

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Osteoporosis adalah penyakit skeletal sistemik ditandai dengan adanya massa tulang yang rendah, disertai kerusakan jaringan tulang, sehingga tulang menjadi lebih tipis dan rapuh yang berdampak pada patah tulang. (Esther, 2020). Rendahnya dalam upaya pencegahan osteoporosis berdampak pada penurunan tinggi badan, postur tubuh membungkuk, mengalami nyeri punggung dan pengeroposan tulang. Jika osteoporosis tidak segera dilakukan upaya pencegahan akan berakibat kecacatan permanen hingga kematian (Nilaviani dan Suidah, 2017). Wanita memiliki resiko lebih tinggi terkena osteoporosis dibandingkan laki-laki, karena wanita mengalami perhentian siklus haid dan laki-laki tidak memiliki fase tersebut, dimana fase tersebut berpengaruh pada penurunan hormon estrogen pada wanita (Hidayah et al., 2019). Terjadinya penurunan hormon estrogen pada wanita menyebabkan resorpsi tulang meningkat (Humaryanto, 2017).

Angka kejadian akibat osteoporosis di seluruh dunia mencapai angka 1,7 juta orang dan diperkirakan angka ini akan terus meningkat hingga mencapai 6,3 juta orang pada tahun 2050 (Wulandari dan Mudayanti, 2017). Di Indonesia didapatkan hasil dari keseluruhan sampel populasi yang berusia kurang dari 55 tahun menderita osteopenia sebanyak 41,2%, prevalensi terjadinya osteoporosis

sebanyak 10,3%, ini berarti 2 dari 5 penduduk Indonesia memiliki risiko untuk terkena osteoporosis (Kemenkes, 2020). Prevalensi penyakit osteoporosis pada provinsi Jawa Timur mencapai 6,72%, pada usia 45-54 tahun risiko terjadi osteoporosis sebanyak 11,08%, pada wanita risiko terjadi osteoporosis sebanyak 8,46% (Riskesdas, 2018).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Hidayah et al. (2019) yang dilakukan di RSIA Puri Malang pada poli lansia didapatkan sampel sebanyak 26 responden (37%) dari 70 populasi lansia, dengan kriteria inklusi berjenis kelamin wanita yang berusia <50-60 tahun. Menunjukkan bahwa 69% dari mereka memiliki pengetahuan yang kurang terhadap upaya pencegahan osteoporosis dan 58% dari wanita mengalami risiko osteoporosis karena terjadinya menopause. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di RT 01 Desa Toyomarto Singosari Kabupaten Malang pada tanggal 04 September 2021. Dari hasil wawancara 6 wanita, didapatkan hasil 4 wanita (66,7%) hanya mengetahui meminum susu saja untuk upaya pencegahannya, 2 wanita lainnya (33,3%) hanya melakukan pencegahan osteoporosis dengan melakukan olahraga berjalan saja.

Osteoporosis disebabkan oleh kurangnya estrogen. Estrogen memainkan peran penting dalam metabolisme tulang. Terjadinya penurunan produksi estrogen menyebabkan resorpsi tulang meningkat dan terjadi peningkatan fraktur (Humaryanto, 2017). Penyebab jika tidak dilakukan upaya pencegahan osteoporosis, berujung pada masalah pengeroposan tulang (Kapetanovi dan Avdi, 2012). Penting

bagi wanita yang sudah memasuki usia 40-an melakukan upaya pencegahan (Puteri, 2016). Namun pencegahan akan lebih baik jika dilakukan sejak usia anak-anak hingga usia produktif (Kemenkes, 2015). Sangat penting bagi wanita melakukan upaya pencegahan ini, karena wanita memiliki resiko lebih tinggi terkena osteoporosis dibandingkan laki-laki. Hal tersebut karena wanita kehilangan hormon estrogen yang pada dasarnya hormon tersebut berfungsi sebagai pembentukan tulang dan mempertahankan massa tulang (Hidayah et al., 2019). Namun, jika tidak segera dilakukan upaya pencegahan akan mengakibatkan perubahan bentuk tubuh, segala aktivitas bergantung pada orang lain, nyeri yang mengganggu, kecacatan permanen hingga mengalami kematian (Nilaviani dan Suidah, 2017).

Untuk itu, perlu dilakukan upaya pencegahan dengan melakukan edukasi penyuluhan kesehatan agar para wanita dapat menambah pengetahuan dan agar mereka bisa membiasakan perilaku hidup sehat dengan mengonsumsi makanan tinggi kalsium dan berolahraga atau beraktivitas fisik secara rutin (Hidayah et al., 2019). Upaya pencegahan dengan membiasakan perilaku hidup sehat juga bisa dengan mencukupi asupan vitamin D melalui paparan sinar matahari pagi, hidup aktif dengan melakukan aktivitas fisik, menghindari merokok dan minuman bersoda (Kemenkes, 2015).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti upaya apa saja yang dapat dilakukan untuk melakukan pencegahan osteoporosis dengan membiasakan perilaku hidup sehat

pada wanita usia lansia pertengahan (45-54) tahun di RT 01 Desa Toyomarto Singosari Kabupaten Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran upaya pencegahan osteoporosis pada wanita usia lansia pertengahan (45-54) tahun di RT 01 Desa Toyomarto Singosari Kabupaten Malang?

1.3 Tujuan

Untuk mengetahui gambaran upaya pencegahan osteoporosis pada wanita usia lansia pertengahan (45-54) tahun di RT 01 Desa Toyomarto Singosari Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Bermanfaat untuk memberikan tambahan informasi serta hasanah pengetahuan tentang upaya pencegahan osteoporosis khususnya pada wanita.

1.4.2 manfaat praktis

1. Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai bahan informasi mengenai upaya apa saja yang dapat dilakukan untuk pencegahan osteoporosis.

2. Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan pengarahannya kepada para masyarakat akan pentingnya melakukan upaya pencegahan osteoporosis.

3. Bagi Responden Penelitian

Sebagai sumber informasi bagi mereka para wanita akan pentingnya untuk melakukan upaya-upaya pencegahan osteoporosis.

