



HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TENTANG OSTEOPOROSIS TERHADAP PELAKSANAAN AKTIVITAS FISIK DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 4

Shafa Salsabila¹, Dewi Dolifah^{2✉}, Delli Yuliana Rahmat³

^{1,2,3} Program Studi S1 Keperawatan, Kampus Daerah Sumedang Universitas Pendidikan Indonesia
shafasalsa@upi.edu, dewidolifah@upi.edu, delliyuliana@upi.edu

Abstrak

Lansia merupakan kelompok umur rentan terhadap gangguan kesehatan dan penyakit yang membuat lansia kesulitan untuk beraktivitas fisik sehari-hari. Osteoporosis dijuluki sebagai “*silent killer disease*”. Jika sudah terjadi kerapuhan tulang maka menimbulkan rasa nyeri yang membuat lansia menghindari aktivitas fisik. Hal ini disebabkan dengan minimnya pengetahuan mengenai osteoporosis beserta tingkat pengetahuan lansia sendiri masih kurang atau tidak tahu sama sekali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan lansia tentang osteoporosis terhadap pelaksanaan aktivitas fisik di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4. Jenis penelitian ini menggunakan analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sample penelitian menggunakan teknik total sampling, melibatkan 34 lansia sebagai responden. Analisis data dilakukan uji *chi-square*. Lansia yang mempunyai tingkat pengetahuan kurang dan memiliki tingkat aktifitas rendah sebanyak 29 responden (85.29%) lalu lansia dengan tingkat pengetahuan sedang dan memiliki pengetahuan cukup sebanyak 4 responden (11.77%) selain itu lansia dengan tingkat pengetahuan cukup dan memiliki aktivitas tinggi sebanyak 1 responden (2.94%). Terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan lansia tentang osteoporosis dengan pelaksanaan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Lansia, Osteoporosis.

Abstract

Elderly individuals are a vulnerable age group to health issues and diseases, which make them struggle with daily physical activities. Osteoporosis is referred to as the "silent killer disease". Once bone fragility occurs, it induces pain that leads the elderly to avoid physical activities. This is primarily due to the lack of knowledge about osteoporosis, with the elderly's level of awareness often being insufficient or non-existent. This research aims to determine the relationship between elderly individuals' knowledge of osteoporosis and their engagement in physical activities at the Budi Mulia 4 Social Welfare Home. This study adopts a quantitative analytical approach with a cross-sectional design. The research sample involves 34 elderly respondents selected through total sampling technique. Data analysis is conducted using the chi-square test. Among the respondents, 29 (85.29%) have a low level of knowledge and low physical activity, 4 (11.77%) have moderate knowledge and adequate activity, while 1 (2.94%) has sufficient knowledge and high activity. There is a significant relationship between elderly individuals' knowledge level about osteoporosis and their implementation of physical activities.

Keywords: Elderly's, Physical Activities, Osteoporosis.

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author :

Address : JL. Margamukti No. 93 Licin, Cimalaka, Sumedang, Jawa Barat.

Email : dewidolifah@upi.edu

Phone : 0895326618343

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok umur yang lebih rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan dan penyakit. Hal ini disebabkan oleh menurunnya fungsi tubuh yang berhubungan dengan penuaan. Beberapa penyakit yang banyak menyerang para lanjut usia antara lain tekanan darah tinggi, gagal jantung, diabetes, kolesterol, asam urat, gangguan fungsi ginjal, dan penyakit yang membuat lansia kesulitan untuk beraktivitas fisik sehari-hari yaitu osteoporosis (Saidah Rauf et al., 2021).

Osteoporosis terjadi di seluruh dunia, umum terjadi, dan saat ini menjadi masalah kesehatan di kalangan para lanjut usia. Seiring bertambahnya umur, risiko osteoporosis menjadi salah satu tantangan terbesar yang akan dihadapi para lansia. Osteoporosis biasanya dijuluki sebagai "*silent killer disease*", namun tidak memperlihatkan gejala yang jelas, dan orang tua mungkin tidak mengeluhkan rasa sakit mereka, jadi penyakit ini telah mencapai titik di mana perawatan lebih diperlukan. (Afni & Hanafi, 2019).

Prevalensi osteoporosis para lanjut usia di dunia sudah mencapai 21,7% (95% interval kepercayaan: $\pm 18,8-25\%$). Dan di Indonesia sendiri menurut BPS pada 2017 terdapat 8,97% atau 23,4 juta lansia penderita osteoporosis dan tahun 2018 terdapat 9,27% atau 24,49 juta orang lansia di Indonesia yang terus bertambah jumlahnya dari tahun sebelumnya. Sedangkan menurut data Depkes jumlah osteoporosis sekarang jauh lebih besar dari data BPS menembus angka 19,7% dari total seluruh penduduk di Indonesia (Kurniati et al., 2023).

Peningkatan ini memengaruhi aspek kelangsungan hidup orang tua, seperti perubahan fisik yang disebabkan oleh penuaan dan penurunan kualitas hidup. Data WHO menunjukkan bahwa (25%) wanita dan (5%) pria di seluruh dunia yang berusia >55 akan mengalami osteoporosis. (Esther Kristiningrum, 2020). Selain usia, osteoporosis pada orang tua dapat disebabkan oleh banyak faktor, termasuk keturunan, jenis kelamin, hormon yang menurun, kebiasaan merokok, postur tubuh yang kurus, jarang beraktivitas fisik, tidak terpapar sinar matahari, mengonsumsi obat yang mengurangi massa tulang, konsumsi alkohol, kafein, minuman bersoda, dan makanan yang rendah kalsium (Hidayah et al., 2019).

Kesigapan psikologis, yang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, adalah salah satu komponen utama yang mempengaruhi perubahan sikap dan perilaku seseorang. Pengetahuan

memiliki peran penting dalam mengubah sikap menjadi tindakan. Mencegah osteoporosis pada orang tua masih kurang dilakukan, karena kurangnya pengetahuan tentang osteoporosis dan kesadaran akan pentingnya kesehatan tulang bagi orang tua dan masyarakat umum (Lilieek Pratiwi & Yane Liswanti, 2021).

Aktivitas fisik sangat penting untuk mengurangi risiko jatuh dengan mempertahankan ketahanan otot, kelincahan, dan keseimbangan. Pada wanita usia 60 atau lebih tua, latihan kekuatan dan keseimbangan otot telah terbukti menurunkan risiko jatuh yang terkait dengan cedera hingga 75% (I Wayan, 2019). Akan tetapi banyak di antara mereka sering mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, karena kurangnya pengetahuan tentang fraktur tulang itu sendiri dan mental orang tua berkurang seiring bertambahnya usia.

Studi pendahuluan dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4. Dari 5 lansia yang diwawancarai, hanya 1 yang memiliki pemahaman tentang osteoporosis, sementara empat lainnya tidak mengetahuinya. Lansia menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang mereka lakukan berupa senam lansia. Namun, para perawat menjelaskan bahwa beberapa lansia tidak aktif dalam senam tersebut karena keterbatasan gerak yang mereka alami.

Data ini memicu minat penulis untuk meneliti hubungan antara pengetahuan lansia tentang osteoporosis dan partisipasi mereka dalam aktivitas fisik di panti tersebut. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan lansia tentang osteoporosis terhadap pelaksanaan aktivitas fisik di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia

METODE

Penelitian ini menerapkan metode analitik kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 34 lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4. Penelitian ini telah melalui proses kaji etik dan dinyatakan lolos kaji etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga No : 21/EA/KEPK/2024.

Peserta diminta untuk mengisi 2 kuesioner yaitu *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - short & long form* (2005), dan *Osteoporosis Knowledge Assessment (OKAT)*. Ke-2 kuesioner ini telah tervalidasi di berbagai negara. Analisis data melibatkan pendekatan univariat dan

bivariat dengan menggunakan uji *chi square*. Penelitian dilakukan pada tanggal 12 Februari 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
60 – 69	12	35.3
70 – 79	10	29.4
80 – 89	8	23.5
90 - 99	4	11.8
Total	34	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya (35.3%) merupakan kelompok lansia muda berusia 60-69 tahun.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Perempuan	26	76.5
Laki-laki	8	23.5
Total	34	100,0

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden (76.5%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi Aktivitas fisik lansia

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	29	85.3
Sedang	4	11.8
Berat	1	2.8
Total	34	100,00

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa mayoritas (85.3%) lansia memiliki aktivitas fisik yang rendah.

Tabel 4. Distribusi frekuensi Tingkat pengetahuan lansia

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	30	88.2
Cukup	4	11.8
Tinggi	0	0

Total	34	100,00
--------------	-----------	---------------

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa untuk pengetahuan mayoritas lansia (88.2%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang.

Tabel 5. Hubungan antara tingkat pengetahuan lansia tentang osteoporosis terhadap pelaksanaan aktivitas fisik

Tingkat Pengetahuan	Aktifitas lasia						Total	Nilai ρ	
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	F	%	F	%	F	%			
Cukup	0	0	3	8.83	1	2.94	4	11.77	0.000
Kurang	29	85.29	1	2.94	0	0	30	88.23	
Total	29	85.29	4	11.77	1	2.94	34	100.0	

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa tidak ada lansia yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dan aktivitas rendah. Namun, ada 29 lansia yang memiliki tingkat pengetahuan kurang dan aktivitas rendah (85.29%). Selain itu, terdapat 3 lansia yang memiliki tingkat pengetahuan cukup (8.83%) dan 1 lansia dengan aktivitas tinggi (2.94%). Ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan yang rendah dengan aktivitas yang rendah. Dalam keseluruhan sampel yang diteliti, terdapat 34 lansia. Dari jumlah tersebut, 29 lansia memiliki tingkat pengetahuan kurang, 4 lansia memiliki tingkat pengetahuan cukup, 1 lansia memiliki tingkat pengetahuan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki tingkat pengetahuan yang kurang.

Pembahasan

Gambaran Aktivitas Fisik Lansia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruhnya (85.3%) responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah dan hanya sebagian kecil (2.9%) yang memiliki tingkat aktivitas fisik berat. sejalan dengan penelitian Nurul Hidayah (2019), didapatkan hasil bahwa dari 26 responden sebagian besar (65%) memiliki aktivitas fisik sedang. dan tidak ada lansia yang memiliki aktivitas berat (Hidayah et al., 2019). Hal ini terjadi dikarenakan rasa nyeri yang membuat lansia menghindari aktivitas fisik dengan berbagai alasan, karena mengalami gangguan pada gerakan sehingga tidak bisa bergerak seperti biasa dibarengi dengan adanya ketakutan melakukan aktivitas olahraga.

Menurut Tjahyadi (2017) Dengan kurangnya aktivitas fisik, risiko terkena kerapuhan tulang

meningkat. Ini karena aktivitas fisik dapat membangun otot dan tulang yang lebih kuat serta mengembalikan keseimbangan metabolisme tubuh. Masyarakat percaya bahwa pengobatan osteoporosis sudah cukup dengan nutrisi dan obat-obatan yang bisa dibeli di warung, Padahal mereka penderita osteoporosis perlu berkonsultasi ke dokter spesialis yang membantu dalam pengobatan osteoporosis sebelum mereka melakukan aktivitas fisik (Tjahjadi, 2017). Marniati (2021) menambahkan bahwa WHO merekomendasikan aktivitas fisik sebagai terapi non-farmakologis. Karena aktivitas fisik sangat penting untuk mengendalikan pompa jantung, memperlancar peredaran darah, dan membantu memperkuat kepadatan tulang, orang tua harus memahami jenis aktivitas fisik apa yang cocok untuk mereka berdasarkan usia dan jenis penyakit (Prof. Adjunct et al., 2022). Lansia harus terlibat dalam aktivitas fisik yang teratur karena sangat penting untuk memelihara kesehatan tulang dan kualitas hidup mereka. Pada penelitian ini menunjukkan mayoritas lansia memiliki aktivitas yang rendah.

Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Mengenai Osteoporosis

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hampir semua lansia (88.2%) memiliki tingkat pengetahuan yang rendah. dan sebagian kecil lansia lainnya memiliki tingkat pengetahuan sedang yaitu (11.8%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Suci Rahayu (2021) didapatkan hasil dari 15 responden yang berpengetahuan kurang terdapat 10 responden (29,4%), sebagian kecil responden (14,7%) berpengetahuan baik (Rahayu Ningsih et al., 2021). Hal ini terjadi karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, seperti pendidikan, informasi, sosial budaya, lingkungan, dan usia.

Menurut Darsini dalam Ramie (2022) pendengaran dan pengamatan adalah dua cara utama di mana sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh. Pengetahuan adalah komponen yang sangat penting untuk melakukan perbuatan. telah ditunjukkan bahwa perilaku yang didasarkan pada pengetahuan akan bertahan lebih lama daripada perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan (Ramie, 2022). Karena tindakan berbasis pengetahuan. Pengetahuan tentang osteoporosis pada orang tua sangat penting untuk dipahami karena informasi ini membantu orang tua menjaga kesehatan tulang mereka dan mengurangi risiko jatuh akibat fraktur tulang. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas orang memiliki

pengetahuan yang rendah, meskipun beberapa orang memiliki pengetahuan yang cukup.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Pengetahuan Lansia terhadap Osteoporosis di Panti Asuhan Tresna Werdha Budi Mulia 4

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh lansia yang mempunyai tingkat pengetahuan kurang dan memiliki tingkat aktifitas rendah sebanyak 29 responden (85.29%) lalu lansia dengan tingkat pengetahuan sedang dan memiliki pengetahuan cukup sebanyak 4 responden (11.77%) selain itu lansia dengan tingkat pengetahuan cukup dan memiliki aktivitas tinggi sebanyak 1 responden (2.94). Dari hasil penelitian diperoleh nilai *p value* sebesar $0.000 < 0.005$ sehingga menyatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat pengetahuan lansia tentang osteoporosis.

Sejalan dengan penelitian Aulianah dan Agustina (2021) bahwa yang melakukan kegiatan aktivitas fisik sedang ada 25 lansia (64,1 %), dan lansia yang mengalami osteoporosis ada 20 lansia (51,3 %). (Aulianah & Agustina, 2021). Penyebab tingginya angka kejadian osteoporosis itu adalah kurangnya perhatian lansia menjaga kesehatan tulang mereka. Lansia cenderung enggan melakukan aktifitas fisik, karena pengetahuan mereka terhadap osteoporosis masih sangat amat kurang atau bahkan tidak tahu. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Aris, Kurniati dan Anggraeni (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan aktivitas fisik dengan risiko osteoporosis. yang artinya dengan aktivitas rendah memiliki risiko 4,7 kali lebih tinggi daripada aktivitas sedang atau berat (Kurniati et al., 2023)

Peneliti berasumsi jika lansia memiliki pengetahuan yang baik terhadap osteoporosis maka akan berdampak juga pada tingginya aktivitas fisik yang mereka lakukan baik itu berjalan, senam, dan jogging akan membantu mengurangi risiko osteoporosis.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian karakteristik responden yaitu mayoritas umur responden (35.3%) yaitu 60-69 tahun yang merupakan kelompok lansia muda. sedangkan, hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu paling banyak berjenis kelamin perempuan (76.5%).

Yang memiliki tingkat pengetahuan rendah sebanyak 30 responden (88.2%). Sebanyak 29 responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang

rendah (85.3%). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan lansia tentang osteoporosis terhadap pelaksanaan aktivitas fisik di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, R., & Hanafi, A. (2019). Risiko Osteoporosis Pada Lansia Di Upt Panti Sosial Tresna Werdha Khusus Khotimah Pekanbaru. *Journal Of Midwifery Science) P-Issn*, 3(1), 2549–2543.
- Aulianah, H., & Agustina, N. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Osteoporosis Pada Lansia Di Desa Tanjung Kurung Ilir Kabupaten Lahat. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 9(2), 38–43. <https://doi.org/10.36085/jkmb.v9i2.1563>
- Esther Kristiningrum. (2020). *Continuing Medical Education Farmakoterapi Untuk Osteoporosis* (Khusus Cme-2, Vol. 47). Departemen Medical Pt. Kalbe Farma Tbk. .
- Hidayah, N., Kholidah, D., & Mustafa, A. (2019). *Edukasi Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Kalsium Dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Osteoporosis Pada Lansia Nutrition Education With The Media Booklet Against The Level Of Knowledge, Calcium Intake And Physical Activity To Prevent Osteoporosis In The Elderly* (Vol. 8, Issue 1).
- I Wayan Arsana Wiyasa. (2019). *Penatalaksanaan Osteoporosis Pascamenopause* (A. Juari, Ed.). Universitas Brawijaya Press.
- Kurniati, M., Anggraeni, S., & Octarianingsih Shariff, F. (2023). Hubungan Kebiasaan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Terjadinya Osteoporosis Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Rajabasa Indah. In *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* (Vol. 10, Issue 7). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Lilieki Pratiwi, M. K., & Yane Liswanti, M. K. (2021). *Serba-Serbi Menopause (Sudut Pandang Teori Dan Penelitian): Vol. Oktober 2021* (D. E. Restiani, Ed.; 1st Ed.). Cv Jejak (Jejak Publisher).
- Ns. Agustine Ramie M.Kep. (2022). *Mekanisme Koping, Pengetahuan Dan Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19*. Deepublish.
- Prof. Adjunct, Dr. Marniati, S. E. , M. Kes., & Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. (2022). *Lifestyle Of Determinant [Sumber Elektronik] : Penderita Penyakit Jantung Koroner: Vol. Juni 2021* (S. Nurachma, Ed.; 1st Ed.). Pt Rajagrafindo Persada.
- Rahayu Ningsih, S., Akbar, H., Amir, H., Kaseger, H., Ilmu Kesehatan, F., Kesehatan Dan Teknologi Graha Medika, I., & Masyarakat, K. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Pencegahan Osteoporosis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanoyan. *Jurnal Inovasi Kesehatan*, 3(1).
- Saidah Rauf, Malawat, & Zahir Makayaino. (2021). *Pandu Lansia (Buku Pegangan Bagi Kader Posyandu Lansia)* (M. Siti, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Vicynthia Tjahjadi. (2017). *Mengenal, Mencegah, Dan Mengatasi Silent Killer, "Osteoporosis": Vol. Februari 2017* (A. P. P, Ed.). Romawi Pustaka.