

JURNAL ILMIAH

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OSTEOPOROSIS PADA LANSIA DI DESA TANJUNG KURUNG ILIR KABUPATEN LAHAT

Aulianah H¹, Agustina N²

STIK Bina Husada

Email: hiliaulianah@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan usia harapan hidup sekarang ini memiliki konsekuensi dengan timbulnya berbagai masalah kesehatan pada lansia. Salah satu penyakit yang biasa dialami oleh lansia adalah Osteoporosis. Di desa tanjung kurung ilir rata-rata lansia mengalami kelainan pada bentuk tulang. Penelitian ini bertujuan untuk diketahuinya hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian Osteoporosis pada lansia tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berjumlah 39 orang, dengan sampel adalah keseluruhan dari total populasi. Penelitian ini menggunakan desain "Cross Sectional". Analisis statistik menggunakan Uji Chi Square dengan $p < 0,05$, penelitian ini dilakukan Desember 2020. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu ada 25 lansia (64,1 %) yang melakukan kegiatan aktivitas fisik sedang, 20 lansia (51,3 %) lansia yang mengalami osteoporosis, ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian Osteoporosis pada lansia dengan $p\text{-value} = 0.000$. Hasil Penelitian Menyimpulkan bahwa Terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian osteoporosis pada lansia di Desa Tanjung Kurung Ilir kabupaten Lahat Tahun 2020, didapatkan $p\text{-value} = 0.000$. Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan bagi pihak Puskesmas Tanjung Tebat dalam memberikan konseling bagi masyarakat dalam meningkatkan pemahaman dan informasi tentang osteoporosis khususnya senam lansia.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Lansia, Osteoporosis

ABSTRACT

Increasing life expectancy today has consequences with the emergence various health problems in the elderly. One the diseases commonly experienced by the elderly Osteoporosis. In the village Tanjung Kurung Ilir, the elderly suffer from bone deformities. This study aims to determine relationship physical activity to incidence osteoporosis in the elderly 2020. The population in this study were all elderly, totaling 39 people. The sample this study the whole total population. This study uses a "Cross Sectional" design. Statistical analysis using the Chi Square test with $p < 0.05$, this study on December 2020. The results obtained were 25 elderly (64.1%) who did moderate physical activity, 20 elderly (51, 3%) elderly who have osteoporosis, there is relationship between physical activity and the incidence of osteoporosis in the elderly with $p\text{-value} = 0.000$. The results of study concluded that there was relationship between physical activity and the incidence osteoporosis in the elderly the village Tanjung Kurung Ilir, Lahat district in 2020, obtained $p\text{-value} = 0.000$. It

is hoped that this research can improve the quality health services for the Tanjung Tebat Community Health Center in providing counseling for the community in increasing understanding and information about osteoporosis, especially regarding elderly exercise.

Keywords: *Physical Activity, Elderly, Osteoporosis*

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup sekarang ini memiliki konsekuensi dengan timbulnya berbagai masalah kesehatan pada lansia. Salah satu penyakit yang biasa dialami oleh lansia khususnya di Desa Tanjung Kurung Ilir adalah Osteoporosis.

Osteoporosis menjadi masalah kesehatan yang serius di Indonesia dan dunia. Laporan WHO, dianggarkan bahwa setiap 1 dari 3 wanita kecenderungan terkena osteoporosis, pada usia diatas 45 tahun percepatan proses penyakit ini pada wanita meningkat menjadi 80%. Data dari WHO diketahui bahwa di seluruh dunia pada tahun 2010 ada sekitar 200 juta orang yang menderita Osteoporosis. Pada tahun 2050 diperkirakan angka patah tulang pinggul akan meningkat 2 kali lipat pada wanita dari pada pria (Rajaratenam,2014).

Di Indonesia diperkirakan angka osteoporosis telah mencapai 20%. Usia manusia sekarang yang makin panjang, jumlah orang usia lanjut usiamakin banyak, nutrisi yang salah, gaya hidup yang salah, semua akan memicu timbulnya *osteoporosis*. Dari data terakhir Depkes, jumlah penderita *osteoporosis* di Indonesia jauh lebih besar yaitu 19,7% dari seluruh penduduk karenajumlah perokok di negara kita menempati urutan kedua di dunia setelah Cina (Tandra, 2009).

Kesehatan Indonesia pada tahun 2004 di 14 provinsi menunjukkan bahwa masalah osteoporosis di Indonesia telah mencapai tingkat yang perlu diwaspadai yaitu 19,7%, lima provinsi dengan resiko osteoporosis antara lain Sumatera Selatan (27,7%), Jawa Tengah (24,02%), Jogjakarta (23,5%), Sumatera Utara (22,82 %)Jawa Timur (21,42%), dan Kalimantan Timur (10,5%). Penelitian lain di kota Jakarta, Bandung, Semarang, Surabaya dan Medan menunjukkan bahwa osteoporosis di Indonesia sudah harus diwaspadai karena dari 101.161 responden terdapat 29% penderita osteoporosis. Sehingga penanganan dan pencegahan osteoporosis perlu dipikirkan dengan baik (Depkes,2012).

Penyebab tingginya angka kejadian itu adalah kurang perhatiannya masyarakat menjaga kesehatan tulang mereka. Mereka cenderung enggan melakukan aktifitas fisik, serta kurangnya konsumsi makanan yang tinggi kalsium yang sangat dibutuhkan untuk menjaga kepadatan tulang (Hermastuti, 2012).

Di desa tanjung kurung ilir saya melihat rata-rata lansia yang sudah lanjut usia mengalami kelainan pada bentuk tulang, misalnya badan membungkuk dan tulang pada ekstremitas bawah berubah bentuk. Salah satu cara tindakan pencegahan osteoporosis pada lansia yaitu dengan adanyakegiatan rutin melakukan aktivitas fisik setiap hari dan banyak mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung kalsium.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian "Analitik Deskriptif" dengan pendekatan "Cross Sectional" dengan menggunakan teknik total sampling. Populasi penelitian ini adalah semua lansia di desa tanjung kurung ilir yang yang berjumlah 39 orang. Dan sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari total populasi yaitu 39 orang lansia. Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah memberikan angket dengan menggunakan kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Kegiatan aktivitas fisik

Dari hasil analisa univariat yang dilakukan dengan menggunakan uji statistik *chis-square* didapatkan hasil tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi frekuensi kegiatan aktivitas fisik lansia di Desa Tj. Kurung Ilir tahun 2020

Melakukan Kegiatan aktivitas fisik	n	%
Sedang	25	64,1
Ringan	14	35,9
Total	39	100

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan lansia yang melakukan kegiatan aktivitas fisik sedang ada 25 lansia (64,1 %).

Kejadian Osteoporosis

Dari hasil analisa univariat yang dilakukan dengan menggunakan uji

statistik *chis-square* didapatkan hasil tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi kejadian osteoporosis pada lansia di Desa Tj. Kurung Ilir tahun 2020

Kejadian Osteoporosis	n	%
Iya	20	51,3
Tidak	19	48,7
Total	39	100

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan lansia yang mengalami osteoporosis ada 20 lansia (51,3 %).

Analisa Bivariat

Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian Osteoporosis pada lansia di Desa Tanjung Kurung Ilir Kabupaten Lahat Tahun 2020

Pada tabel 3 berikut, dapat diketahui bahwa responden yang mengalami osteoporosis terdapat 7 responden (28 %) yang melakukan aktivitas fisik. Sedangkan responden yang tidak mengalami Osteoporosis terdapat sebanyak 1 responden (7,1%) yang tidak melakukan aktivitas fisik. Hasil analisa dengan menggunakan *chi-square* diperoleh *p-value* = α 0.000 dengan demikian *p-value* lebih kecil dari *alpha* 5% (0.05) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian Osteoporosis pada lansia di Desa Tanjung Kurung Ilir Kabupaten Lahat Tahun 2020. Dari analisis di peroleh pula nilai OR = 0,30 artinya lansia yang melakukan aktivitas fisik sedang mempunyai peluang 3,3 kali untuk tidak menderita osteoporosis dengan CI 95%.

Tabel 3. Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian Osteoporosis pada lansia di Desa Tanjung Kurung Ilir Kabupaten Lahat Tahun 2020

Kegiatan Aktivitas Fisik	Kejadian Osteoporosis				Jumlah n	OR	CI	p-value
	Iya		Tidak					
	n	%	n	%				
Iya	7	28	18	72	25	1 / 0,30	95%	0,000
Tidak	13	92,9	1	7,1	14			
Jumlah	20	51,3	19	48,7	39			

PEMBAHASAN

Univariat

Kegiatan aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan distribusi frekuensi kegiatan aktivitas fisik lansia di Desa Tj. Kurung Ilir tahun 2020 didapatkan ada 25 (64,1%) lansia yang melakukan kegiatan aktivitas fisik ringan .

Salah satu cara tindakan pencegahan osteoporosis pada lansia yaitu dengan adanya kegiatan rutin melakukan aktivitas fisik setiap hari. Olahraga yang bisa dilakukan untuk mencegah osteoporosis yaitu olahraga pembebanan yang dilakukan dalam posisi tegak sehingga kerangka tubuh menunjang berat badan, misalnya jalan, jogging, senam atau tennis. (Tandra, 2009).

Penelitian ini sejalan dengan hasil yang dilakukan oleh Januwati, (2014) bahwa variabel aktivitas fisik memiliki korelasi dengan risiko osteoporosis. Kesimpulannya, aktivitas fisik berkorelasi dengan risiko osteoporosis. Relawan kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya olahraga (senam untuk orang tua) untuk mencegah risiko osteoporosis.

Peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik berkorelasi dengan risiko kejadian osteoporosis. Pencegahan osteoporosis

dengan melakukan rutin aktivitas fisik seperti jalan, jogging, senam atau tennis maka dapat mencegah terjadinya osteoporosis pada lansia.

Kejadian Osteoporosis

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi Kejadian Osteoporosis pada lansia di Desa Tj. Kurung Ilir tahun 2020 yaitu ada 20 lansia (51,3 %).

Osteoporosis atau keropos tulang adalah kondisi tulang menjadi tipis, rapuh, keropos dan mudah patah sebagai akibat bertambahnya usia (tandra, 2009). Penyebab tingginya angka kejadian Osteoporosis pada lansia adalah kurang perhatiannya lansia menjaga kesehatan tulang mereka. Mereka cenderung enggan melakukan aktifitas fisik, serta kurangnya konsumsi makanan yang tinggi kalsium yang sangat dibutuhkan untuk menjaga kepadatan tulang (Hermastuti, 2012). Sejumlah faktor resiko osteoporosis telah diidentifikasi atau diyakini, meliputi umur, jenis kelamin wanita, merokok,alkohol, inaktivitas, asupan kalsium rendah, beberapa kelainan medis, serta medikasi. (Alfven dkk.,2000).

Peneliti berasumsi bahwa pertambahan usia bisa menyebabkan terjadinya kerapuhan pada tulang atau Osteoporosis.

Hal ini bisa disebabkan karena para lansia enggan melakukan berbagai aktifitas fisik, serta kurangnya konsumsi makanan yang tinggi kalsium yang sangat dibutuhkan untuk menjaga kepadatan tulang.

Bivariat

Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian Osteoporosis pada lansia di Desa Tanjung Kurung Ilir Kabupaten Lahat Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan bahwa responden yang mengalami osteoporosis terdapat 7 responden (28 %) yang melakukan aktivitas fisik. Sedangkan responden yang tidak mengalami Osteoporosis terdapat sebanyak 1 responden (7,1%) yang tidak melakukan aktivitas fisik. Hasil analisa dengan menggunakan *chi-square* diperoleh *p-value* = α 0.000 dengan demikian *p-value* lebih kecil dari *alpha* 5% (0.05) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian Osteoporosis pada lansia di Desa Tanjung Kurung Ilir Kabupaten Lahat Tahun 2020.

Penyebab tingginya angka kejadian Osteoporosis itu adalah kurangnya perhatian masyarakat menjaga kesehatan tulang mereka. Mereka cenderung enggan melakukan aktifitas fisik, serta kurangnya konsumsi makanan yang tinggi kalsium yang sangat dibutuhkan untuk menjaga kepadatan tulang (Hermastuti, 2012).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Marjan AQ & Marliyati SA, (2013) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan kalsium dan aktivitas fisik dengan kejadian osteoporosis ($p < 0.05$). Tingkat kecukupan kalsium dan tingkat

aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor risiko terhadap kejadian osteoporosis.

Peneliti berasumsi bahwa dengan rutin melakukan kegiatan aktivitas fisik dengan melakukan olahraga pembebanan dalam posisi tegak misalnya jalan, jogging, senam atau tennis dapat mencegah terjadinya Osteoporosis pada lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap informan : Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian Osteoporosis pada lansia di Desa Tanjung Kurung Ilir Kabupaten Lahat Tahun 2020 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi Frekuensi lansia yang melakukan kegiatan aktivitas fisik sedang ada 25 lansia (64,1 %), dan lansia yang mengalami osteoporosis ada 20 lansia (51,3 %).
2. Terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian osteoporosis pada lansia di Desa Tanjung Kurung Ilir kabupaten Lahat Tahun 2018, didapatkan *p-value* = α 0.000 dengan demikian *p-value* lebih kecil dari *alpha* 5% (0.05)

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar. 2012. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Marjan AQ & Marliyati SA, (2013) Hubungan antara konsumsi pangan dan aktivitas fisik dengan kejadian steoporosis pada lansia di panti Wherda Bogor(online) diakses 7 November 2020 jam 11.06.

- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Notoadmojo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoadmojo, S. . 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoadmojo, S. *Promosi kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Januwati, dkk. 2014. *Hubungan Antara Aktifitas Fisik dengan Resiko Osteoporosis Wanita Menopause Pada Ibu PKK Rt 02 Rw 01 Di Kelurahan Komplek Kenjeran Surabaya*. (online). Diakses 21 September 2020 jam 14.30.
- Karolina, MS. 2009. *Hubungan Pengetahuan dan Pencegahan Osteoporosis yang dilakukan lansia di Kecamatan Medan Selayang*. Medan: FK USU Konsep Lansia <http://digilib.unila.ac.id/6606/14/BAB%20II.pdf> (online) diakses 20 september 2020 jam 20.30
- Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan Edisi 2*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tandra, H. 2009. *Osteoporosis Mengenal, Mengatasi, dan Mencegah Tulang Keropos* . Jakarta: PT Gramedia
- Puteri, Kartini. 2016. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Osteoporosis dengan Upaya Pencegahan Osteoporosis di Dukung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta*. (online). Diakses 2 Maret 2018 jam 10.10).
- Waluyo, Srikandi. 2009. *100 Question & Answer Osteoporosis*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Wirakusumah, 2014. *Tips dan Solusi Gizi Agar Tetap Sehat, Cantik dan Bahagia di Masa Menopause dengan Terapi Estrogen Alami*. Jakarta: GM.