

Hubungan Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Mencegah Osteoporosis Dengan Mengkonsumsi Kalsium di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2022

The Relationship of Menopause Women's Knowledge About Preventing Osteoporosis by Consuming Calcium in the Rambung District Health Center Binjai Selatan Binjai City 2022

Febri Yusnanda¹, Tika Ayu Pratiwi²

Akademi Kebidanan Kholisatur Rahmi Binjai, Akademi Kebidanan Kholisatur Rahmi Binjai
Korepondensi Penulis: Yusnandafebri@gmail.com, pratiwiayu1992@gmail.com

Abstrak

Manifestasi yang bertujuan untuk menopause merupakan hal yang alamiah yang akan dialami setiap wanita. Apa yang dirasakan wanita menopause berbeda-bada, hal ini dikarenakan kondisi, pengetahuan dan penerimaan wanita itu sendiri. Gejala-gejala yang ditampakkan pada saat menopause seperti wajah terasa panas dan kemerahan, vagina kering dan suasana hati yang berubah-ubah. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Mencegah Osteoporosis Dengan Mengkonsumsi Kalsium. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang diukur dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner dan dianalisis dengan tehnik kolerasi Chi Square menggunakan program SPSS (*Statistic Product Service Solution*). Berdasarkan tabel hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti. Wanita menopause yang memiliki pengetahuan baik dengan konsumsi kalsium baik sebanyak 5 orang. Wanita menopause yang berpengetahuan cukup dengan konsumsi kalsium kurang sebanyak 10 orang (40%). Dan wanita menopause yang memiliki pengetahuan kurang dengan konsumsi kalsium kurang sebanyak 15 orang (60%). Hubungan pengetahuan wanita menopause tentang mencegah osteoporosis dengan mengkonsumsi kalsium maka diperoleh hasil nilai probabilitas dimana $p < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti "Ada Hubungan Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Mencegah Osteoporosis Dengan Mengkonsumsi Kalsium Di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2022". Diharapkan kepada wanita menopause agar dapat memperluas pengetahuan tentang mencegah osteoporosis dengan mengkonsumsi kalsium dengan cara membaca majalah, buku, internet, dan juga menonton televisi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Wanita, Monopause, Osteoporosis, Kalsium

Abstract

Manifestations aimed at menopause are natural things that will be experienced by every woman. What menopausal women feel is different, this is due to the condition, knowledge and acceptance of the woman herself. Symptoms that appear at the time of menopause such as hot and red face, dry vagina and mood swings. This research is descriptive analytic with a cross sectional design which aims to determine the relationship between knowledge of menopausal women about preventing osteoporosis by consuming calcium. The source of data in this study is primary data which is measured using an instrument in the form of a questionnaire and analyzed by Chi Square correlation technique using the SPSS (Statistic Product Service

Solution) program. Based on the table of research results, it is known that of the 30 respondents studied. Menopausal women who have good knowledge with good calcium consumption are 5 people. Menopausal women who are knowledgeable enough with less calcium consumption as many as 10 people (40%). And menopausal women who have less knowledge with less calcium consumption as many as 15 people (60%). The relationship between menopausal women's knowledge about preventing osteoporosis by consuming calcium results in a probability value where $p < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted. This means "There is a relationship between knowledge of menopausal women about preventing osteoporosis by consuming calcium at the Rambung Health Center, South Binjai District, Binjai City in 2022". It is hoped that postmenopausal women can expand their knowledge about preventing osteoporosis by consuming calcium by reading magazines, books, internet, and also watching television.

Keywords: Knowledge, Women, Monopause, Osteoporosis, Calcium

PENDAHULUAN

Osteoporosis adalah suatu penyakit tulang sistematik yang ditandai oleh menurunnya kekuatan tulang, sehingga tulang mudah patah (*International Osteoporosis Foundation*). (IOF, 2020)

Menurut WHO (2019), osteoporosis menduduki peringkat kedua, di bawah penyakit jantung sebagai masalah kesehatan utama dunia. Menurut data *International Osteoporosis Foundation* (IFO), lebih dari 30% wanita di seluruh dunia mengalami resiko patah tulang akibat osteoporosis, bahkan melebihi 40%. Sedangkan pada pria, resikonya berada pada angka 13%. Angka kejadian patah tulang (*fraktur*) akibat osteoporosis di seluruh dunia mencapai angka 1,7 juta orang dan diperkirakan angka ini akan terus meningkat hingga mencapai 6,3 juta orang pada tahun 2050. Penderita osteoporosis di Eropa, Jepang, dan Amerika adalah sebanyak 75 juta penduduk, sedangkan di Cina 84 juta penduduk, dan ada 200 juta penderita osteoporosis di seluruh dunia. (Kemenkes, 2019)

Menurut Kementerian Kesehatan RI, dampak osteoporosis di Indonesia sudah dalam tingkatan yang patut diwaspadai, yaitu mencapai 19,7% dari populasi. Di Indonesia, prevalensi osteoporosis untuk umur kurang dari 70 tahun pada wanita sebanyak 18-30%. 1 dari 3 wanita dan 1 dari 5 pria di Indonesia terserang osteoporosis atau keretakan tulang. Penelitian terbaru dari *International Osteoporosis Foundation* (IFO), mengungkapkan bahwa 1 dari 4 perempuan di Indonesia dengan rentang usia 50 - 80 tahun memiliki resiko terkena osteoporosis. Dan juga resiko osteoporosis perempuan di Indonesia 4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Biasanya penyakit keropos tulang ini menjangkit sebagian besar wanita paska menopause. (Kemenkes, 2019)

Jumlah penduduk lansia di Provinsi Sumatera Utara tercatat sebanyak 631.604 jiwa. Jumlah lansia dengan keadaan baik sebanyak 242.999 jiwa, keadaan cukup sebanyak 215.787 jiwa dan keadaan kurang sebanyak 172.818 jiwa. Berdasarkan data kabupaten/kota bahwa jumlah tertinggi lansia yaitu di Kota Medan sebanyak 77.837 jiwa, sedangkan jumlah terendah di Kabupaten Pakpak Bharat sebanyak 1.864 jiwa. (Purwaningsih dan Ade Irma Khairani, 2020)

Ketika wanita mencapai usia menopause, maka semakin menurun pula kadar kalsium dalam tulang. Sebelum terjadi fase menopause, biasanya didahului dengan fase premenopause. Premenopause adalah masa 4-5 tahun sebelum menopause. Bagi kebanyakan perempuan, gejala fase premenopause mulai muncul pada usia 40 tahun yang menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan wanita, termasuk hilangnya kesuburan dan meningkatnya resiko osteoporosis pada kondisi menjelang menopause. (Proverawati, 2020)

Dampak buruk dari kurangnya asupan kalsium ialah lambatnya pertumbuhan tulang yang mengakibatkan tinggi badan rendah (pendek). Osteoporosis itu sendiri merupakan penyakit tulang yang ditandai dengan menurunnya kepadatan tulang secara keseluruhan akibat ketidakmampuan tubuh untuk mengatur kandungan mineral dalam tulang dan disertai dengan rusaknya struktur tulang yang akan mengakibatkan penurunan kekuatan pada tulang atau pengeroposan tulang, sehingga beresiko mengalami patah tulang. Osteoporosis juga disebut sebagai salah satu penyakit yang digolongkan sebagai silent disease karena tidak menunjukkan gejala-gejala yang spesifik. (Parinduri khoiriyah fitri, 2020)

Kekurangan kalsium dapat memicu kontraksi otot yang tidak stabil sehingga mengakibatkan kram otot. Di atas umur 50 tahun, jumlah kandungan kalsium dalam tubuh akan menyusut sebanyak 30%. Kehilangan akan mencapai 50% ketika mencapai umur 70 tahun dan selanjutnya akan mengalami masalah kekurangan kalsium. Penurunan kepadatan tulang juga terjadi pada wanita pascamenopause karena indung telur mengalami penurunan produksi hormon estrogen yang akan diikuti dengan meningkatnya kalsium yang terbuang dari tubuh. (Darningsih, 2019)

Hal ini sejalan dengan penelitian Tirtarahardja tahun (2020) dengan judul Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Osteoporosis Dengan Mengonsumsi Makanan Berkalsium menyebutkan bahwa sebanyak 23% wanita usia 50-80 tahun mengalami osteoporosis dan 53% dialami oleh wanita usia 70-80 tahun.

Berdasarkan dari survey awal yang dilakukan di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2022 pada 9 orang ibu menopause didapati hasil 6 orang tidak mengerti pencegahan osteoporosis dan ternyata hanya 3 orang ibu menopause yang mengerti tentang pencegahan osteoporosis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Cross sectional, Teknik pengumpulan data sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *Total sampling* yakni seluruh populasi menjadi anggota yang akan diamati sebagai sampel sebanyak 30 sampel.

Penelitian dilakukan pada bulan September 2022, Cara pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner yaitu suatu cara pengumpulan data mengenai suatu masalah dan dilakukan dengan mendengarkan suatu daftar pertanyaan berupa formulir, diajukan secara tertulis kepada sejumlah subjek untuk mendapatkan tanggapan, informasi, jawaban dan sebagainya. (Notoatmodjo, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan Di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2022 dengan jumlah responden 30 orang. Adapun data umum responden berdasarkan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel I. Distribusi Frekuensi Responden Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Mencegah Osteoporosis Di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2022

No	Pengetahuan	F	%
1	Baik	5	16,6
2	Cukup	10	33,3
3	Kurang	15	50
Jumlah Total		30	100

Berdasarkan table diatas dapat di ketahui bahwa dari 30 responden mayoritas pengetahuan ibu "Kurang" berjumlah 15 orang (50%) dan minoritas "Baik" berjumlah 5 orang (16,6%).

Tabel II. Distribusi Frekuensi Responden Mengonsumsi Kalsium Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2022

No	Mengonsumsi Kalsium	F	%
1	Ya	5	16,6
2	Tidak	25	83,3
Jumlah Total		30	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden Mayoritas "Tidak" berjumlah 25 orang (83,3%) dan Minoritas "Ya" berjumlah 5 orang (16,6%).

Tabel III. Hubungan Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Mencegah Osteoporosis Dengan Mengonsumsi Kalsium Di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2022

Pengetahuan Responden	Mengonsumsi Kalsium				Total		P Value
	Ya		Tidak		F	%	
	F	%	F	%			
Baik	5	100	-	-	5	16,6	,000
Cukup	-	-	10	40	10	33,3	
Kurang	-	-	15	60	15	50	
Total	5	100	25	100	30	100	

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti. Wanita menopause yang memiliki pengetahuan baik dengan konsumsi kalsium baik sebanyak 5 orang. Wanita menopause yang berpengetahuan cukup dengan konsumsi kalsium kurang sebanyak 10 orang (40%). Dan wanita menopause yang memiliki pengetahuan kurang dengan konsumsi kalsium kurang sebanyak 15 orang (60%).

Hubungan Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Mencegah Osteoporosis Dengan Mengonsumsi Kalsium Di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2022

Dari data diketahui bahwa dari 30 orang yang diteliti terhadap Wanita Menopause di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2022 terdapat responden dengan mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (50%).

Hal tersebut dikarenakan pengetahuan wanita menopause juga dipengaruhi oleh umur, pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi yang dapat wanita tahu tentang pencegahan osteoporosis, sebaliknya semakin rendah pengetahuan wanita menopause tentang osteoporosis, maka semakin banyak pula wanita menopause yang tidak mengerti tentang osteoporosis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2016) seseorang yang memiliki pengetahuan baik cenderung memiliki sikap yang baik pula dalam perilakunya. Semakin tinggi pengetahuan seseorang maka semakin besar kemungkinan untuk menambah pengetahuannya.

Mengonsumsi Kalsium Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2022

Dari data diketahui bahwa dari 30 orang yang diteliti terhadap Konsumsi Kalsium Pada Wanita Menopause di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2022 terdapat responden dengan mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 25 orang (83,3%).

Kemudian didukung oleh pernyataan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila penerimaan baru atau adopsi perilaku didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan tindakan positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*longlasting*). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama. (Hidayat, 2016)

Peneliti berasumsi, bahwa semakin tinggi pengetahuan wanita semakin positif sikap yang tercermin dalam tindakan.

Hubungan Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Mencegah Osteoporosis Dengan Mengonsumsi Kalsium Di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2022

Berdasarkan tabel 4.7 di atas dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti. Wanita menopause yang memiliki pengetahuan baik dengan konsumsi kalsium 5 orang. Wanita menopause yang berpengetahuan cukup dengan konsumsi kalsium sebanyak 10 orang (40%). Dan wanita menopause yang memiliki pengetahuan kurang dengan konsumsi kalsium sebanyak 15 orang (60%).

Dari hasil analisis data telah dilakukan uji Chi-Square yang menyatakan bahwa nilai Asimp. Sig (2-sidd) adalah 0,001 yang berarti bahwa nilai $P < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima berarti ada "Hubungan Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Mencegah Osteoporosis Dengan Mengonsumsi Kalsium Di Puskesmas Rambung dalam hal yang mempengaruhi adanya tingkat pengetahuan yang dimiliki tentang pencegahan osteoporosis akan membentuk kecenderungan sikap positif yang tercermin dalam tindakannya. Hal ini didukung oleh pernyataan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dan tindakan yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih baik dari pada tidak didasari oleh pengetahuan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian terhadap 30 responden berdasarkan analisa data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari 30 responden mayoritas pengetahuan wanita menopause "Kurang" berjumlah 15 orang (50%) dan minoritas pengetahuan wanita menopause "Cukup" berjumlah 10 orang (33,3%), dengan tingkat pendidikan rata-rata SMA sebanyak 12 orang (40%).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara "Hubungan Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Mencegah Osteoporosis Dengan Mengonsumsi Kalsium Di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2022.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Hubungan Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Mencegah Osteoporosis Dengan Mengonsumsi Kalsium Di Puskesmas Rambung. Dilihat dari tabel uji Chi-Square pada kolom Asymp. Sig. (2-sided) menunjukkan nilai probabilitas. Nilai sig-nya adalah 0,000 yang berarti bahwa nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

SARAN

Untuk wanita yang telah mengalami menopause sebagai informasi masukan, agar dapat mengetahui bagaimana cara mencegah osteoporosis dan dapat mengaplikasikannya dalam kegiatan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- AKG. (2019). *Angka kecukupan gizi energy, protein ,kalsium yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia*. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2019.
- Arikunto.(2018). Manajemen Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.
- Darningsih,(2019). Kekurangan Kalsium Dapat Memicu kontraksi otot.
<http://id.portalgaruda.org/article.php?article=431888&val=1001>.diakses 10/01/2022.
- Darwin,K.(2019) Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan. Jakarta : PT Gramedia Utama.
- Fikawati,Sandra,dkk. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan asupan kalsium pada remaja di kota bandung, Jurnal Kedokteran Trisakti Universa Medicine, Vol.24.No.1.

- Hidayat. (2018). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta : Salemba Medika.
- Humaryanto,H (2020). Deteksi Dini Osteoporosis Pasca Menopause. Jambi Medical Journal. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 5(2).
- Hutton. (1984). Menopause Tuntunan Praktis Untuk Wanita .EGC,1986-books.google.com
- International Osteoporosis Foundation.(2020). The Asian Audit Epidemiology, Costs And Burden Of Osteoporosis in Asia. Osteoporosis, 1-60.
- Notoatmodjo.(2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta ; Rineka Cipta.
- Parinduri,Fitri Khoiriyah.(2020). Hubungan Asupan Kalsium, Vit D fosfor,kafein, aktivitas fisik dengan kepadatan tulang pada wanita dewasa muda, Jurnal Kesehatan Masyarakat (online), vol.5,No.4.<http://ejournal3.undip.ac.id/index>.
- Proferawati. (2018). Menopause dan Sindrom pre Menopause. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwaningsih,A.I. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Osteoporosis Pada Lansia di Puskesmas Kutalimbaru Kecamatan Kutalimbaru Kabupaten Deli serdang. Jurnal Akper Kesdam I/BB Medan 3(1),82-91,2020.
- RI,K.K.(2019).Data dan Kondisi Penyakit Osteoporosis di Indonesia. Jakarta: Balitbang Depkes RI.
- Sarif. (2019).Metodologi Penelitian Kebidanan.Yogyakarta ; Graha Ilmu.
- Sudarwati.(2019). Wanita dan Struktur Sosial. Usu Press-Universitas Sumatera Utara
- Sudjana. (2018).Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono.(2018). Statistika Untuk Penelitian.Bandung: Alfabeta.
- Tirtarahardjo. (2020). Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Osteoporosis dengan perilaku mengkonsumsi makanan berkalsium di panti Wredha X.Yogyakarta: Jurnal Keperawatan Respati, Vol.3,No.1.
- Zakiah,Lulu.(2018).Gambaran Status Gizi dan Asupan Kalsium Pada anak usia 13-15 tahun, Skripsi. Studi Pendidikan doktor, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.