

## HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG OSTEOPOROSIS DENGAN UPAYA PENCEGAHAN JATUH PADA LANSIA DI DESA MOKUPO KECAMATAN KARAMAT KABUPATEN BUOL

**Yunisetiani A. Salakea<sup>1\*</sup>, Ahmil<sup>2</sup>, Sisilia Rammang<sup>3</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Universitas Widya Nusantara<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : setianiyuni593@gmail.com

### ABSTRAK

Bertambahnya usia, terdapat kecenderungan penurunan berbagai kapasitas fungsional, baik pada tingkat sel maupun organ. Hal ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan termasuk munculnya osteoporosis yang bisa menyebabkan resiko jatuh pada lansia, sehingga dibutuhkan antisipasi yang berasal dari pengetahuan lansia tentang tatacara dalam upaya pencegahan jatuh. Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan menggunakan desain *observational analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di Desa Mokupo Kecamatan Karamat Kabupaten Buol berjumlah 167 orang, dengan sampel berjumlah 72 orang dan teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 72 responden mayoritas memiliki pengetahuan kurang tentang osteoporosis yaitu sebanyak 33 responden (45,8%), dan dari 72 responden memiliki upaya pencegahan jatuh berada dalam kategori kurang yaitu 31 responden (43,1%). Hasil penelitian dari 72 responden menggunakan uji statistik *chi-square p-value* = 0,000 ( $p < 0.05$ ). Kesimpulan Ada hubungan pengetahuan tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan jatuh pada lansia di Desa Mokupo Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi perhatian kepada puskesmas untuk melakukan penyuluhan tentang pentingnya pengetahuan osteoporosis, dan juga dapat menjadi masukan kepada keluarga agar memberikan pengetahuan tentang osteoporosis sehingga dapat mencegah resiko jatuh pada lansia.

**Kata kunci** : lansia, pengetahuan osteoporosis, upaya pencegahan jatuh

### ABSTRACT

*By increasing the age, there is a tendency decreasing of various functional capacities, both at the cell and organ level. This can trigger various health problems including the occurrence of osteoporosis which could lead the risk of falls in the elderly, so anticipation is needed which it comes from the knowledge of the elderly about procedures in efforts to prevent falls. This type of research is quantitative using an analytical observational design with a cross-sectional approach. The total of population in this study was 67 elderly in Mokupo Village, Karamat District, Buol Regency, and total of sample was 72 respondents that taken by purposive sampling sampling techniques. The results showed that among of 72 about 33 respondents (45.8%) had poor knowledge about osteoporosis, namely, and 31 respondents (43.1%) had poor efforts category of fall prevention. The results of the study of 72 respondents that using the chisquare statistical test obtained p-value = 0.000 ( $p < 0.05$ ). There is a correlation between knowledge about osteoporosis and efforts to prevent falls toward the elderly in Mokupo Village, Karamat District, Buol Regency. It is expected that this research can be a concern for the Public Health Centre to conduct the counselling regarding the importance of osteoporosis knowledge, and it could be a reference for families to provide knowledge about osteoporosis in prevention the risk of falls toward the elderly.*

**Keywords** : efforts to prevent falls, elderly, osteoporosis knowledge

### PENDAHULUAN

Bertambahnya usia, terdapat kecenderungan untuk menurunkan kapasitas fungsional tertentu, terlepas dari kecenderungan untuk menurunkan kapasitas fungsional tertentu baik pada tingkat sel maupun organ. Hal ini dapat menyebabkan degenerasi yang sejalan dengan proses penuaan. Penuaan mengacu pada penurunan bertahap kemampuan jaringan

untuk memperbaiki atau meregenerasi dirinya sendiri, yang mengakibatkan penurunan. Proses penuaan terjadi sepanjang masa hidup seseorang hingga mencapai puncak usia tua. Penuaan adalah suatu proses yang melekat sepanjang rentang usia hingga mencapai puncak usia lanjut atau lansia (Dwi Ana et al., 2022).

Lansia atau fase penuaan adalah keadaan yang mempengaruhi setiap individu. Ini merupakan tahap akhir dari perjalanan hidup manusia, dimulai dari kelahiran hingga mencapai umur lebih dari enam puluh tahun. Manusia juga disebut lanjut usia (lansia) jika berusia 65 tahun atau lebih. Tahap akhir kehidupan tidak selalu terkait dengan penyakit, melainkan tahap akhir dari proses gaya hidup yang ditandai dengan menurunnya kapasitas tubuh untuk menahan tekanan lingkungan atau waktu yang ditandai dengan tekad seseorang untuk memperbaiki kondisi fisik mereka dalam kaitannya dengan kondisi stres fisiologis. Keputusasaan ini berkaitan dengan penyusutan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Febriana et al., 2023).

Pada umumnya lansia mengalami penurunan biologis, termasuk penurunan massa tulang dan otot yang dapat mengakibatkan ketidakseimbangan beresiko tinggi. Jumlah penduduk lanjut usia yang terus meningkat setiap tahunnya memberikan kontribusi terhadap peningkatan angka harapan hidup secara keseluruhan. Proporsi penduduk lanjut usia di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Saat ini, diperkirakan terdapat 500 juta lansia di seluruh dunia, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 miliar. Jumlah orang lanjut usia di Indonesia telah meningkat dari 18 juta (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta (9,6%) pada 2019. Untuk tahun 2035 yang akan datang kemungkinan menunjukkan peningkatan lebih lanjut menjadi 48,2 juta orang (15,77% dari total populasi) (Ariyanti et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), Satu orang dari lima pria dan satu orang dari tiga wanita yang berusia 50 tahun mengalami osteoporosis. Ini berarti bahwa secara global terdapat sekitar 200 juta orang diseluruh dunia mengalami osteoporosis. Di Amerika sebanyak 20-25 juta penduduk mengalami kondisi ini dengan 50% diantaranya berusia 60-78 tahun (WHO 2020). *International Osteoporosis Foundation* (IOF) menyatakan bahwa satu dari empat perempuan Indonesia dalam rentang usia 65-80 tahun mengalami osteoporosis. Perbandingan kejadian osteoporosis antara Semua orang Indonesia adalah 4-1 khususnya pada wanita yang sudah menopause (Wicaksono et al., 2020).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi osteoporosis di negara Indonesia mencapai 23% pada wanita berusia 50-80 tahun, dan mencapai 53% pada wanita berusia 60 tahun atau lebih. Keadaan ini dapat Hal ini dapat menimbulkan berbagai gejala, termasuk gejala ringan seperti: nyeri saat berjalan atau bergerak, hingga yang serius seperti resiko patah tulang karena kelemahan tulang. Pada tahun 2020, jumlah lansia yang mengunjungi puskesmas dan posyandu untuk mendapatkan pelayanan kesehatan mencapai 15,492 orang, mencapai 56,78% dari target yang ditetapkan sebanyak 27.284 orang. Jumlah lansia yang menerima pengobatan mencapai 25.828 orang (94,65%) dari total kunjungan, sementara yang dirujuk sebanyak 2.976 orang (11,52%) (Khu et al., 2022). Menurut data dari Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2020, osteoporosis menduduki peringkat ketiga dari sembilan kasus yang tercatat, dengan jumlah kasus baru mencapai 1.956. Pada laki – laki terdapat 998 kasus, sementara pada perempuan terdapat 958 kasus (Kemenkes, 2020).

Penyakit ini dapat dilewatkan atau ditunda dengan mengikuti pola hidup yang sehat, hal ini mencakup kebiasaan makan yang seimbang dengan asupan nutrisi yang mencakup serat dan rendah lemak. Melakukan olaraga secara teratur, tidak merokok dan menghindari konsumsi alkohol. Hal ini merupakan langkah-langkah penting dalam upaya pencegahan, konsumsi rokok dan alkohol dapat meningkatkan risiko osteoporosis secara signifikan pada lansia yang mengakibatkan jatuh dan mengalami patah tulang. Meskipun demikian pada lansia di desa Mokupo Kecamatan Karamat Kabupaten Buol dikarenakan peneliti ingin mengetahui pengetahuan lansia terhadap osteoporosis dengan memberikan pencegahan jatuh. kurangnya

pengetahuan tentang osteoporosis dan usaha pencegahan sejak dini dapat mengakibatkan insiden lainnya. Pengetahuan seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin baik pengetahuannya sikapnya semakin baik. Pengetahuan dipengaruhi sendiri oleh pendidikan, sumber informasi, dan pengalaman. Kurangnya pengetahuan mengenai osteoporosis pada individ lanjut usia dapat meningkatkan risiko mengalami osteoporosis (Rahayu Ningsih et al., 2021).

Pengetahuan mengenai osteoporosis yang sangat penting untuk mengambil tindakan pencegahan sejak dini, baik bagi diri sendiri, keluarga, maupun masyarakat. Untuk pencegahan terjadinya osteoporosis, perlu dibudayakan perilaku hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan memenuhi kebutuhan gizi, gizi seimbang, kaya vitamin, rendah lemak, dan tinggi kalsium. Disarankan untuk mengupayakan kepadatan tulang maksimal sebelum mencapai usia 34 tahun, karena kepadatan tulang yang tinggi cenderung menurun setelah mencapai usia tersebut. Oleh karena itu, penting untuk mulai menabung sejak dini untuk memperkuat kepadatan tulang. Penyakit osteoporosis merupakan kasus yang paling umum dijumpai secara global (Rahayu Ningsih et al., 2021).

Hasil penelitian Karisma dwi ana, dkk (2022), dengan judul Hubungan Pengetahuan lansia tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan jatuh. Dari judul peneliti sebelumnya terlihat berbeda dengan penelitian selanjutnya seperti pada banyaknya jumlah lansia, waktu pelaksanaan dan tempat penelitian. Mayoritas lansia memiliki pengetahuan cukup tentang osteoporosis yaitu 29 responden atau 63,2%. Upaya mencegah jatuh menunjukkan kebanyakan lansia tergolong baik, yaitu 65,2% dari total responden, yaitu 30 orang. Hal ini signifikan bahwa Informasi tentang osteoporosis pada lansia dan kesadaran akan risiko jatuh memiliki nilai signifikansi sebesar 0,001, kurang dari ambang batas sebesar 0,05. Ada korelasi antara pengetahuan osteoporosis pada lansia dengan menghindari jatuh (Dwi Ana et al., 2022).

Hasil penelitian oleh Rahayu Ningsih (2021) di Kelurahan Jati menunjukkan bahwa kebanyakan wanita usia lanjut memiliki pemahaman baik tentang osteoporosis, tetapi juga ditemukan tingkat pemahaman yang kurang. Peneliti mengasumsikan bahwa pemahaman yang baik pada lansia disebabkan oleh penerimaan informasi dari berbagai sumber. Namun, berdasarkan temuan penelitian mengenai tentang osteoporosis masih banyak lansia yang memiliki pemahaman yang kurang, sehingga mereka kurang melakukan upaya pencegahan (Rahayu Ningsih et al., 2021). Hasil dari wawancara dan observasi peneliti di puskesmas kecamatan karamat pada tanggal 05 April 2024 didapatkan data bahwa jumlah lansia yang ada di desa mokupo kecamatan karamat sebanyak 167 orang , dan terdapat kasus osteoporosis pada 36 lansia. Petugas Puskesmas karamat telah melakukan penyuluhan tentang osteoporosis kepada lansia sebanyak 2 kali di bulan juni dan november tahun 2023, dan di tahun 2024 belum melaksanakan program kembali.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada masyarakat di desa Mokupo Kecamatan Karamat Kabupaten Buol yang berkisar 6 orang lansia mengenai pencegahan jatuh yang di lakukan secara mandiri di rumah, dan hasil wawancara yang di dapatkan bahwa lansia hanya melakukan pencegahan jatuh seperti berjalan dengan pelan, serta memegang dinding dan tongkat. Dari beberapa pertanyaan yang diberikan, sebagian lansia masih kurang pengetahuannya seperti pada pengertian osteoporosis, pencegahan – pencegahan dan faktor resiko yang akan terjadi, sehingga mengakibatkan jatuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan jatuh pada lansia di Desa Mokupo Kecamatan Keramat Kabupaten Buol

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *kuantitatif*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan pendekatan *cross-*

*sectional.* Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah banyaknya jumlah lansia di Desa Mokupo Kecamatan Karamat Kabupaten Buol sebanyak 167 orang, sedangkan sampel pada penelitian ini sebanyak 72 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Juni-05 Juli 2024. Instrumen pada penelitian ini yaitu kuesioner (daftar pertanyaan tertutup). Analisa data yanh digunakan yaitu analisa univariat dan bivariat.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di desa mokupo kecamatan karamat kabupaten buol. Sampel penelitian ini sebanyak 72 responden. Hasil penelitian ini didapatkan dengan cara membagikan kuisioner berupa lembar kertas kepada lansia.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin di Desa Mokupo Kecamatan Karamat Kabupaten Buol ( $f=72$ )**

Karakteristi Responden	Frekuensi ( $f$ )	Percentase (%)
<b>Umur (Tahun)</b>		
60-65	40	55.6
66-69	19	26.4
70-77	13	18.1
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	54	75.0
Perempuan	18	25.0

Tabel 1 pada kategori umur, menunjukan bahwa dari 72 responden dalam penelitian ini, yang memiliki frekuensi tertinggi adalah lansia usia 60-65 tahun berjumlah 40 responden (55.6%) dan yang terendah adalah lansia usia 70-77 tahun berjumlah 13 responden (18.1%). Pada kategori jenis kelamin, menunjukan bahwa dari 72 responden dalam penelitian ini sebagian besar responden berjenis kelamin laki– laki sebanyak 54 responden (75.0%) dan yang berjenis perempuan sebanyak 18 responden (25.0%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Osteoporosis pada Lansia di Desa Mokupo Kecamatan Karamat Kabupaten Buol ( $f=72$ )<sup>a</sup>**

Pengetahuan Osteoporosis	Frekuensi ( $f$ )	Percentase (%)
Baik	17	23.6
Cukup	22	30.6
Kurang	33	45.8
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100.0</b>

Tabel 2 menunjukan bahwa dari 72 responden dalam penelitian ini, sebagian besar yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 33 responden (45,8%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan baik sebanyak 17 responden (23,6%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Upaya Pencegahan Jatuh pada Lansia di Desa Mokupo Kecamatan Karamat Kabupaten Buol ( $f=72$ )<sup>a</sup>**

Upaya Pencegahan Jatuh	Frekuensi ( $f$ )	Percentase (%)
Baik	17	23.6
Cukup	24	33.3
Kurang	31	43.1
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100.0</b>

Tabel 3 menunjukan bahwa dari 72 responden dalam penelitian ini,sebagian besar memiliki upaya pencegahan jatuh kurang sebanyak 31 responden (43,1%), dan sebagian kecil memiliki upaya pencegahan jatuh baik sebanyak 17 responden (23,6%).

**Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Tentang Osteoporosis dengan Upaya Pencegahan Jatuh pada Lansia di Desa Mokupo Kecamatan Karamat Kabupaten Buol ( $f=72$ )a**

Pengetahuan Osteoporosis	Tentang	Upaya Pencegahan Jatuh						Total	P Value		
		Baik		Cukup		Kurang					
		f	%	f	%	f	%				
Baik		10	13,8	5	6,9	2	2,7	17	23,6		
Cukup		2	2,7	19	26,3	1	1,3	22	30,5		
Kurang		5	6,9	0	0	28	38,8	33	45,8		

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 72 responden yang memiliki pengetahuan tentang osteoporosis baik dan upaya pencegahan jatuh baik 10 responden (13,8%), yang memiliki pengetahuan tentang osteoporosis baik dengan upaya pencegahan jatuh cukup 5 responden (6,9%), Pengetahuan tentang osteoporosis baik dengan upaya pencegahan jatuh kurang 2 responden (2,7%), Pengetahuan tentang osteoporosis cukup dengan upaya pencegahan jatuh baik 2 responden (2,7%), Pengetahuan tentang osteoporosis cukup dengan upaya pencegahan jatuh cukup 19 responden (26,3%), Pengetahuan tentang osteoporosis cukup dengan upaya pencegahan jatuh kurang 1 responden (1,3%), Pengetahuan tentang osteoporosis kurang dengan upaya pencegahan jatuh baik 5 responden (6,9%), Pengetahuan tentang osteoporosis kurang dengan upaya pencegahan jatuh cukup 0 responden (0%), Pengetahuan tentang osteoporosis kurang dengan upaya pencegahan jatuh kurang 28 responden (38,8%).

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan Tentang Osteoporosis pada Lansia di Desa Mokupo Kecamatan Karamat Kabupaten Buol

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa dari 72 responden dalam penelitian ini, sebagian besar yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 33 responden (45,8%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan baik sebanyak 17 responden (23,6%), dan tersisa yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 22 responden (30,6%). Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan responden yang sebagian besar memiliki pengetahuan kurang disebabkan dari berbagai faktor salah satunya faktor usia, yang dimana ketika bertambahnya usia tua atau lansia akan mengalami penurunan fungsi sistem tubuh dan kejadian dimensia pada usia lanjut atau penurunan daya ingat, hal ini terjadi karena sel saraf otak bagian lobus frontal temporal mengalami kerusakan, dan menjadi penyebab kemampuan daya ingat menjadi menurun sehingga membuat pengetahuan lansia masuk dalam kategori kurang.

Peneliti juga berasumsi bahwa sebagian responden tidak hanya memiliki pengetahuan yang kurang tetapi juga memiliki pengetahuan baik dan cukup yang dikarenakan sebagian lansia masih mendapat informasi melalui berita dan masyarakat terdekat, dengan dibuktikan melalui lembar kuesioner yang dijawab oleh 72 responden dan hasil wawancara, sehingga membuktikan bahwa pengetahuan lansia masuk dalam kategori baik dan cukup. Hal ini diperkuat dengan teori yang dikemukakan oleh Devi Pramita Sari and Nabila Sholihah ‘Atiqoh (2020), yang mengatakan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya pada faktor usia. Usia merupakan rentang waktu dalam kehidupan individu yang akan berkembang baik dalam berpikir maupun mengambil keputusan dan akan menurun ketika usia semakin bertambah atau memasuki fase lansia.

### Upaya Pencegahan Jatuh pada Lansia di Desa Mokupo Kecamatan Karamat Kabupaten Buol

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa dari 72 responden dalam penelitian ini, sebagian besar memiliki upaya pencegahan jatuh kurang sebanyak 31 responden (43,1%), dan sebagian kecil memiliki upaya pencegahan jatuh baik sebanyak 17 responden (23,6%). Peneliti

berasumsi bahwa dari 31 responden yang memiliki upaya pencegahan jatuh kurang disebabkan karena kekurangan informasi-informasi tentang upaya pencegahan jatuh, yang dibuktikan dengan pertanyaan-pertanyaan kuesioner yang menurut peneliti sangat penting untuk diketahui dan dipahami oleh responden terdapat pada nomor 3, 6, 9, yang mayoritas menjawab salah pada poin-poin tersebut, sehingga peneliti berkesimpulan bahwa responden kurang terpapar informasi tentang upaya pencegahan jatuh.

Hal ini diperkuat dengan teori yang dikemukakan oleh David Alexander Tuto 2019, yang mengatakan bahwa sekitar 70% lansia mengalami jatuh akibat kurangnya pemahaman tentang cara mencegah jatuh. Hal ini terungkap dari beberapa pertanyaan mengenai lingkungan tempat mereka beraktivitas sehari-hari, seperti pencahayaan yang kurang, lantai yang licin, lipatan karpet, serta kurangnya pegangan saat menuju kamar mandi atau WC. Selain itu, jenis sepatu atau alas kaki yang digunakan lansia juga dapat berkontribusi pada kejadian jatuh.

### **Hubungan Pengetahuan Tentang Osteoporosis dengan Upaya Pencegahan Jatuh pada Lansia di Desa Mokupo Kecamatan Karamat**

Berdasarkan uji *Chi-Square* tabel 4. menunjukkan bahwa dari 72 responden yang memiliki pengetahuan tentang osteoporosis baik dan upaya pencegahan jatuh baik 10 responden (13,8%), yang memiliki pengetahuan tentang osteoporosis baik dengan upaya pencegahan jatuh cukup 5 responden (6,9%), Pengetahuan tentang osteoporosis baik dengan upaya pencegahan jatuh kurang 2 responden (2,7%), Pengetahuan tentang osteoporosis cukup dengan upaya pencegahan jatuh baik 2 responden (2,7%), Pengetahuan tentang osteoporosis cukup dengan upaya pencegahan jatuh cukup 19 responden (26,3%), Pengetahuan tentang osteoporosis cukup dengan upaya pencegahan jatuh kurang 1 responden (1,3%), Pengetahuan tentang osteoporosis kurang dengan upaya pencegahan jatuh baik 5 responden (6,9%), Pengetahuan tentang osteoporosis kurang dengan upaya pencegahan jatuh cukup 0 responden (0%), Pengetahuan tentang osteoporosis kurang dengan upaya pencegahan jatuh kurang 28 responden (38,8%).

Nilai *p-value* menunjukkan angka 0,000 oleh karna *p-value* <0,05, maka secara pengujian statistic yang dilakukan terdapat hubungan pengetahuan tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan jatuh pada lansia di Desa Mokupo Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. Menurut asumsi peneliti bahwa dari 72 responden yang dilakukan penelitian antara dua variabel yaitu mengukur pengetahuan tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan jatuh pada lansia didapatkan adanya hubungan antara kedua variabel, dengan hasil nilai P-velue menunjukkan angka 0,000 yang <0,05 sehingga terdapat suatu hubungan antara pengetahuan tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan jatuh ada lansia. Untuk pengetahuan tentang osteoporosis sebanyak 33 responden memiliki pengetahuan kurang dan responden yang memiliki upaya pencegahan jatuh terdapat banyak dikategori kurang sebanyak 31 responden sehingga terdapat kurangnya pengetahuan lansia tentang osteoporosis dan membuat upaya pencegahan jatuh pada lansia menjadi kurang.

Hal ini didukung dengan teori yang dikemukakan oleh hasil penelitian Esti Widayastut (2020) yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Osteoporosis Pada Lansia Dengan Pencegahan Jatuh Pada Lansia” yang menyimpulkan bahwa pengetahuan dan pengetahuan osteoporosis pada lansia mempunyai hubungan. penerapan pencegahan geriatri yaitu aktivitas fisik untuk mencegah osteoporosis pada usia lanjut masih kurang pengetahuan lansia tentang osteoporosis dan membuat upaya pencegahan jatuh pada lansia menjadi kurang. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Yasinta ES (2020) dengan judul Hubungan Pengetahuan Lansia Osteoporosis Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Kaya Kalsium Untuk Mencegah Jatuh di Panti Jompo X Yogyakarta.

Terdapat hubungan antara pengetahuan lansia mengenai osteoporosis dengan perilaku mengkonsumsi makanan yang mengandung kalsium untuk mencegah terjatuh padahal

mengkonsumsi makanan yang mengandung kalsium merupakan upaya untuk mencegah osteoporosis. dari. Menurut Dwi Ana et al., (2022), Mayoritas lansia memiliki pengetahuan cukup tentang osteoporosis yaitu sebanyak 29 responden atau 63,2%. Selain itu, upaya pencegahan jatuh pada lansia sebagian besar dianggap efektif yaitu sebanyak 30 responden atau 65,2%. Pengetahuan tentang osteoporosis pada lansia sangat penting dalam mencegah jatuh, hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara pengetahuan tentang osteoporosis dan upaya pencegahan jatuh pada lansia.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis hasil penelitian bahwa dari 72 responden yang memiliki pengetahuan tentang osteoporosis baik dan upaya pencegahan jatuh baik 10 responden (13,8%), yang memiliki pengetahuan tentang osteoporosis baik dengan upaya pencegahan jatuh cukup 5 responden (6,9%), Pengetahuan tentang osteoporosis baik dengan upaya pencegahan jatuh kurang 2 responden (2,7%), Pengetahuan tentang osteoporosis cukup dengan upaya pencegahan jatuh baik 2 responden (2,7%), Pengetahuan tentang osteoporosis cukup dengan upaya pencegahan jatuh cukup 19 responden (26,3%), Pengetahuan tentang osteoporosis cukup dengan upaya pencegahan jatuh kurang 1 responden (1,3%), Pengetahuan tentang osteoporosis kurang dengan upaya pencegahan jatuh baik 5 responden (6,9%), Pengetahuan tentang osteoporosis kurang dengan upaya pencegahan jatuh cukup 0 responden (0%), Pengetahuan tentang osteoporosis kurang dengan upaya pencegahan jatuh kurang 28 responden (38,8%), dan mendapatkan nilai *p-value* 0,000 yang nilai *p-value* <0,05, maka secara pengujian statistic terdapat hubungan pengetahuan tentang osteoporosis dengan upaya pencegahan jatuh pada lansia di Desa Mokupo Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam proses penulisan jurnal ini. Dengan bantuan beliau, peneliti bisa menyelesaikan penulisan ini dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariyanti, R., Sigit, N., & Anisyah, L. (2021). Edukasi Kesehatan Terkait Upaya Swamedikasi Penyakit Osteoarthritis Pada Lansia. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 552. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.4802>
- Devi Pramita Sari, & Nabila Sholihah ‘Atiqoh. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Masyarakat Dengan Kepatuhan Penggunaan Masker Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Covid-19 Di Ngronggah. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 52–55. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.850>
- Dwi Ana, K., Retnaning Gumilar, C., & Fatmawati, I. (2022). Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Osteoporosis Dengan Upaya Pencegahan Resiko Jatuh Di Rw 01 Desa Karang Rejo Kecamatan Yosowilangan Kabupaten Lumajang. *Prima Wiyata Health*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.60050/pwh.v3i1.7>
- Esti Widystut. (2020). Hubungan Pengetahuan Osteoporosis Pada Lansia Dengan Pencegahan Jatuh Pada Lansia.
- Febriana, T. A., Ahmil, & Viere. (2023). Pengaruh Latihan Buerger Allen Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Managaisaki Kota Toli-Toli. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3),

332–339.

- Khu, Adrian, Aditya Syahputra, Meisyah Melissa, A. L. C. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Osteoporosis Dengan Tindakan Pencegahan Osteoporosis Pada Mahasiswa Fk Unpri Angkatan 2019.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahayu Ningsih, S., Akbar, H., Amir, H., & Kaseger, H. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Pencegahan Osteoporosis Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanoyan. *Jurnal Inovasi Kesehatan*, 3(1), 16–20.
- Wicaksono, Danang Samudro, A. R. Y. M. (2020). Manfaat Ekstrak Dandelion Dalam Mencegah Osteoporosis. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2 (2), 155–162.
- Yasinta ES, dkk. (2020). Hubungan Pengetahuan Lansia Osteoporosis Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Kaya Kalsium Untuk Mencegah Jatuh di Panti Jompo X Yogyakarta.