

FAKTOR PENYEBAB TERJADINYA OSTEOPOROSIS PADA WANITA LANSIA***CAUSES OF OSTEOPOROSIS IN ELDERLY WOMEN*****Kiaonarni O.W., Adin M., Endang Ninik S., Eko A.C., Irine C.**Prodi D III Keperawatan Sutopo Kampus Surabaya
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya**ABSTRAK**

Osteoporosis merupakan salah satu proses degeneratif yang tidak dapat dihindari seiring bertambahnya usia. Osteoporosis terjadi akibat efek peningkatan usia harapan hidup dan perubahan gaya hidup. Dua faktor resiko utama penyebab terjadinya Osteoporosis yaitu faktor bawaan dan faktor gaya hidup. Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi faktor penyebab terjadinya osteoporosis pada wanita lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. Desain penelitian yang digunakan adalah Deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh wanita Lansia dengan Osteoporosis di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel dengan Total Sampling. Hasil penelitian menunjukkan faktor penyebab terjadinya osteoporosis adalah menopause dini sebesar 75%, kurangnya aktifitas sebanyak 67%, kurang asupan kalsium sebesar 46%, dan pecandu kopi sebesar 29%. Diharapkan wanita lansia dapat melakukan aktifitas fisik sesuai kemampuan untuk tetap melatih otot dan tulang, mengurangi konsumsi kopi dengan cara secangkir/ hari atau mencampur kopi kesukaan wanita lansia masing-masing dengan kopi jenis decafe (rendah kafein), dan di Panti Werdha Hargo Dedali hendaknya mengadakan kegiatan senam lansia sesuai dengan kemampuan lansia tersebut serta menambah kegiatan ketrampilan misalkan membuat anyaman tas, taplak, kegiatan seni musik.

Kata kunci : faktor penyebab, osteoporosis, wanita lansia

ABSTRACT

Osteoporosis is a degenerative process that is inevitable with age. Osteoporosis occurs due to the effect of increasing life expectancy and changing lifestyles. Two major risk factors Osteoporosis causes the innate factors and lifestyle factors. The research objective was to identify factors contributing to osteoporosis in elderly women in nursing Institution Dedali Hargo Surabaya. The study design used was descriptive. Population were all elderly women with Osteoporosis in Elderly Institution Hargo Dedali Surabaya totaling 24 people with total sampling technique . The results showed factors causing osteoporosis is early menopause at 75%, the lack of activity by 67%, less intake by 46%, and 29% coffee addict. Elderly women are expected to perform physical activity according to their ability to keep muscles and bones, reducing consumption by a cup of coffee / day or a favorite coffee blend elderly woman with coffee each type decafe (low caffeine), and at the center should hold Dedali Hargo institution elderly gymnastic activities in accordance with the ability of elderly and increase skills activities eg making woven bags, cloths, music art activities.

Keywords: causes, osteoporosis, elderly women

Alamat Korespondensi :Jl. ParangKusuma no.1 Surabaya, Telp.031-3550163

PENDAHULUAN

Osteoporosis merupakan salah satu proses degeneratif yang memiliki tulang yang rapuh karena masa tulang sedikit dan struktur tulangnya buruk. Kombinasi masa tulang yang sedikit dan perubahan struktur tulang mengacu pada kerapuhan tulang. Pada umumnya pasien osteoporosis akan mengalami patah tulang yang sekarang ini menjadi masalah kesehatan di Indonesia (Lane, 2003). Osteoporosis terjadi sebagai efek dari peningkatan usia harapan hidup dan perubahan gaya hidup. Proses degeneratif yang berlangsung seiring bertambahnya usia tidak bisa dihindari, namun harus dijaga agar tidak

menimbulkan gangguan fungsi tubuh, yaitu dengan mendeteksi faktor risiko untuk mencegah munculnya gangguan (Javier, 2010).

Data puslitbang gizi Depkes RI tahun 2011 tentang Osteoporosis menunjukkan 14 Propinsi di Indonesia telah mencapai tingkat yang perlu diwaspadai yaitu 19,7%. Lima propinsi memiliki resiko Osteoporosis lebih tinggi yaitu di Sumatera Selatan: 27,7%, Jawa Tengah: 24,02%, Yogyakarta: 23,5%, Sumatera Utara: 22,82%, Jawa Timur: 21,42%, dan Kalimantan Timur: 20,5%. Menurut data Puslitbang Gizi Depkes RI tahun 2006, angka prevalensi osteopenia (osteoporosis dini) adalah 41,7% dan prevalensi osteoporosis sebesar 10,3%

yang berarti 2 dari 5 penduduk Indonesia berisiko terkena osteoporosis. Berdasarkan hasil penelitian Persatuan Osteoporosis Indonesia (Susanti, E, 2009), dari 38% pasien yang datang untuk memeriksa kepadatan (*density*) tulang, di FKUI Jakarta, terdeteksi 14,7% diantaranya menderita osteoporosis, sementara di Surabaya sebanyak 26% positif osteoporosis dengan frekuensi perempuan 32,3% dan laki-laki 28,8%.

Data Tarwan (2009) menunjukkan dari 19,7% kejadian Osteoporosis akibat mengkonsumsi rokok menduduki urutan ke-2 dunia setelah China. 80% kejadian osteoporosis wanita disebabkan oleh proses menopause. Pada pria osteoporosis terjadi perlahan-lahan dan baru bermakna pada usia sekitar 60 tahun.

Tarwan (2009) menyebutkan pada wanita premenopause (menopause dini) 40,8% telah menunjukkan adanya gambaran tulang yang mengalami osteopenia dan 12,5% terjadi osteoporosis. Menurut Susanti (2009) sebesar 56,5% kejadian osteoporosis akibat kekurangan asupan kalsium, mengkonsumsi kafein lebih sebanyak 33,3%, dan merokok sebanyak 55%. Menurut Korolina (2009) kejadian Osteoporosis 29,5% akibat melakukan aktivitas fisik (berolah raga) dan 44,3% tidak pernah berolahraga. Menurut Jahari (2008) dari hasil pemeriksaan Densitas Massa Tulang (DMT) didapat jumlah penderita Osteoporosis usia produktif (25-34 tahun) sekitar 6%. Bila dalam satu keluarga terdapat riwayat Osteoporosis, kemungkinan anggota keluarga lain menderita osteoporosis adalah sekitar 60-80%.

Terdapat dua faktor resiko yang menjadi penyebab utama terjadinya Osteoporosis yaitu faktor bawaan dan faktor disebabkan oleh gaya hidup. (Bambang, 2003) yang perlu diketahui. Dengan mengetahui faktor resiko Osteoporosis, dapat memperkirakan penyebab atau suatu hal yang mempermudah terjadinya Osteoporosis. Hal ini sangat bermanfaat dalam upaya mengurangi angka kecacatan.

Osteoporosis dapat dicegah atau dihambat dengan cara asupan kalsium yang cukup, latihan fisik, gaya hidup yang sehat dan tidak mengkonsumsi obat-obatan tertentu tanpa resep dokter. Tujuan penelitian adalah mengkaji Faktor Penyebab terjadinya Osteoporosis pada wanita Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah Deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh wanita Lansia dengan Osteoporosis di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel "Total Sampling". Variabel penelitian adalah faktor penyebab terjadinya osteoporosis pada wanita lansia yaitu: 1)menopause dini, 2)kurang aktivitas fisik, 3)pecandu kopi, dan 4)kurang asupan Kalsium.

Pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan kuesioner terdiri dari 12 pertanyaan, masing-masing komponen 3 pertanyaan. Waktu penelitian Mei-Juni 2011, Tempat penelitian di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menyebutkan 50% penderita osteoporosis berusia 60–70 tahun dan 71-80 tahun. Hal ini dimungkinkan karena usia tua mengakibatkan kemampuan menyerap dan pemakaian Kalsium oleh tubuh semakin berkurang sehingga resiko terkena Osteoporosis menjadi semakin besar. Osteoporosis merupakan kejadian alami yang terjadi pada tulang manusia sejalan dengan meningkatnya usia. Proses densitas (kepadatan) tulang hanya berlangsung sampai seseorang berusia 25 tahun. Selanjutnya, kondisi tulang akan (konstan) hingga usia 40 tahun. Setelah umur >40 tahun densitas tulang mulai berkurang secara perlahan. Oleh karenanya, massa tulang akan berkurang seiring dengan proses penuaan. Berkurangnya massa tulang ini akan berlangsung terus sepanjang sisa hidup (Nugroho, 2001).

Osteoporosis usia lanjut terjadi akibat berkurangnya massa tulang. Pada lansia, kemampuan tulang dalam menghindari keretakan akan semakin menurun. Kondisi ini juga diperparah dengan kecenderungan rendahnya konsumsi Kalsium dan kemampuan penyerapannya. Timbulnya berbagai penyakit pada wanita lansia juga akan semakin menurunkan kemampuan penyerapan Kalsium sehingga meningkatnya pengeluaran Kalsium (Wirakusumah, 2007).

Pada tabel 1 menunjukkan penyebab tertinggi terjadinya Osteoporosis adalah faktor menopause dini yaitu sebanyak 18 wanita lansia (75%). Hal tersebut disebabkan wanita lansia penderita Osteoporosis sudah tidak menstruasi saat berusia <50 tahun oleh karena telah mengalami pengangkatan ovarium. Rokok juga dapat menyebabkan "*hot flushes*" dan memicu menopause dini (Wirakusumah, 2007).

Menopause dini terjadi pada wanita dapat disebabkan karena pengangkatan indung telur sebelum masa menopause dapat mempercepat pengeroposan tulang. Hal ini dikarenakan pada wanita menopause mengalami penurunan hormon Estrogen yang dapat menyebabkan berkurangnya penyerapan Kalsium oleh tubuh sehingga dapat mempengaruhi manfaat bagi pemelihara kepadatan tulang (Bambang, 2003). Untuk mencegah terjadinya menopause dini dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang seimbang termasuk buah, sayuran, biji-bijian. Batasi diet berlemak dan manis, asupan Kalsium minimal 1.200–1.500 mg dan stop merokok (Tarwan, 2009).

Tabel 1 Faktor Penyebab Terjadinya Osteoporosis pada Wanita Lansia di Hargo Dedali Surabaya, Mei–Juni 2011

Faktor Penyebab Osteoporosis	Ya		Tidak		Total	
	f	%	f	%	f	%
Menopause Dini	18	75	6	25	24	100
Kurangnya Aktifitas Fisik	16	67	8	33	24	100
Pecandu Kopi	7	29	17	71	24	100
Kurang Asupan Kalsium	11	46	13	54	24	100

Faktor penyebab terjadinya Osteoporosis terbanyak ke dua pada wanita lansia adalah kurangnya aktifitas fisik sebanyak 16 orang (67%). Kurangnya aktifitas fisik, karena minimnya kegiatan-kegiatan senam lansia dan kegiatan keterampilan atau kurangnya aktifitas olahraga akan menghambat proses Osteoblas (proses pembentukan massa tulang) dan mengurangi kepadatan massa tulang (Bambang, 2003). Latihan fisik perlu dilakukan terutama latihan beban yang memberikan tekanan pada kerangka tubuh, sehingga semakin banyak gerak dan olahraga maka otot akan memacu tulang untuk membentuk massa (Susanti, E, 2009).

Faktor penyebab terjadinya Osteoporosis terbanyak ketiga pada wanita lansia adalah kurangnya asupan Kalsium sebanyak 11 wanita (46%). Kurangnya asupan makanan dan minuman yang mengandung Kalsium seperti susu dan suplemen tambahan mengakibatkan berkurangnya hormon Estrogen terutama pada saat pasca menopause. Hormon Estrogen merupakan hormon utama pada wanita, yang membantu mengatur pengangkutan Kalsium ke dalam tulang. Selain itu Kalsium penting bagi pembentukan tulang. Pencegahan kurang asupan Kalsium antara lain untuk mempertahankan massa tulang pada wanita harus mendapatkan gizi, terutama makanan atau minuman yang mengandung Kalsium termasuk mengonsumsi susu secara teratur. Pilihlah susu yang rendah lemak dan tinggi Kalsium. Selain susu, makanan yang mengandung Kalsium terdapat pada sayuran hijau, kacang-kacangan, ikan, keju, yoghurt, ikan teri, dan wijen (Tandra, 2009). Dan rata-rata wanita membutuhkan asupan Kalsium 450mg/ hari pada usia 45 tahun, dan 1200mg/ hari pada usia >60 tahun. (Bambang, 2003).

Faktor penyebab terjadinya Osteoporosis yang keempat pada wanita lansia adalah pecandu kopi sebanyak 7 wanita (29%). Minuman berkafein seperti kopi, dapat menimbulkan tulang keropos, rapuh dan rusak. Kafein bersifat toksin yang menghambat proses pembentukan massa tulang (*Osteoblas*) dan kafein juga bersifat menyerap Kalsium dan dibuang melalui air seni. Wanita yang minum dua cangkir kopi atau lebih per hari dapat meningkatkan risiko terkena pengeroposan tulang/osteoporosis (Bambang, 2003). Cara untuk mengatasi kebiasaan minum kopi adalah dengan mencampur kopi kesukaan masing-masing wanita lansia dengan kopi jenis decafe (rendah kafein),

hingga akhirnya benar-benar mengonsumsi kopi rendah kafein ini (Wirakusumah, 2007).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa faktor Penyebab Terjadinya Osteoporosis pada Wanita Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya adalah sebagian besar (75%) menopause dini, lebih dari setengahnya (67%) kurang aktifitas fisik, kurang dari setengahnya (46%) kurang asupan Kalsium, dan sebesar 29% adalah pecandu kopi.

Berdasarkan hasil penelitian, maka disarankan: 1)Bagi Wanita Lansia hendaknya aktif melakukan aktifitas fisik sesuai kemampuan untuk tetap melatih otot dan tulang, mengurangi konsumsi kopi dengan cara secangkir/ hari atau mencampur kopi kesukaan masing-masing wanita lansia dengan kopi jenis decafe (rendah kafein), 2)Bagi Pengurus Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya hendaknya mengadakan dan meningkatkan kegiatan senam lansia sesuai dengan kemampuan lansia tersebut serta menambah berbagai kegiatan ketrampilan dan kegiatan seni musik.

DAFTAR ACUAN

- Bambang A.R, 2003. *Menyiasati Osteoporosis*, Jakarta: Nirmala
- Cosman F, 2009. *Osteoporosis*, Jakarta : B First
- Jahari A.B, 2008. rokok dan alkohol, <http://sekolahkesehatan.com.component/html> . diakses pada tanggal 21 maret 2011
- Javier MR, 2010. *Kupas Tuntas Osteoporosis*, Jakarta : Multi Press
- Korolina, M.S, 2009. Hubungan pengetahuan dan pencegahan osteoporosis pada lansia di kecamatan medan selayang, dari www.google.com, diakses tanggal 16 Maret 2011

- Lane E.N, 2003. *lebih lengkap tentang : osteoporosis petunjuk untuk penderita dan langkah-langkah penggunaan bagi keluarga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Nugroho, 2001. *Perawatan Lanjut Usia*, Jakarta: EGC
- Susanti, E, 2009. Asupan kalsium, vitamin D, kafein, merokok, indek massa tubuh dan hubunganya dengan kejadian osteoporosis pada pria di duren sawit, Jakarta timur, dan www.google.com, diakses pada tanggal 16 Maret 2011
- Tandra H, 2009. *Segala sesuatu yang harus anda ketahui tentang Osteoporosis*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Tarwan V.M, 2009. Hubungan antara T-score dan kadar kalsium darah berdasarkan lamanya menopause untuk menilai osteoporosis, dan www.google.com, diakses tanggal 16 Maret 2011
- Wirakusumah S.E, 2007. *Mencegah Osteoporosis*, Jakarta: Penebar Swadaya