto Singosari Kabupaten Malang.

Desain dalam penelitian ini deskriptif. Populasi yang digunakan adalah semua wanita usia 45-54 tahun sejumlah 45 wanita. Sampel dalam penelitian ini 30 wanita. Sampling yang digunakan *purposive sampling*. Variabel penelitiannya yaitu gambaran upaya pencegahan osteoporosis pada wanita usia lansia pertengahan (45-54) tahun. Instrumen penelitian menggunakan kusioner. Analisa data yang digunakan univariat persentase.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 26 responden (87%) memiliki upaya pencegahan yang cukup, 3 responden (10%) memiliki upaya pencegahan yang kurang, dan 1 responden (3%) memiliki upaya pencegahan yang baik. Hal tersebut dimungkinkan berkaitan dengan usia, pendidikan, pekerjaan, penghasilan dan sumber informasi.

Untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang upaya pencegahan osteoporosis di RT 01 Desa Toyomarto Singosari Kabupaten Malang adalah dengan memberikan penyuluhan tentang menghindari faktor resiko, melakukan pengaturan makanan dan melakukan aktivitas olahraga fisik.

Kata Kunci : Upaya, Pencegahan, Osteoporosis, Wanita.

ABSTRACT

Cahyani, S.N. 2020. "Overview of Osteoporosis Prevention Efforts In Middle Age Women (45-54) Years In RT 01 Toyomarto Singosari Village, Malang Regency". Scientific Writing of D3 Nursing Study Program. Institute of Health and Science Technology, Dr. Soepraoen Hospital, Malang. Supervisor (1) Hanim Mufarokhah, S.Kep., Ners, M.Kep Supervisor (2) Apriyani Puji H, S.Kep., Ners, M.Kep.

Osteoporosis is a systemic skeletal disease that affects bone loss. This results in permanent disability and even death. Most elderly women develop osteoporosis because they experience a decrease in the hormone estrogen. Research Objectives To find out the description of osteoporosis prevention efforts in middle aged women (45-54) years in RT 01 Toyomarto Singosari Village, Malang Regency.

The design in this study is descriptive. The population used were all women aged 45-54 years, a total of 45 women. The sample in this study was 30 women. Sampling used purposive sampling. The research variable is an overview of osteoporosis prevention efforts in middle aged women (45-54) years. The research instrument used a questionnaire. Data analysis used univariate proportions.

Based on the results of the study, it was found that 26 respondents (87%) had adequate prevention efforts, 3 respondents (10%) had insufficient prevention efforts, and 1 respondent (3%) had good prevention efforts. This is possible by age, education, occupation, income and sources of information.

To increase respondents' knowledge about osteoporosis prevention efforts in RT 01 Toyomarto Singosari Village, Malang Regency, it is to provide counseling about avoiding risk factors, making food arrangements and doing physical sports activities.

Keywords: Efforts, Prevention, Osteoporosis, Women.