

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang

Osteoporosis merupakan kelainan yang menyebabkan tulang melemah dan mudah patah. Osteoporosis juga memiliki karakteristik berupa berkurangnya massa tulang dan perubahan mikroarsitektur (bentuk mikro) jaringan tulang merupakan ciri-ciri osteoporosis, suatu kondisi yang menyebabkan tulang menjadi lebih rapuh dan lebih rentan patah. Karena penyakit ini berkembang secara diam-diam dan tidak menunjukkan gejala hingga pasien mengalami patah tulang, osteoporosis dikenal sebagai “*silent epidemic disease*”. (Syafira, Suroyo, & Utami, 2020).

Standar yang diakui secara global untuk tingkat pengeroposan tulang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO). T-score < -2,5 menunjukkan osteoporosis. Massa tulang rendah, atau osteopenia, didefinisikan sebagai nilai T-score kurang dari -1,0. BMD (Bone Mineral Density) dianggap normal jika T-score berada di antara -1 dan +1. Ketika pertumbuhan kembali tulang melambat dan kerusakan tulang semakin cepat, akibatnya adalah osteoporosis, yang membuat tulang menjadi keropos dan rapuh.

Faktor risiko osteoporosis ada dua jenis: dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi (Askari, Lotfi, Owlia, Fallahzadeh, & Mohammadi, 2019). Beberapa faktor risiko osteoporosis, seperti berat badan, merokok, asupan alkohol, kurang olahraga, rendahnya kalsium dalam makanan, dan penggunaan glukokortikoid jangka panjang, termasuk dalam kategori yang dapat dimodifikasi. Variabel risiko osteoporosis berikut ini tidak dapat diubah: jenis kelamin, usia, ras, dan genetika. Faktor risiko lain untuk osteoporosis pada wanita termasuk menopause dini dan hilangnya fungsi ovarium sebelum menopause. (Salari, et al., 2021).

Menurut Internasional Osteoporosis Foundation (IOF) lebih dari 30% wanita diseluruh dunia mengalami resiko patah tulang akibat osteoporosis, bahkan mendekati 40%. Penderita osteoporosis di Eropa, Jepang, dan Amerika adalah sebanyak 75 juta penduduk, sedangkan di Cina 84 juta penduduk, dan penderita

osteoporosis di seluruh dunia sebanyak 200 juta (Manurung, Nababan, & Situmorang, 2020).

Dampak terjadinya osteoporosis telah mencapai tingkat yang patut diwaspadai, 1 dari 3 wanita dan 1 dari 5 pria di Indonesia terserang osteoporosis atau keretakan tulang, yaitu mencapai 19,7% dari populasi di Indonesia. Prevalensi kejadian di Indonesia untuk umur kurang dari 70 tahun pada Wanita sebanyak 18-30%. Menurut Kementerian Kesehatan RI, kejadian patah tulang (fraktur) akibat osteoporosis mencapai 1,7 juta orang di seluruh dunia dan diperkirakan angka ini akan terus mengalami peningkatan sampai 6,3 juta orang pada tahun 2050 (Manurung, Nababan, & Situmorang, 2020).

Pencegahan osteoporosis pada wanita usia subur sangat diperlukan. Pencegah osteoporosis perlu memperhatikan gaya hidup karena sangat berpengaruh pada masa tulang seperti makanan yang banyak mengandung kalsium dan vitamin D, dan berolahraga di bawah sinar matahari. Institute of a Medicine (IOM) merekomendasi wanita berusia 51 tahun atau lebih dan pria dengan usia 71 tahun atau lebih mengkonsumsi kalsium 1200 mg/hari. Vitamin D juga sangat penting dalam penyerapan kalsium, kesehatan tulang, performa otot, keseimbangan, dan resiko terjatuh. Olahraga weight bearing seperti berjalan, jogging, menaiki tangga, menari, dan bermain tenis dapat meningkatkan ketangkasan, kekuatan, postur dan keseimbangan tubuh yang akan mengurangi resiko terjatuh. Deteksi dini juga sangat diperlukan, dengan melakukan skrining Bone Mineral Density (BMD) dan pencitraan tulang belakang. (Regina, Setiawati, & Hidajat, 2019)

## **1.2. Perumusan Masalah**

Bagaimana gaya hidup dan pengetahuan lansia pada umur 45-60 mengenai osteoporosis?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Menilai gaya hidup pada lansia yang mengalami/tidak mengalami osteoporosis

2. Menilai pengetahuan pada lansia tentang pencegahan/faktor dari osteoporosis

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan ilmu dan pengetahuan kepada lansia mengenai pencegahan dan faktor osteoporosis.

##### **1.4.2. Manfaat Aplikatif**

Penelitian ini diharapkan mampu diaplikasikan dan pertimbangan untuk meningkatkan ilmu bagi masyarakat dan juga pencegahan dari faktor terjadinya osteoporosis.