

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyak negara mengalami transisi epidemiologi yaitu pergeseran masalah penyakit dari penyakit menular menuju penyakit tidak menular. Indonesia merupakan salah satu dari negara yang telah mengalami transisi epidemiologi. Transisi tersebut ditandai dengan adanya pergeseran pola penyakit serta pola penyebab kematian masyarakat, salah satunya adalah mulai meningkatnya kejadian penyakit tidak menular. Menurut Departemen Kesehatan RI (2011) dalam Limbong (2015), penyakit tidak menular mencapai presentase 44% sebagai penyebab kematian dini di dunia.

Menurut Depkes dalam KMK RI (2008), osteoporosis didefinisikan sebagai keadaan dimana Densitas Mineral Tulang (DMT) berada di bawah nilai rujukan menurut umur atau berada satu standar deviasi di bawah rata-rata nilai rujukan pada umur dewasa muda. Rukmoyo (2012) mengemukakan kelompok lanjut usia (lansia) salah satunya berisiko menderita osteoporosis, sehingga setiap patah tulang pada lansia diasumsikan sebagai osteoporosis. Pada usia 60-70 tahun, lebih dari 30% perempuan menderita osteoporosis dan insidennya meningkat menjadi 70% pada usia 80 tahun ke atas. Keadaan tersebut merupakan suatu penyakit yang serius dan mahal. Pada wanita lansia lebih sering mengalami fraktur pergelangan tangan, tulang belakang, atau panggul.

Osteoporosis pada lansia dapat terjadi karena berbagai faktor, tidak hanya karena usia yang menua, tetapi juga karena faktor-faktor lain, seperti genetik, jenis kelamin, hormon yang menurun, kebiasaan merokok, postur tubuh kecil (kurus), kurang beraktivitas fisik, kurangnya paparan sinar matahari, konsumsi obat-obatan yang menurunkan massa tulang, asupan kalsium dari makanan yang rendah, konsumsi alkohol, kafein, minuman bersoda, dan penyakit diabetes mellitus.

Di Rumah Sakit Puri Malang terdapat 156 lansia yang terdaftar di Poli Lansia. Berdasarkan pengkajian awal bulan Mei 2017, dari jumlah tersebut sebagian besar lansia memiliki pengetahuan yang kurang tentang makanan untuk mencegah osteoporosis, selain itu aktivitas fisik yang dilakukan relatif ringan.

Menurut Notoadmodjo (2003) dalam Fitriastutik (2010), pengetahuan seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang, maka perilakunya pun semakin baik. Untuk merubah pengetahuan dan perilaku lansia di RSIA Puri Malang dilakukan dengan memberikan perlakuan berupa edukasi gizi. Alasan diberikan edukasi gizi, karena dari hasil studi pendahuluan sebagian besar lansia masih kurang mengetahui macam-macam bahan makanan yang mengandung tinggi kalsium serta aktivitas fisik yang baik dilakukan lansia untuk mencegah osteoporosis.

Edukasi kesehatan dapat menggunakan berbagai media, salah satunya adalah menggunakan *booklet*. Hasil penelitian Rahayu (2014) dalam Ma'munah (2015) menunjukkan perbedaan sebelum dan setelah dilakukan perlakuan, yaitu *pretest* menunjukkan angka 32,92 dan meningkat menjadi 81,46 setelah diberikan edukasi.

Kalsium merupakan mineral yang paling banyak terdapat dalam tubuh. Sekitar 99% total kalsium dalam tubuh ditemukan dalam jaringan keras, yaitu tulang dan gigi, terutama dalam bentuk hidroksiapati, hanya sebagian kecil dalam plasma dan cairan ekstrasvaskular (Almatsier, 2000). Sedangkan, aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya (Ambardini, 2011). Menurut Faizah (2015) faktor asupan dan aktivitas fisik merupakan faktor yang dapat diubah dalam mempengaruhi nilai kepadatan tulang yang berhubungan langsung dengan terjadinya osteoporosis pada lansia. Asupan kalsium dan aktivitas fisik yang memadai dapat mengoptimalkan nilai kepadatan tulang. Menurut Septriani dan Fitrianti (2013) terjadinya osteopenia saat dewasa muda meningkatkan risiko osteoporosis di kemudian hari. Pengaruh asupan protein, kafein, status gizi, aktivitas fisik, asupan kalsium dan fosfor sangat penting dalam memaksimalkan kepadatan tulang sebelum usia 30 tahun. Sedangkan menurut Ramayulis, dkk (2011) untuk memulai pencapaian puncak BMD,

faktor genetik memberikan kontribusi sebesar kurang lebih 70% dan faktor lingkungan memberi kontribusi sebesar kurang lebih 30%. Puncak BMD berhubungan dengan asupan kalsium dan latihan fisik.

Oleh sebab itu, maka perlu dilakukan pencegahan terhadap lansia agar tidak terkena penyakit osteoporosis dengan cara menambah pengetahuan dan membiasakan berperilaku hidup sehat, yaitu mengonsumsi makanan tinggi kalsium dan berolahraga/beraktivitas fisik secara rutin.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh edukasi gizi dengan media *booklet* terhadap tingkat pengetahuan, asupan kalsium dan aktivitas fisik pada lansia di RSIA Puri Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media *booklet* terhadap tingkat pengetahuan, asupan kalsium dan aktivitas fisik untuk mencegah osteoporosis pada lansia di RSIA Puri Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan responden tentang asupan kalsium dan aktivitas fisik sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi dengan media *booklet*
- b. Menganalisis asupan kalsium responden sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi dengan media *booklet*
- c. Menganalisis aktivitas fisik responden sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi dengan media *booklet*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh edukasi gizi dengan media *booklet* terhadap tingkat pengetahuan, asupan kalsium dan aktivitas fisik untuk mencegah osteoporosis pada lansia rawat jalan (nilai BMD normal dan osteopenia) di RSIA Puri Malang.

2. Manfaat Praktis

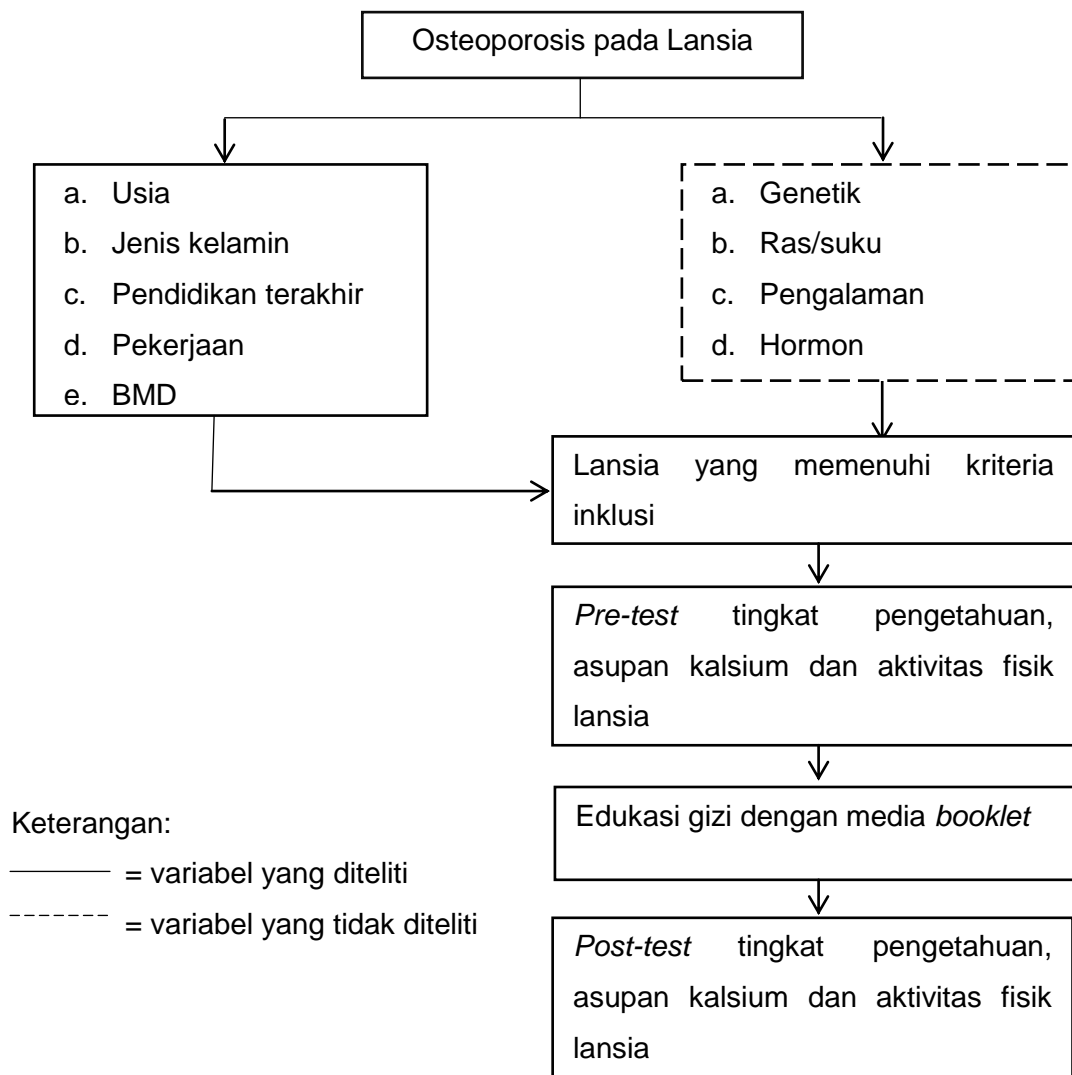
a. Rumah Sakit

Dapat dijadikan masukan dan bahan evaluasi bagi ahli gizi dan tenaga medis RSIA Puri Malang agar dapat mengembangkan serta mengoptimalkan pelayanan kesehatan.

b. Masyarakat

Menjadi informasi untuk mengubah pengetahuan, asupan kalsium dan aktivitas fisik lansia dalam mencegah osteoporosis.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah alternatif dugaan jawaban sementara yang dibuat oleh peneliti bagi masalah yang diajukan dalam sebuah penelitian Arikunto (2010) dalam Ma'munah (2015). Sedangkan, menurut Notoatmojo (2010), hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu penelitian. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada perbedaan tingkat pengetahuan responden tentang asupan kalsium dan aktivitas fisik sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi dengan media *booklet*
2. Ada perbedaan asupan kalsium responden sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi dengan media *booklet*
3. Ada perbedaan aktivitas fisik responden sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi dengan media *booklet*