

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelompok lanjut usia merupakan populasi yang mengalami peningkatan kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan sebagai dampak dari proses penuaan yang memengaruhi fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Hal ini disebabkan oleh menurunnya fungsi tubuh yang berhubungan dengan penuaan. Seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun dianggap lansia karena mengalami banyak penurunan dan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang saling berhubungan satu sama lain, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik maupun jiwa (Rosdiana *et al.*, 2024). Kondisi tersebut menyebabkan lansia berisiko lebih tinggi mengalami berbagai penyakit degeneratif, salah satunya adalah *Osteoporosis* yang dapat mengganggu kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Barrio-Cortes *et al.*, 2021)

Osteoporosis atau yang biasa disebut gangguan metabolisme tulang terjadi karena penurunan massa tulang yang disebabkan oleh kecepatan resorpsi tulang yang lebih besar daripada kecepatan pembentukan tulang. Akibat penurunan massa tulang ini, tulang menjadi rapuh dan mudah patah bahkan dengan tekanan ringan (C. J. & Rosen, 2020). Penyakit ini menyerang pria dan wanita dari semua usia, tetapi yang paling rentan adalah wanita dan usia lanjut. *Osteoporosis* ini dapat menyebabkan patah tulang bahkan tanpa trauma, tetapi paling sering menyerang tulang pergelangan tangan, tulang belakang, dan tulang sendi panggul (Supartono *et al.*, 2021).

Menurut WHO, kelompok usia 65-69 tahun, jumlah lansia di dunia mencapai 292,5 juta orang, sedangkan untuk kelompok usia 70-74 tahun sebanyak 228 juta orang. Kelompok umur 75-79 tahun memiliki populasi lansia sejumlah 148,8 juta orang. Berdasarkan informasi dari *Population Reference Bureau* (2020) diprediksi bahwa pada tahun 2025, persentase penduduk lanjut usia di dunia yang berumur lebih dari 65 tahun akan mencapai 9%. Selaras dengan hal itu, pada tahun 2020 Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia yang berumur lebih dari 60 tahun mencapai sekitar 28 juta orang, atau setara dengan 10,7% dari total populasi (Badan Pusat Statistik, 2020). Berdasarkan data dari BPS Republik Indonesia, jumlah lansia di Provinsi DKI Jakarta telah melebihi 1 juta jiwa. Pada tahun 2022, proporsi lansia di DKI Jakarta mencapai 10,13%, meningkat sebesar 1,23% dibandingkan dengan 8,90% pada tahun 2020 (BPS DKI Jakarta, 2023). Ditingkat pelayanan kesehatan, prevalensi data lansia di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Jagakarsa tercatat mencapai 27.214 orang (Azahra, 2023) Sementara itu, berdasarkan data Posbindu Melati 3, jumlah lansia yang terdaftar sebanyak 70 orang.

Berdasarkan informasi *Internasional Osteoporosis Foundation* (IOF) lebih dari 30% perempuan di seluruh dunia menghadapi risiko fraktur tulang akibat *Osteoporosis*, bahkan hampir 40%. Penderita *osteoporosis* di Eropa, Jepang, dan Amerika terdiri dari 75 juta warga, sedangkan di Cina terdapat 84 juta penduduk, serta individu yang mengalami *osteoporosis* di seantero dunia sekitar 200 juta (Manurung & Situmorang, 2020)

Dua dari lima orang di Indonesia berisiko mengalami *osteoporosis* dengan prevalensi *osteoporosis* diperkirakan 10,3 persen dan *osteopenia* 41,7 persen.

(PEROSI, 2025) Berdasarkan sebuah penelitian di Jakarta menyampaikan prevalensi *osteoporosis* pada wanita setelah menopause mencapai 20,2% pada lumbar dan 4,9% pada pelvis serta prevalensi *osteopenia* dan *osteoporosis* yang mencapai sekitar 50%. Prevalensi patah tulang panggul diperoleh sejumlah 119 dari 100.000 populasi. Data masuk dari Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) pada tahun 2010 mencatat bahwa kasus patah tulang paha atas karena *Osteoporosis* sekitar 200 per 100.000 kasus pria dan wanita yang berusia lebih dari 40 tahun (Kemenkes, 2023).

Bagi wanita di usia reproduktif, pencegahan *osteoporosis* sangat penting. Untuk mencegah *osteoporosis*, gaya hidup seperti olahraga teratur di bawah sinar matahari, makanan yang mengandung banyak kalsium dan vitamin D, dan faktor-faktor lainnya sangat penting. *Institute of Medicine (IOM)* merekomendasikan 1.200 miligram kalsium per hari untuk pria dan wanita di atas usia 71 tahun. Kesehatan tulang, kinerja otot, penyerapan vitamin D, keseimbangan, dan kemungkinan jatuh adalah semua faktor yang sangat penting. Berjalan, berlari, menaiki tangga, menari, tenis, dan olahraga menahan beban dapat membantu mencegah jatuh. Aktivitas ini meningkatkan kelincahan, kekuatan, postur tubuh, dan keseimbangan seseorang. Untuk mengidentifikasi dini, pemeriksaan densitas mineral tulang (BMD) dan pencitraan tulang belakang sangat penting (Batubara *et al.*, 2024).

Osteoporosis menimbulkan disabilitas yang besar, yang menyebabkan kehilangan 5,8 juta tahun hidup sehat secara global. Dalam kebanyakan kasus, *osteoporosis* dapat mengakibatkan nyeri punggung, masalah fungsional, dan masalah psikososial. Kondisi ini dapat mengganggu dan terbatasnya berbagai

aktivitas kehidupan sehari-hari, serta berdampak pada kemandirian pasien, okupasi, dan kualitas hidupnya. Penurunan fungsi dapat terjadi karena *Osteoporosis*, yang sebagian besar disebabkan oleh fraktur atau komplikasi yang timbul dari fraktur (Kemenkes, 2023)

Kurangnya pemahaman mengenai faktor risiko utama dan pandangan terhadap langkah-langkah pencegahan *osteoporosis* dapat berpengaruh buruk terhadap penerapan perubahan gaya hidup yang sehat serta pemanfaatan layanan pencegahan secara maksimal. Faktor penyebab *osteoporosis* meliputi rendahnya kadar hormon estrogen pada wanita, kurangnya aktivitas fisik, minimnya paparan sinar matahari, defisiensi vitamin D, bertambahnya usia, dan rendahnya asupan kalsium. Hal ini terlihat dari konsumsi kalsium rata-rata masyarakat Indonesia yang hanya mencapai 254 mg per hari, yang merupakan seperempat dari standar internasional, yaitu 1000-1200 mg per hari untuk orang dewasa. (Ginting & Aritonang, 2020)

Penurunan kadar hormon yang disebabkan oleh bertambahnya usia sering kali memicu berbagai penyakit, salah satunya adalah *osteoporosis*. Pada wanita yang berada di tahap perimenopause, kepadatan tulang dapat menurun sebesar 5-15%. Hormon estrogen sangat penting bagi wanita untuk mempertahankan keseimbangan yang sehat antara penguraian tulang dan pembentukan kembali tulang. Wanita dalam fase perimenopause sangat rentan terhadap *osteoporosis* akibat penurunan kadar estrogen. (Sabrina *et al.*, 2024)

Pengetahuan tentang *osteoporosis* dapat membantu menurunkan risiko terkena penyakit ini dan memperbaiki upaya pencegahan terhadap komplikasi yang ditimbulkannya. Seseorang cenderung berperilaku lebih baik jika memiliki pemahaman yang lebih baik. (Lidiyawati & Oktaviani, 2021)

Pengetahuan adalah hasil dari memahami, dan ini terbentuk setelah individu mengamati objek tertentu. Pengetahuan yang memadai berkaitan dengan upaya pencegahan *osteoporosis*. Beberapa faktor dapat memengaruhi sejauh mana pengetahuan seseorang, seperti umur, latar belakang pendidikan, akses informasi, dan lingkungan. (Amelvi *et al.*, 2024)

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga berperan penting dalam upaya pencegahan *osteoporosis* pada lansia. Penelitian oleh Sijabat & Kristian (2020) telah mengidentifikasi hasil tingkat pengetahuan lansia mengenai *osteoporosis* secara keseluruhan di Desa Aek Uncim menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai *osteoporosis*. Penelitian lain oleh Novalion *et al* (2023) menyatakan melaporkan bahwa sebagian besar lansia memperoleh dukungan keluarga dalam upaya pencegahan *osteoporosis*. Selanjutnya penelitian oleh Suyati *et al* (2021) membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan lansia dan pencegahan *osteoporosis*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 6 lansia yang terdaftar di Posbindu Melati 3, diketahui bahwa tingkat pengetahuan mereka mengenai *osteoporosis* masih bervariasi. Dari 6 lansia yang diwawancarai, sebanyak 3 orang menunjukkan tingkat pengetahuan dalam kategori cukup (50%), sedangkan 3 orang lainnya memiliki tingkat pengetahuan yang termasuk kategori baik (50%).

Berdasarkan data yang diperoleh, temuan awal ini menarik perhatian peneliti karena menunjukkan bahwa lansia masih memiliki pemahaman yang bervariasi mengenai *osteoporosis*. Selain itu belum ada penyuluhan tentang *osteoporosis* di

Posbindu Melati 3 sehingga upaya edukasi dan penyebaran informasi kesehatan perlu ditingkatkan agar pemahaman pencegahan *osteoporosis* menjadi lebih merata dan optimal di kalangan seluruh lansia. Sebagai hasil dari kondisi tersebut, Posbindu Melati 3 dipilih sebagai lokasi penelitian karena dianggap representatif dan memiliki kebutuhan yang nyata untuk upaya peningkatan edukasi kesehatan, khususnya tentang pencegahan *osteoporosis* pada lansia.

Berdasarkan latar belakang dan fakta di atas peneliti tertarik melakukan penelitian lebih jauh tentang “Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Lansia Tentang *Osteoporosis* di Posbindu Melati 3 Wilayah Kerja Puskesmas Jagakarsa Jakarta Selatan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apa faktor yang berhubungan dengan pengetahuan lansia tentang *Osteoporosis* di Posbindu Melati 3 Wilayah Kerja Puskesmas Jagakarsa Jakarta Selatan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan pengetahuan lansia tentang *osteoporosis* di Posbindu Melati 3, Wilayah Kerja Puskesmas Jagakarsa Jakarta Selatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi pengetahuan lansia tentang *osteoporosis* di Posbindu Melati 3 wilayah kerja Puskesmas Jagakarsa Jakarta Selatan
2. Diketahui distribusi frekuensi pendidikan, riwayat pekerjaan, sumber informasi kesehatan, penghasilan keluarga, dan dukungan keluarga pada lansia di Posbindu Melati 3 wilayah kerja Puskesmas Jagakarsa Jakarta Selatan.
3. Diketahui hubungan pendidikan, riwayat pekerjaan, sumber informasi kesehatan, penghasilan keluarga, dan dukungan keluarga dengan pengetahuan lansia tentang *osteoporosis* di Posbindu Melati 3 wilayah kerja Puskesmas Jagakarsa Jakarta Selatan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang risiko *osteoporosis*, menjadi dasar bagi pemerintah daerah dan lembaga kesehatan untuk mengembangkan program edukasi pencegahan di komunitas. Selain itu, hasilnya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan lansia, sehingga mengurangi prevalensi *osteoporosis* dan beban biaya kesehatan secara keseluruhan.

1.4.2 Bagi Responden

Penelitian ini menyediakan pengetahuan tambahan tentang risiko *osteoporosis* melalui pengumpulan data, membantu responden mengadopsi perilaku pencegahan seperti pola makan bergizi dan aktivitas fisik, sehingga meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi risiko jatuh atau patah tulang. Hal ini juga memotivasi partisipasi lebih aktif di posbindu, serta memberikan umpan balik rekomendasi edukasi pribadi untuk menjaga kesehatan tulang dan mencegah komplikasi.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menjadi dasar bagi studi lanjutan, seperti intervensi pencegahan *osteoporosis* di komunitas, evaluasi program edukasi, atau perbandingan pengetahuan antar posbindu. Temuan ini memperkaya keperawatan geriatri, menawarkan model metodologi yang adaptif, dan mendorong kolaborasi penelitian di masa depan.

