PENGETAHUAN LANSIA TENTANG OSTEOPOROSIS DAN UPAYA PENCEGAHANYA

TUGAS AKHIR

TARI IKA WIDYA ASTUTI
NIM.P17230211008

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR
2024

PENGETAHUAN LANSIA TENTANG OSTEOPOROSIS DAN UPAYA PENCEGAHANYA

Tugas Akhir Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Pendidikan Pada Progam Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

TARI IKA WIDYA ASTUTI
NIM.P17230211008

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR
2024

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Tari Ika Widya Astuti

NIM : P17230211008

Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan saya.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan penelitian ini hasil pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Blitar, 16 Mei 2024

Mengetahui, Pembimbing	Yang Membuat Pernyataan Mahasiswa
Dr. Ns. Sri Mugianti, M.Kep	Tari Ika Widya Astuti
NIP. 196609031988032002	NIM. P17230211008

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul "Pengetahuan Lansia Tentang Osteoporosis dan Upaya Pencegahanya" oleh Tari Ika Widya Astuti NIM P17230211008 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Blitar, 16 Mei 2024
Pembimbing Utama

Dr. Ns. Sri Mugianti, M.Kep
NIP. 196609031988032002

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul "Pengetahuan Lansia Tentang Osteoporosis dan Upaya Pencegahanya" oleh Tari Ika Widya Astuti NIM P17230211008 telah diujikan di depan dewan penguji pada 21 Mei 2024

Dewan Penguji,

Ketua Penguji	Anggota Penguji
Wiwin Martiningsih, M.Kep.,Ph.D., NS	**Dr. Ns. Sri Mugianti, M.Kep**
NIP. 196803121988031001	NIP. 196609031988032002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Malang

Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197608101200112122001

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat Menyusun tugas akhir dengan judul "Pengetahuan Lansia Tentang Osteoporosis Dan Upaya Pencegahanya" sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi D-III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Penulis menyadari bahwa selama penyusunan Tugas Akhir ini banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen, M.Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep., Ph.D.,NS selaku Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang dan selaku Ketua Penguji yang telah membimbing dan memberikan pengarahan.
4. Dr. Ns. Sri Mugianti, M.Kep selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Segenap Bapak/Ibu Dosen dan staf pegawai Program Studi D-III Keperawatan Blitar yang telah memberikan wawasan, bekal dan bantuannya untuk masa yang akan datang.
6. Kepada Alm. Ayahanda tercinta Yoni Wibowo dan ibunda Tutik Handayani yang selalu memberikan cinta dan kasih sayangnya kepada penulis serta doa yang tiada hentinya, motivasi, nasihat dan dukungannya dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
7. Andika NRD selaku orang terdekat penulis yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dalam penyusunan Tugas Akhir ini yang senantiasa memberikan waktu, tenaga dan kasih sayangnya kepada penulis,

8. Teruntuk sahabat penulis Chrysha Hayu Ariesy, Rima Khorifatul Fitria, Azizatul Oktaviana Sari yang selalu memberikan semangat dan dorongan kepada penulis.
9. Teman-teman seperjuangan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar yang telah sama-sama berjuang untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
10. Terakhir, kepada diri sendiri terimakasih sudah bertahan sejauh ini dan tidak menyerah di setiap hari-hari yang sulit selama pengerjaan tugas akhir.

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisan Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan Tugas Akhir ini, semoga Tugas Akhir ini bermanfaat bagi semua pihak.

Blitar, 16 Mei 2024



Penulis

ABSTRAK

Astuti, Tari Ika Widya (2024). *Pengetahuan Lansia Tentang Osteoporosis dan Upaya Pencegahanya*. Tugas Akhir . Program Studi D3 Keperawatan Blitar, Jurusan Keperaawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing : Dr. Ns. Sri Mugianti, M.Kep.

Populasi lansia di Indonesia semakin meningkat, sehingga memerlukan bekal pengetahuan untuk mencegah terjadinya risiko akibat proses penuaan salah satunya adalah osteoporosis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang osteoporosis dan upaya pencegahanya yang dilakukan dalam menghadapi osteoporosis di Kelurahan Turi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini semua lansia yang berkunjung ke Posyandu Kelurahan Turi pada bulan April 2024. Sampel yang digunakan sebanyak 36 lansia yang di tentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling.* Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisioner yang memodifikasi dari OKAT (Osteoporosis Knowledge Assessment Tool) yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukan lansia yang memiliki pengetahuan tinggi sebanyak 19%, pengetahuan sedang sebanyak 33%, pengetahuan rendah sebanyak 47%. Pengetahuan lansia tentang osteoporosis sangat penting dan osteoporosis pada lansia dapat dicegah dengan cara mengkonsumsi makan-makanan yang mengandung banyak kalsium, mengkonsumsi susu 2 gelas/hari , berjemur pada pagi hari, latihan fisik secara teratur, mengkonsumsi vitamin D, dan sering memeriksakan kondisi Kesehatan ke fasilitas Kesehatan. Diharapkan Kader posyandu Kelurahan Turi berkoordinasi dengan Puskesmas untuk membuat kegiatan dan menyediakan program edukasi tentang osteoporosis.

Kata kunci: Pengetahuan, Lansia, Osteoporosis

ABSTRACT

Astuti, Tari Ika Widya (2024*). Elderly Knowledge about Osteoporosis and Prevention Efforts. Scientific Paper. D3 Nursing Blitar Study Program, Department of Nursing Polytechnic Health Ministry of Health Malang. Supervisor:* Dr. Ns. Sri Mugianti, M.Kep.

The elderly population in Indonesia is increasing, so knowledge is needed to prevent risks resulting from the aging process, one of which is osteoporosis. The aim of this research is to determine the knowledge of elderly people about osteoporosis and the prevention efforts made in dealing with osteoporosis in Turi Village. This research uses quantitative descriptive research. The population in this study were all elderly people who visited the Posyandu, Turi Village in April 2024. The sample used was 36 elderly people who were determined using a purposive sampling technique. The instrument in this study uses a modified questionnaire from OKAT (Osteoporosis Knowledge Assessment Tool) which has been tested for validity and reliability. Data analysis uses univariate analysis. The research results showed that 19% of elderly people had high knowledge, 33% had moderate knowledge, and 47% had low knowledge. Elderly knowledge about osteoporosis is very important and osteoporosis in the elderly can be prevented by consuming foods that contain lots of calcium, consuming 2 glasses of milk/day, sunbathing in the morning, regular physical exercise, consuming vitamin D, and frequent health checks. medical facility. It is hoped that Turi Village posyandu cadres will coordinate with the Community Health Center to create activities and provide educational programs about osteoporosis.

Keywords: Knowledge, Elderly, Osteoporosis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN iii
LEMBAR PERSETUJUAN iv
LEMBAR PENGESAHAN v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI x
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 2
1.3 Tujuan Penelitian 3
1.3.1 Tujuan Umum 3
1.4 Manfaat Penelitian 3
1.4.1 Manfaat Praktis 3
1.4.2 Manfaat Teoritis 3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 4
2.1 Konsep Pengetahuan 4
2.1.1 Definisi Pengetahuan 4
2.1.2 Jenis-jenis Pengetahuan 5
2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan 6
2.1.4 Pengukuran Pengetahuan 8
2.2 Konsep Lansia 8
2.2.1 Definisi Lansia 8
2.2.2 Batasan Lanjut Usia 9
2.2.3 Proses Menua 9
2.2.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Proses Penuaan 9
2.2.5 Risiko Masalah Kesehatan Pada Lansia 10
2.3 Konsep Osteoporosis 11
2.3.1 Pengertian Osteoporosis 11
2.3.2 Etiologi 11
2.3.3 Faktor Risiko Osteoporosis 12
2.3.4 Manifestasi Osteoporosis 13
2.3.5 Patofisiologi 13

2.3.6 Komplikasi Osteoporosis 14
2.3.7 Masalah-masalah Yang Sering Terjadi Pada Osteoporosis 16
2.3.8 Upaya Pencegahan Osteoporosis 16
2.4 Kerangka Konseptual 22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 23
3.1 Desain Penelitian 23
3.2 Kerangka kerja 23
3.3 Populasi, Sample, dan Sampling 24
3.3.1 Populasi 24
3.3.2 Sample 24
3.3.3 Sampling 25
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian 25
3.5 Variabel Penelitian 25
3.6 Definisi Operasional 26
3.7 Teknik pengumpulan Data 27
3.7.1 Instrumen Pengumpulan Data 27
3.7.2 Cara Pengumpulan Data 27
3.8 Pengolahan, Analisa Data dan Penyajian 28
3.8.1 Pengolahan Data 28
3.8.2 Analisa Data 28
3.8.3 Penyajian Data 29
3.9 Etika Penelitian 29
3.9.1 Autonomy 29
3.9.2 Informed Concent 29
3.9.3 Anonymity 30
3.9.4 Kerahasiaan (*Confidentiality)* 30
BAB IV HASIL PENELITIAN 31
4.1 Hasil Penelitian…. ..... ….32
4.1.1 Gambaran Tempat Penelitian 32
4.1.2 Data Umum 34
4.1.3 Data Khusus 35
4.2 Pembahasan Penelitian 35
4.3 Keterbatasan Penelitian 37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 37
5.1 Kesimpulan 37
5.2.1 Bagi Lansia 38
5.2.2 Bagi Tempat Penelitian 38

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutya 38
DAFTAR PUSTAKA 39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Pengetahuan Lansia Tentang Osteoporosis dan Cara Pencegahanya 23

Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Pengetahuan Lansia tentang Osteoporosis dan Cara Pencegahanya 24

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional 26
Tabel 4.1 Karakteristik Lansia di Kelurahan Turi 34
Tabel 4.2 Skor Pengetahuan Responden Tentang Osteoporosis dan Upaya Penceganya di UPTD Puskesas Sukorejo 35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1Informed Consent 41
Lampiran 2 Lembar Kuisioner Pengetahuan dan Pencegahan Osteoporosis..... 42
Lampiran 3 OKAT (Osteoporosis Knowladge Assesment Tool) 45
Lampiran 4 Permohonan Studi Pendahuluan 46
Lampiran 5 Surat Rekomendasi Penelitian 47
Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian untuk Kesbangpol 48
Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian untuk Kepala UPTD Puskesmas Sukorejo 49
Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian 50
Lampiran 9 Data Umum 51
Lampiran 10 Data Kuesioner 52
Lampiran 11 Dokumentasi 54