



**PENINGKATAN PENGETAHUAN WANITA MENOPAUSE
DENGAN PENYULUHAN TENTANG OSTEOPOROSIS
DI DESA RAMBAH TENGAH BARAT
KABUPATEN ROKAN HULU**

**DINDA MUTIA KHAIRANI¹, RAHMI FITRIA², YUYUN BAWELLI FAHMI³
ROMY WAHYUNY⁴, RIKA ANDRIANI⁵**

⁽¹⁾⁽³⁾Program Studi S1 Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir
pengaraian, Jl. Tuanku Tambusai, Kumu Rambah Hilir.

Email : dindamutiakhairani@gmail.com

⁽²⁾⁽⁴⁾Program Studi DIII Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir
pengaraian, Jl. Tuanku Tambusai, Kumu Rambah Hilir.

Email : rahmifitria@upp.ac.id ,

⁽⁵⁾Universitas Hangtuah, Indonesia

Email : rikandriani85@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan salah satu titik dalam rangkaian tahapan kehidupan bagi Wanita dan menandai berakhirnya masa reproduksi. Kebanyakan wanita menopause antara usia 45 dan 55 tahun sebagai bagian alami dari penuaan biologis. Banyak yang Penyakit yang sering terjadi pada menopause seperti penyakit osteoporosis. Osteoporosis merupakan proses pengeroposan tulang yang dapat dialami oleh wanita menopause gejala nya dapat di perkecil dengan beberapa terapi seperti Mengonsumsi makanan bergizi dengan asupan kalsium yang cukup Menjaga diri agar terhindar dari malnutrisi protein ataupun zat gizi lain Menjaga kecukupan konsumsi atau paparan vitamin D Banyak melakukan aktivitas fisik dan olah raga ringan menghindari paparan asap rokok. Tujuan penelitian Peningkatan pengetahuan wanita menopause dengan penyuluhan tentang osteoporosis Di Desa Rambah Tengah Barat. Penelitian ini menggunakan metode *kuantitatif analitik* dengan desain pendekatan *cross sectional* dengan teknik *pra-eksperimen one grup pre post design*. Lokasi penelitian ini Di Desa Rambah Tengah Barat Kabupaten Rokan Hulu, tehnik pengambilan sampel menggunakan tehnik *purposive sampling*. alat pengumpulan data adalah kuisisioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata pengetahuan wanita menopause. Hasil penelitian pengetahuan wanita menopause sebelum dilakukan penyuluhan tentang osteoporosis dengan nilai Rata-rata 28.60 dengan SD 10.219. dan SE 1.180. Hasil penelitian pengetahuan wanita menopause sesudah dilakukan penyuluhan tentang osteoporosis Rata-rata adalah 82.93 dengan SD 12.921 SE 1.1492. Hasil uji statistic didapatkan nilai p value = 0,0001 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan peningkatan pengetahuan wanita menopause sesudah diberikan penyuluhan tentang osteoporosis. Diharapkan wanita menopausedapat mengerti tentang osteoporosis dan dapat mengurangi penyakit osteoporosis.





Daftar Pustaka:27 (2019-2022)

Kata Kunci : Pengetahuan, Wanita Menopause, Osteoporosis

ABSTRACT

Menopause is one of the points in the series of life stages for women and marks the end of the reproductive period. Most women go through menopause between the ages of 45 and 55 as a natural part of biological aging. Many diseases that often occur in menopause such as osteoporosis. Osteoporosis is a process of bone loss that can be experienced by postmenopausal women, the symptoms can be minimized with several therapies such as consuming nutritious foods with adequate calcium intake, protecting oneself from protein malnutrition or other nutrients, Maintain adequate consumption or exposure to vitamin D, do lots of physical activity and light exercise, avoid exposure to cigarette smoke. The purpose of this study was to determine the knowledge of postmenopausal women about osteoporosis. The results showed that the difference in the average knowledge of menopausal women. The results of the research on menopausal women's knowledge before and after counseling about osteoporosis, the average difference in increasing menopausal women's knowledge before (pre-test) and after (post-test) counseling is 11.72. Statistical test results obtained p value = 0.0001 ($p < 0.05$) it can be concluded that there is a significant effect of increasing menopausal women's knowledge after being given counseling about osteoporosis. It is expected that postmenopausal women can understand osteoporosis and can reduce osteoporosis.

Bibliography:27 (2019-2022)

Keywords: Knowledge, Menopausal Women, Osteoporosis

PENDAHULUAN

Menopause merupakan salah satu titik dalam rangkaian tahapan kehidupan bagi Wanita dan menandai berakhirnya masa reproduksi. Kebanyakan wanita menopause antara usia 45 dan 55 tahun sebagai bagian alami dari penuaan biologis. Banyak yang Penyakit yang sering terjadi pada menopause seperti penyakit osteoporosis. Hormon estrogen yang ada di tubuh akan turun drastis setelah perempuan memasuki masa menopause. Fungsi hormone estrogen yang diproduksi oleh tubuh adalah untuk melindungi tulang dari resiko pengeroposan tulang. Kondisi ini menyebabkan tulang perempuan menjadi jauh lebih lemah dan mudah mengalami pengeroposan atau yang disebut dengan osteoporosis. (WHO, 2022). Osteoporosis atau kekeroposan tulang merupakan penyakit yang menyerang tulang dimana keadaan tulang menjadi rapuh (fragil) dan mudah mengalami patah (fraktur). Osteoporosis lebih sering ditemukan pada lansia, terutama pada perempuan setelah menopause, hal tersebut perlu dilakukan promosi kesehatan osteoporosis pada lansia yang menyebabkan gangguan atau perubahan bentuk tulang dan beresiko terjadi patah tulang, serta mengganggu atau membatasi aktivitas sehari-hari. (Ovida & Iqbal, 2022). Berdasarkan data statistik dari United Ministry of Health, tercatat data penderita osteoporosis sebanyak 879 juta jiwa dan penduduk dunia yang mengalami penyakit tersebut sebanyak 809 juta jiwa, dari hasil penelitian tersebut ditemukan masyarakat mengeluh sakit tulang dan sakit pinggang, kebanyakan penderita sakit tulang langsung memilih untuk makan obat





tulang untuk penghilang rasa sakit, sebagian mengatakan karena kurang mengkonsumsi susu sehingga mengalami pengeroposan tulang. (Halim & Hansun, 2021)

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik. Desain penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimen one group pre-post design*. Penelitian ini digunakan hanya melihat sesuatu kelompok objek. Kelompok subjek merupakan kelompok yang di tes (diteliti sebelum dan sesudah) dan diberikan penyuluhan berupa pengetahuan osteoporosis. populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Bagus Sumargo, n.d.) populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause jumlah populasi yang di dapat dari data puskesmas rambah adalah 307 wanita umur 45-59 tahun. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteritik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017) Sampel dilakukan kepada wanita menopause yang memiliki keluhan osteoporosis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang peningkatan pengetahuan wanita menopause dengan penyuluhan tentang osteoporosis Di Desa Rambah Tengah Barat Kabupaten Rokan Hulu dengan jumlah responden 75 orang yang merupakan wanita menopause yang tidak memiliki pengetahuan tentang osteoporosis dengan menggunakan univariat didapatkan hasil pada tabel dibawah ini :

Variabel	Mean	SD	P value	N
Pre-test dan Post-Test	54.3	16.69	0,0001	75

Osteoporosis merupakan proses pengeroposan tulang yang dapat dialami oleh wanita menopause gejala nya dapat di perkecil dengan beberapa terapi seperti Mengonsumsi makanan bergizi dengan asupan kalsium yang cukup, Menjaga diri agar terhindar dari malnutrisi protein ataupun zat gizi lain, Menjaga kecukupan konsumsi atau paparan vitamin D, Banyak melakukan aktivitas fisik dan olah raga ringan, Menghindari paparan asap rokok. Pengetahuan yang dimiliki 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. 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). (Yusnanda & Pratiwi, 2022) Osteoporosis atau kekeroposan tulang merupakan penyakit yang menyerang tulang dimana keadaan tulang menjadi rapuh (flagela) dan mudah mengalami patah (fraktur). Osteoporosis lebih sering ditemukan pada lansia, terutama pada perempuan setelah menopause, hal tersebut perlu dilakukan promosi kesehatan osteoporosis pada lansia yang menyebabkan gangguan atau perubahan bentuk tulang dan beresiko terjadi patah tulang, serta mengganggu atau membatasi aktivitas sehari-hari. (Ovida & Iqbal, 2022)



KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang Peningkatan Pengetahuan Wanita Menopause Dengan Penyuluhan Tentang Osteoporosis Di Desa Rambah Tengah Barat Kabupaten Rokan Hulu. Dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian pengetahuan wanita menopause sebelum dilakukan penyuluhan tentang osteoporosis dengan nilai Rata-rata 28.60 dengan SD 10.219. dan SE 1.180.
2. Hasil penelitian pengetahuan wanita menopause sesudah dilakukan penyuluhan tentang osteoporosis Rata-rata adalah 82.93 dengan SD 12.921 SE 1.1492.
3. Hasil penelitian pengetahuan wanita menopause sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang osteoporosis rata-rata perbedaan peningkatan pengetahuan wanita menopause sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) dilakukan penyuluhan adalah 11.72. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,0001 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan peningkatan pengetahuan wanita menopause sesudah diberikan penyuluhan tentang osteoporosis.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Di Desa Rambah Tengah Barat Kabupaten Rokan Hulu, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Wanita Menopause Di Desa Rambah Tengah Barat
Peneliti menyerankan lebih baik wanita menopause mencari informasi Kesehatan tentang osteoporosis melalui media sosial, atau lebih bertanya terhadap tenaga Kesehatan.
2. Bagi Prodi Sarjana Kebidanan

Sebagai bahan informasi dan referensi untuk kepustakaan di prodi S1 kebidanan universitas pasir pengaraian.

3. Bagi Pihak Desa Rambah Tengah Barat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi tenaga Kesehatan untuk meningkatkankuantitas Kesehatan wanita menopause .

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmiah dan informasi, memperluas pengetahuan dan memberikan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian tentang osteoporosis

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai referensi dan sumber informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.





DAFTAR PUSTAKA

- Aklima, N. (2022). *Penyuluhan Tentang Penyakit Osteoporosis Pada Lansia Di Kemukiman Gampong Mesjid Baro Kecamatan Indrajaaya Kabupaten Pidie*. 4(3), 147–155.
- Alamsyah, A., Oktavia, J., Rista, T. J., & Hidayati, T. (2021). Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service). *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 01(1), 20–31. <https://jurnal.http.ac.id/index.php/jpkk/article/view/716/309>
- Anggrek, L., & Nitipuran, D. (2021). *PENYULUHAN KESEHATAN OSTEOPOROSIS PADA LANSIA DI POSYANDU*. 2(2), 802–806. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i3.1141>
- Anggreni, D. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*.
- Audina, M. (2019). Suplementasi Kalsium Dan Vitamin D Pada Wanita Usia Subur Sebagai Pencegahan Osteoporosis Postmenopause. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 8(2), 35–40.
- Bagus Sumargo, 2020. (n.d.). *Teknik Sampling*.
- Dayantireni. (2020). *Faktor Risiko Terjadinya Osteoporosis Pada Wanita Menopause*.
- Fajarina Lathu Asmarani. (2019). PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA MENGENAI OSTEOPOROSIS MELALUI PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA AUDIO VISUAL DI DESA KARANGBENDO BANTUL YOGYAKARTA Fajarina Lathu Asmarani *). *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(1), 491–495.
- fitria, R., & handayani, E. Y. (2022). *EFEKTIFITAS PENYULUHAN PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN WANITA USIA SUBUR DI DESA RAMBAH TENGAH HILIR*. 11, 19–23.
- Ginting, N., & Aritonang, L. A. (2020). *SISTEMATIC RIVIEW GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG OSTEOPOROSIS TAHUN 2020*.
- Halim, S., & Hansun, S. (2015). *Penerapan Metode Certainty Factor dalam Sistem Pakar Pendeteksi Resiko Osteoporosis dan Osteoarthritis*. VII(2), 59–69.
- Hidayah, N., Kholidah, D., & Mustafa, A. (2019). Edukasi Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Kalsium Dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Osteoporosis Pada Lansia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), 79–92.
- Kemenkes RI. (2020). Profil Kes Indo 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Lainsamputty, F., Sanger, A. Y., & Pitta, F. J. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Osteoporosis Pada Masyarakat Minahasa Utara. *Klabat Journal of Nursing*, 4(2), 51. <https://doi.org/10.37771/kjn.v4i2.832>



- Ovida, L. R., & Iqbal, M. (2022). *Perbandingan Efektifitas Promosi Kesehatan Media Video Dengan Leaflet Terhadap Pengetahuan Lansia Tentang Osteoporosis di Desa Lamgapan Aceh Besar Comparison of the Effectiveness of Video Media Health Promotion with Leaflets on Elderly Knowledge About Os*. 8(1).
- Rangkuti, S. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Wanita tentang Pre Menopause di Wilayah Puskesmas Onolalu Kabupaten Nias Selatan Tahun 2020*. 1(1), 51–59.
- Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi, B. (2021). Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya. *Jurnal Geuthè: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>
- Sani, N., Yuniastini, Putra, A., & Yuliyana. (2020). 236-Article Text-1291-3-10-20200327. *Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 159–163. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.236>
- Siagian, K. V., & Bahar, A. (2023). Penurunan fungsi keadaan gigi dan mulut (oral hypofunction) terkait risiko sarkopenia pada lansia-Kajian Literatur. *E-GiGi*, 11(1), 70–78. <https://doi.org/10.35790/eg.v11i1.44523>
- Siti Maesaroh, & Fauzia Ani Nur. (2020). *EFEKTIFITAS PENGETAHUAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA USIA 45 -60 TAHUN*. 11(2), 127–136.
- Situmorang, P., & Manurung, M. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Upaya Pencegahan Dini Osteoporosis Wanita Usia 45-60 Tahun. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 62–68. <https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.969>
- sugiyono. (2017). *Sugiyono Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*.
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). *Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause*. 8(2), 78–84.
- Wieminaty. (2022). *Upaya Pencegahan Flour Albus Pada Remaja Putri Melalui Penyuluhan*. 1(3), 57–61.
- Yusnanda, F., & Pratiwi, T. A. (2022). *Hubungan Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Mencegah Osteoporosis Dengan Mengonsumsi Kalsium di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2022 The Relationship of Menopause Women ' s Knowledge About Preventing Osteoporosis by Consumi*. 8(2), 619–625.
- Irwansyah, R. (2021). *Perkembangan Peserta Didik. Bandung : Widina Bhakti Persada*

