

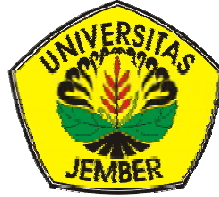
**PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA USIA 55-69 TAHUN
DI KECAMATAN PUGER KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Oleh

**Ida Dewi Lutfiyah
NIM 092110101085**

**BAGIAN EPIDEMIOLOGI DAN BIostatistika KEPENDUDUKAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2014**



**PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA USIA 55-69 TAHUN
DI KECAMATAN PUGER KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan S-1 Kesehatan Masyarakat dan mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh

**Ida Dewi Lutfiyah
NIM 092110101085**

**BAGIAN EPIDEMIOLOGI DAN BIostatISTIKA KEPENDUDUKAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2014**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang selalu memberi petunjuk dan hidayah-Nya;
2. Papa Mustofa Umar dan Mama Sukarni tercinta yang menjadi inspirasi dan motivasiku selama ini, terimakasih untuk semua cinta dan sayangnya, do'anya, semangatnya, kepercayaannya, dan kerja kerasnya;
3. Kakakku Ika Wahyuningsih dan Adikku Dian Afifuddin yang selalu memotivasiku;
4. Guru-guruku TK, SD, SMP, SMU, sampai Perguruan Tinggi yang telah bersedia membagi ilmunya;
5. Almamater yang kubanggakan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

MOTTO

“...Dan bahwasannya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya...”
**(QS Al-Najm: 39)*

*”Ketahuilah sesungguhnya kemenangan itu bersama kesabaran, dan
Sesungguhnya kesenangan itu bersama kesusahan, dan bahwa
sesungguhnya sesudah kesulitan itu datang kemudahan”*
*** (Hr. Tarmidzi)*

“I'm interested in women's health because I'm a woman. I'd be a darn fool not to be on my own side.”
**** (Maya Angelou)*

*) Departemen Agama RI. 2007. *AlQur'an dan Terjemahannya 30 Juz*. Solo: Qomari Prima Publisher

**) Al-Hadist Online. <http://alhadistonline.wordpress.com>

***) Maya Angelou Quotes.

http://www.brainyquote.com/quotes/authors/m/maya_angelou_4.html

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

nama : Ida Dewi Lutfiyah

NIM : 092110101085

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul : “Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Usia 55-69 Tahun di Kecamatan Puger Kabupaten Jember” adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan skripsi ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, Februari 2014

Yang menyatakan,

Ida Dewi Lutfiyah

NIM 092110101085

PEMBIMBINGAN

SKRIPSI

**PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA USIA 55-69 TAHUN
DI KECAMATAN PUGER KABUPATEN JEMBER**

Oleh

Ida Dewi Lutfiyah
NIM 092110101085

Pembimbing

Pembimbing Utama : dr. Pudjo Wahjudi, MS

Pembimbing Anggota : Irma Prasetyowati, S.KM., M.Kes

PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Usia 55-69 Tahun di Kecamatan Puger Kabupaten Jember” telah diuji dan disahkan pada:

Hari, Tanggal : Senin, 17 Februari 2014

Tempat : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

Tim Penguji:

Ketua,

Sekretaris,

Sulistiyani, S.KM., M.Kes
NIP. 19760615 200212 2 002

Irma Prasetyowati, S.KM., M.Kes
NIP. 19800516 200312 2 002

Anggota I,

Anggota II,

dr. Pudjo Wahjudi, MS
NIP. 19540314 198012 1 001

dr. Nur Falakhis Shoima, MPH
NIP. 19750911 200701 2 022

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Jember

Drs. Husni Abdul Gani, M.S.
NIP. 19560810 198303 1 003

***The Prevention of Osteoporosis In Women 55-69 Years Old In Sub-Districts Puger
Jember Regency***

Ida Dewi Lutfiyah

*Departement of Epidemiology, Biostatistics and Population, Public Health Faculty,
Jember University*

ABSTRACT

Osteoporosis is a common health problem in the elderly. Although osteoporosis can also attack men, but in women aged 50 years and older the process of bone loss occurs sooner. One cause of the high risk of osteoporosis in Indonesia is increasing life expectancy society in 2005 was 67.68 years, but the level of public knowledge about how to prevent osteoporosis remains low. The purpose of this study was to analyze the prevention of osteoporosis in women aged 55-69 years in the Sub-District Puger Jember Regency. This study is an type of observational analytic study with cross sectional approach. The sample in this study amounted to 75 female respondents aged 55-69 years who attend the elderly health program in the sub-district Puger of Jember Regency. The data obtained are presented in tabular form and analyzed using logistic regression with a level of 5%. The results showed that 12% of respondents are suspected osteoporosis, 60 respondents (80%) have a sufficient level of knowledge, 71 respondents (94.7%) were in the category of positive attitude, 34 respondents (45.3%) take precautions in category good, there is a significant relationship between precaution with suspected osteoporosis and the most dominant of precaution which associated with suspected osteoporosis is a consumption of coffe. this research are expected to the elderly, especially women who are more at risk of osteoporosis for check up their health to the local health services as a form of early detection of osteoporosis.

Keywords: *Osteoporosis, Prevention of Osteoporosis, Suspected Osteoporosis*

RINGKASAN

Pencegahan Osteoporosis pada Wanita Usia 55-69 Tahun di Kecamatan Puger Kabupaten Jember; Ida Dewi Lutfiyah; 092110101085; 2014; 98 halaman; Bagian Epidemiologi dan Biostatistika Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

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 lebih banyak dialami oleh usia lanjut terutama pada wanita yang telah menopause dan mengalami penurunan jumlah esterogen. Menurut catatan dari *International Osteoporosis Foundation*, tiap wanita mempunyai risiko fraktur akibat osteoporosis sebesar 40% dalam hidupnya, dan bagi pria angka risikonya adalah 30%. Salah satu penyebab tingginya risiko osteoporosis di Indonesia adalah meningkatnya usia harapan hidup masyarakat yang pada tahun 2005 mencapai 67,68 tahun, akan tetapi tingkat pengetahuan masyarakat mengenai cara pencegahan osteoporosis masih rendah.

Menurut data dari hasil audit International Osteoporosis Foundation (IOF) bertajuk "*The Asian Audit Epidemiology, Costs and Burden Osteoporosis in Asia 2009*", pada tahun 2050 diperkirakan 50 persen dari kasus osteoporosis di dunia bakal terjadi di Asia. Prevalensi osteoporosis di Indonesia menurut data Puslitbang Gizi Depkes RI tahun 2006, adalah sebesar 10,3% yang berarti 2 dari 5 penduduk Indonesia berisiko terkena osteoporosis. Dari enam provinsi di Indonesia yang mempunyai risiko tinggi osteoporosis, Jawa Timur menempati urutan ke lima dengan prevalensi 21,42%.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pencegahan osteoporosis pada wanita usia 55-69 tahun di Kecamatan Puger Kabupaten Jember. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan menggunakan desain *Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 75 wanita usia 55-69 tahun yang mengikuti program

posyandu lansia. teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara langsung kepada responden. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis menggunakan uji regresi logistik dengan tingkat kemaknaan sebesar 5% ($\alpha=0,05$).

Hasil penelitian ini diantaranya adalah sebesar 12% responden merupakan suspek osteoporosis, 60 responden (80%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, 71 responden (94,7%) berada pada kategori sikap yang positif, 34 responden (45,3%) melakukan tindakan pencegahan dalam kategori baik, terdapat hubungan yang signifikan antara tindakan pencegahan dengan suspek osteoporosis dan tindakan yang paling dominan mempengaruhi seseorang untuk menjadi suspek osteoporosis adalah kebiasaan mengkonsumsi/meminum kopi. Dari hasil penelitian ini diharapkan kepada para lansia khususnya wanita yang lebih berisiko terkena osteoporosis untuk segera memeriksakan kesehatan tulangnya ke pelayanan kesehatan setempat sebagai bentuk upaya deteksi dini osteoporosis.

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya serta tidak lupa sholawat dan salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan S-1 Kesehatan Masyarakat dan mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM).

Skripsi ini bertujuan menganalisis pencegahan osteoporosis pada wanita usia 55-69 tahun di Kecamatan Puger Kabupaten Jember. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana informasi kepada masyarakat khususnya pada wanita usia subur terutama mengenai osteoporosis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Sehingga dalam kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan ucapan rasa terimakasih dan penghargaan kepada Bapak dr. Pudjo Wahjudi, MS, selaku pembimbing I dan Ibu Irma Prasetyowati, S.KM., M.Kes, selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, koreksi dan saran hingga terselesaikannya skripsi ini dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Husni Abdul Gani, M.S, Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat;
2. Kepala Puskesmas Kasiyan dan Puskesmas Puger yang telah mengizinkan melakukan penelitian
3. Ibu Irma Prasetyowati, S.KM., M.Kes, selaku Ketua Bagian Epidemiologi dan Biostatistika Kependudukan serta dosen pembimbing akademik;
4. Ibu Sulistiyani, S.KM., M.Kes, selaku Ketua Penguji;
5. Staf dan bidan Puskesmas Kasiyan dan Puskesmas Puger, terimakasih atas bantuan dan kerjasamanya selama penulis melakukan penelitian;

6. Papa Mustofa Umar dan Mama Sukarni yang telah mencurahkan kasih sayang, dukungan baik secara moril maupun materil, serta tak pernah lelah untuk menemani, menasehati dan memberikan do'a yang senantiasa selalu bisa membangun rasa semangatku. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan dan kebahagiaan. Serta keluarga besar Umar Said terimakasih do'a dan motivasinya;
7. Kakakku tercinta Ika Wahyuningsih dan Rochmatullah Akbar yang selalu memotivasiku untuk tidak putus asa, serta Adikku tercinta Dian Afifuddin yang selalu ceriwis bercerita semua hal yang hanya fiktif belaka;
8. Sahabat-sahabat terkasihku Rike Annisa dan Januk Dharma terimakasih sudah menemani perjalanan hidupku, selalu jadi teman curhat dan selalu memotivasiku selama hampir 8 tahun ini.
9. Teman-teman sepeminatan Epidemiologi dan Biostatistika Kependudukan 2009 Rosida, Mardiono, Tika, Fitri, Tyas, Zaidar, Karnia, Khirnik, Dita dan Maya yang selalu memotivasiku dalam penyusunan skripsi ini. Serta teman-temanku lainnya Merlita, Adi, Viki, Fikha, Wanda, Asa, Dayat, Bagus, Meli, Ida Fitria, Dwi, Aning, Wahyu, Ica, Jarwo, Catur, Yeni dan seluruh teman-teman 2009 terimakasih sudah mewarnai perjalananku selama di Jember.
10. Keluarga kosan terbaik yang kupunya, bu Imam terimakasih sudah menjadi bu kos terbaik selama di Jember, mbak Amni, mbak Marinda, mbak Ayu, April dan Arum terimakasih sudah jadi teman suka dukaku selama di Jember.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis ucapkan terimakasih atas perhatian dan dukungannya.

Jember, Februari 2014

Ida Dewi Lutfiyah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN PEMBIMBINGAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
ABSTRACT	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG	xx
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	6

2.1 Osteoporosis	6
2.1.1 Definisi Osteoporosis.....	6
2.1.2 Klasifikasi Osteoporosis	7
2.1.3 Epidemiologi Osteoporosis	8
2.1.4 Patogenesis Osteoporosis.....	10
2.1.5 Gejala Osteoporosis	11
2.1.6 Faktor Risiko Osteoporosis.....	13
2.1.7 Diagnosis Osteoporosis.....	15
2.1.8 Pengobatan Osteoporosis	16
2.2 Upaya Pencegahan Osteoporosis	17
2.3 Domain Perilaku Kesehatan.....	21
2.3.1 Pengetahuan (<i>Knowledge</i>)	22
2.3.2 Sikap (<i>Attitude</i>)	24
2.3.3 Praktik atau Tindakan (<i>Practice</i>).....	25
2.4 Kerangka Teori.....	27
2.5 Kerangka Konseptual	28
2.6 Hipotesis Penelitian	29
BAB 3. METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Jenis Penelitian	30
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	30
3.3.1 Populasi.....	30
3.3.2 Sampel Penelitian.....	31
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	32
3.4.1 Variabel Penelitian.....	32
3.4.2 Definisi Operasional	33
3.5 Sumber Data, Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	35
3.5.1 Sumber Data.....	35

3.5.2 Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.5.3 Instrumen Pengumpulan Data.....	36
3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	36
3.6 Teknik Penyajian Data dan Analisis Data	38
3.6.1 Teknik Penyajian Data.....	38
3.6.2 Analisis Data.....	39
3.7 Alur Penelitian	41
BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Deskripsi Karakteristik Responden.....	42
4.2 Deskripsi Suspek Osteoporosis.....	43
4.3 Deskripsi Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Tindakan	44
4.3.1 Deskripsi Tingkat Pengetahuan Responden tentang Osteoporosis	44
4.3.2 Deskripsi Sikap Responden terhadap Osteoporosis.....	47
4.3.3 Deskripsi Tindakan Responden terhadap Osteoporosis.....	49
4.4 Hubungan Tindakan Responden dengan Identifikasi Suspek Osteoporosis pada Wanita Usia 55-69 Tahun.....	63
4.5 Tindakan yang Paling Dominan Hubungannya dengan Identifikasi Suspek Osteoporosis	65
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN	66
5.1 Kesimpulan	66
5.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Distribusi Besar Sampel menurut Desa.....	32
3.2 Variabel, Definisi Operasional dan Skala Data.....	33
4.1 Distribusi Karakteristik Responden	42
4.2 Distribusi Suspek Osteoporosis.....	43
4.3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden tentang Osteoporosis.....	45
4.4 Distribusi Pernyataan Pengetahuan Responden tentang Osteoporosis	46
4.5 Distribusi Sikap Responden terhadap Osteoporosis	48
4.6 Distribusi Pernyataan Sikap Responden terhadap Osteoporosis.....	49
4.7 Distribusi Tindakan Responden terhadap Osteoporosis	51
4.8 Distribusi Tindakan Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok	52
4.9 Distribusi Tindakan Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Obat-obatan Kortikosteroid.....	53
4.10 Distribusi Tindakan Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Minuman Beralkohol	54
4.11 Distribusi Tindakan Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Kopi.	55
4.12 Distribusi Tindakan Responden Berdasarkan Konsumsi Minuman Bersoda	56
4.13 Distribusi Tindakan Responden Berdasarkan Rutinitas Berjemur Kurang Lebih 15 menit di Bawah Sinar Matahari Pagi.....	57
4.14 Distribusi Tindakan Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Sumber Vitamin A.....	58
4.15 Distribusi Tindakan Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Sumber Vitamin C	59
4.16 Distribusi Tindakan Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Sumber Vitamin D.....	60

4.17 Distribusi Tindakan Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Tinggi Kalsium	61
4.18 Distribusi Tindakan Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik yang Dilakukan.....	63
4.19 Hubungan Tindakan Pencegahan dengan Identifikasi Suspek Osteoporosis pada Wanita Usia 55-69 Tahun di Kecamatan Puger Kabupaten Jember	64
4.20 Tindakan yang Paling Dominan Mempengaruhi Identifikasi Suspek Osteoporosis	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Kerangka Teori.....	27
2.2 Kerangka Konseptual	28
2.3 Alur Penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Pengantar Kuesioner	73
B. Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	74
C. Kuesioner Penelitian.....	75
D. Dokumentasi Penelitian.....	80
E. Hasil Analisis.....	81
F. Ijin Penelitian	96

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Arti Lambang

-	=	sampai dengan
%	=	persen
/	=	per dan atau
:	=	banding atau bagi
α	=	alfa
<	=	kurang dari
>	=	lebih dari
\leq	=	kurang dari sama dengan
\geq	=	lebih dari sama dengan
N	=	jumlah

Daftar Singkatan

BPOM	=	Badan Pengawasan Obat dan Makanan
DepKes	=	Departemen Kesehatan
IOF	=	<i>International Osteoporosis Foundation</i>
KepMenKes	=	Keputusan Menteri Kesehatan
Km	=	Kilometer
NIH	=	<i>National Institute of Health</i>
OR	=	<i>Odds Ratio</i>
Perosi	=	Persatuan Osteoporosis Indonesia
RI	=	Republik Indonesia
SD	=	Sekolah Dasar
SIRS	=	Sistem Informasi Rumah Sakit
SMA	=	Sekolah Menengah Atas

SMP = Sekolah Menengah Pertama
SPSS = *Statistic Package for Social Science*
TBC = Tuberculosis
UV B = Ultraviolet B
WHO = *World Health Organization*