

GAMBARAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN *OSTEOPOROSIS* PADA LANSIA DI WILAYAH KELURAHAN GAYAMDOMPO

Nur Setyo Putri¹, Widiyono², Anik Suwarni³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan,
Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi Penulis: nur747943@gmail.com

Abstrak

Osteoporosis merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak terjadi pada lansia dan berisiko menyebabkan penurunan kualitas hidup, kecacatan, bahkan kematian akibat patah tulang. Kelompok lanjut usia (lansia) sangat berisiko menderita *osteoporosis*, sehingga apabila lansia mengalami patah tulang kejadiannya selalu dikaitkan dengan *osteoporosis*. Pencegahan *osteoporosis* sejak dini sangat penting, terutama melalui peran keluarga sebagai sistem pendukung utama bagi lansia. Keluarga menjadi salah satu pilihan lansia untuk tinggal karena merupakan tempat yang sesuai untuk lansia. Meningkatnya kejadian *osteoporosis* menuntut keluarga untuk berperan membantu pencegahan *osteoporosis* terutama pada lansia. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis gambaran dukungan keluarga dalam pencegahan *osteoporosis* pada lansia di wilayah Kelurahan Gayamdompo. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel 57 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dukungan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas distribusi dukungan keluarga lansia sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 30 responden (52,6%). Diharapkan kepada petugas kesehatan agar meningkatkan penyuluhan kesehatan tentang *osteoporosis*.

Kata kunci : *Osteoporosis*, Dukungan Keluarga, Lansia

Abstrak

Osteoporosis is a degenerative disease that often occurs in the elderly and carries the risk of decreased quality of life, disability, and even death due to bone fractures. The elderly are at high risk of developing osteoporosis, so if they experience a bone fracture, it is always associated with osteoporosis. Early prevention of osteoporosis is crucial, especially through the role of the family as the primary support system for the elderly. Families are one of the choices for elderly people to live because they are a suitable place for them. The increasing incidence of osteoporosis requires families to play a role in helping prevent osteoporosis, especially in the elderly. The aim of this study was to analyze the description of family support for osteoporosis prevention in the elderly in the Gayamdompo Village area. This study used a correlational research method. The research design was cross-sectional. The sampling technique used was total sampling with a sample size of 57 respondents. The research instrument used a family support questionnaire. The results of the study showed that the majority of the distribution of elderly family support was mostly in the sufficient category, as many as 30 respondents (52.6%). It is hoped that health workers will increase health education about osteoporosis.

Keywords: Osteoporosis, Family Support, Elderly

PENDAHULUAN

Penyakit tulang atau *osteoporosis* adalah penurunan massa tulang dan kerusakan struktur tulang. Akibatnya, tulang menjadi lebih tipis dan rapuh, sehingga mudah patah (Firdausi, 2020). *Osteoporosis* dapat dicegah dengan membudayakan perilaku hidup yang sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan memenuhi kebutuhan gizi, kaya serat, rendah lemak dan kaya kalsium (Handayani, 2022). Etiologi *osteoporosis* terbagi menjadi etiologi primer dan sekunder. Primer diakibatkan oleh penuaan atau *menopause*, sedangkan *osteoporosis* sekunder diakibatkan adanya penyakit yang mendasari misalnya *tuberkulosis* tulang dan *diabetes mellitus* tipe I maupun penggunaan obat-obatan. Selain itu, penurunan produksi estrogen pada wanita pasca *menopause* menyebabkan peningkatan pengeroposan tulang yang signifikan (Jausal, 2023).

Angka kejadian *osteoporosis* meningkat seiring dengan peningkatan usia, khususnya usia ≥ 50 tahun. Penelitian dari *International Osteoporosis Foundation* (IOF) mengungkapkan bahwa 1 dari 4 perempuan di Indonesia dengan rentang usia 50-80 tahun memiliki resiko terkena *osteoporosis*, dimana resiko *osteoporosis* pada perempuan di Indonesia 4 kali lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Mauliddiyah, 2021). Kelompok lanjut usia (lansia) sangat beresiko menderita *osteoporosis*, sehingga apabila lansia mengalami patah tulang kejadiannya selalu dikaitkan dengan *osteoporosis*. Berdasarkan *International Osteoporosis Foundation*, *osteoporosis* mempengaruhi 200 juta wanita di seluruh dunia, dengan perkiraan 10% wanita di

atas 60 tahun, 20% wanita di atas 70 tahun, 40% wanita di atas 80 tahun dan 67% pada wanita 90 tahun (Hambali, 2020).

Osteoporosis sering terjadi pada orang lanjut usia, terutama wanita *pascamenopause*. Wanita yang telah mengalami *menopause* berisiko tinggi 5,6 kali mengalami *osteoporosis*. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti riwayat penyakit, wanita yang melahirkan lebih dari 3 kali (Leny, 2023). Lansia wanita lebih rentan terserang *osteoporosis* dikarenakan hormon estrogen atau yang dikenal sebagai hormon seks terutama pada wanita memiliki beberapa peran sangat penting bagi kesehatan. Ketika wanita memasuki masa *menopause*, produksi hormon ini mengalami penurunan secara drastis (Susanti, 2021).

Osteoporosis dijumpai di seluruh dunia dan sampai saat ini masih merupakan masalah dalam kesehatan masyarakat terutama di negara berkembang. Di Amerika Serikat *osteoporosis* menyerang 20-25 juta penduduk, 1 diantara 2-3 wanita *post-menopause* dan lebih dari 50% penduduk di atas umur 75- 80 tahun (Siregar, 2021). Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* menunjukkan bahwa di seluruh dunia terdapat sekitar 200 juta orang yang menderita *osteoporosis*. *Osteoporosis* menduduki peringkat kedua dibawah penyakit jantung sebagai masalah utama di dunia. Pada tahun 2050 diperkirakan angka patah tulang panggul meningkat 2 kali lipat pada wanita dan 3 kali lipat pada pria (WHO, 2022). Berdasarkan data dari Depkes, jumlah penderita *osteoporosis* di Indonesia jauh lebih besar dan merupakan negara dengan penderita *osteoporosis* terbesar ke 2 setelah negara Cina (Kemenkes RI, 2023).

Keluarga menjadi salah satu pilihan lansia untuk tinggal karena merupakan tempat yang sesuai untuk lansia. Sejalan dengan hal tersebut, meningkatnya kejadian *osteoporosis* menuntut keluarga untuk berperan membantu pencegahan *osteoporosis* terutama pada lansia. Oleh karena itu, semakin baik pengetahuan keluarga mengenai *osteoporosis*, semakin besar pula kesempatan untuk memperdulikan dan mengantisipasi terjadinya *osteoporosis* (Arini *et al.*, 2022).

Lansia dengan keterbatasannya memerlukan perhatian dari keluarga dalam membantu menangani penyakitnya. *Osteoporosis* merupakan penyakit kronik yang membutuhkan perubahan yang bermakna pada gaya hidup dan dukungan sosial merupakan faktor utama bagi penderita untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan perawatan (Arini *et al.*, 2022).

Dukungan keluarga sangat dibutuhkan dalam mencegah *osteoporosis* dimana keluarga adalah kelompok yang mempunyai peranan yang amat penting dalam mengembangkan, mencegah, mengadaptasi dan memperbaiki masalah kesehatan yang ditemukan dalam keluarga dalam bentuk emosional, penghargaan/penilaian, informasional dan instrumental (Dyah, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di wilayah kelurahan gayamdompo pada 22 Oktober 2024 dapat disimpulkan bahwa pemahaman masyarakat tentang *osteoporosis* masih sangat terbatas. Hasil wawancara peneliti dengan 10 responden banyak yang tidak menyadari risiko, gejala, dan pentingnya pencegahan penyakit ini, yang dapat berdampak serius pada kualitas hidup, terutama di kalangan lansia. Selain itu, dukungan keluarga seperti mengingatkan untuk pemeriksaan

kesehatan tulang rutin, mendorong aktivitas fisik dan olahraga rutin dalam menghadapi *osteoporosis* juga tergolong kurang. Dengan demikian peneliti tertarik meneliti tentang “Gambaran Dukungan Keluarga Dalam Pencegahan *Osteoporosis* Pada Lansia Di Wilayah Kelurahan Gayamdompo “ karena *osteoporosis* penting untuk diteliti mulai dari paradigma, persepsi, dan dukungan keluarga dalam masyarakat khususnya pada lansia.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel 57 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dukungan keluarga. Penelitian dilakukan di Wilayah Kelurahan Gayamdompo tepatnya di Lingkungan Tawang. Penelitian dilakukan pada bulan Maret.

Penelitian dilakukan dengan mengambil data primer yaitu tentang gambaran dukungan keluarga dalam pencegahan osteoporosis di Wilayah Kelurahan Gayamdompo dengan cara menyebarkan kuesioner kepada keluarga yang mempunyai lansia di wilayah tersebut. Sebelum menyebarkan kuesioner, peneliti memberikan penjelasan terkait maksud dan tujuan dari pengisian kuesioner. Peneliti juga memberikan lembar informed consent kepada keluarga sebagai kontrak persetujuan untuk menjadi responden. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel 57 responden. Pengambilan data ini dilakukan secara door to door. Setelah data kuesioner terkumpul kemudian data dimasukkan kedalam tabel.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, Pendidikan dan pekerjaan. Distribusi frekuensi karakteristik

responden dapat dilihat pada table 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	33,3
Perempuan	38	66,2
Usia		
<25 Tahun	1	1,8
26-35 Tahun	11	19,3
36-45 Tahun	32	56,1
>45 Tahun	13	22,8
Pendidikan		
SD	7	12,3
SMP	15	26,3
SMA	32	56,1
S1	3	5,3
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	1	1,8
Buruh	33	57,9
Petani	8	14,0
PNS	2	3,5
IRT	13	22,8
Total	57	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan 38 responden (66,2%), dan laki-laki 19 responden (33,3%). Karakteristik berdasarkan rentang usia sebagian besar adalah 36-45 tahun sebanyak 32 responden (56,1%), >45 tahun sebanyak 13 responden (22,8%), 26-35 tahun sebanyak 11 responden (19,3%), <25 tahun sebanyak 1 responden (1,8%).

Karakteristik berdasarkan pendidikan terakhir sebagian besar adalah SMA sebanyak 32 responden (56,3%), SMP sebanyak 15 responden (26,3%), SD sebanyak 7 responden (12,3%), dan S1 sebanyak 3 responden (5,3%). Karakteristik berdasarkan pekerjaan Sebagian besar adalah buruh sebanyak 33 responden (57,9%), Ibu Rumah Tangga sebanyak 13 responden (22,8%), petani sebanyak 8 responden (14%), Pegawai Negeri Sipil sebanyak 2 responden (3,5%), Tidak

bekerja sebanyak 1 responden (1,8%).

2. Dukungan Keluarga

Distribusi frekuensi variable dukungan keluarga dapat dilihat pada table 1 sebagai berikut:

Tabel 2. Gambaran Dukungan Keluarga

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Dukungan		
Baik	24	42,1
Cukup	30	52,6
Kurang	3	5,3
Total	57	100

Tabel 2. diatas menunjukkan hasil bahwa dari 57 responden yang diteliti didapatkan hasil bahwa distribusi dukungan keluarga lansia di wilayah kelurahan gayamdompo sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 30 responden (52,6%), kategori baik sebanyak 24 responden (42,1%), dan sebagian kecil kategori dukungan keluarga kurang sebanyak 3 responden (5,3%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 57 responden, diketahui bahwa dukungan keluarga terhadap lansia dalam pencegahan *osteoporosis* sebagian besar berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 30 responden (52,6%). Hal ini menunjukkan bahwa keluarga sudah memiliki perhatian terhadap kesehatan lansia, namun belum sepenuhnya terlibat aktif atau konsisten dalam mendukung upaya pencegahan *osteoporosis*. Dukungan keluarga dalam konteks kesehatan lansia meliputi dukungan emosional, informasi, instrumental (bantuan fisik), dan penghargaan. Pada kategori cukup, biasanya keluarga sudah memberikan perhatian, namun belum secara optimal atau menyeluruh dalam semua aspek tersebut.

Keluarga merupakan lingkungan terdekat lansia yang sangat berpengaruh terhadap perilaku dan kepatuhan dalam menjalankan tindakan pencegahan penyakit, termasuk *osteoporosis*.

Dukungan keluarga berperan sebagai motivator, pengingat, dan pendamping dalam menjalankan pola makan sehat, berolahraga rutin, dan mengonsumsi suplemen atau kalsium bila diperlukan. Dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kepatuhan lansia terhadap pencegahan *osteoporosis*. Dalam tingkat dukungan yang cukup, keluarga mungkin sudah membantu dalam hal tertentu, seperti menyediakan makanan bergizi atau mengantarkan lansia ke posyandu, namun belum terlibat dalam pengambilan keputusan atau tidak rutin memberikan dorongan emosional (Pratiwi *et al.*, 2021).

Beberapa faktor yang memengaruhi tingkat dukungan keluarga meliputi tingkat pendidikan dan pengetahuan keluarga tentang *osteoporosis*, ketersediaan waktu anggota keluarga karena pekerjaan atau tanggung jawab lain, kondisi ekonomi keluarga, keterbukaan komunikasi antara lansia dan keluarga. Dukungan keluarga sering kali berada pada tingkat pengetahuan baik cenderung lebih mampu memahami risiko *osteoporosis*, mengenali gejalanya sejak dini, dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang lebih tepat.

Dengan demikian, asumsi peneliti memperkuat dukungan keluarga memiliki keterkaitan yang erat, di mana kualitas dukungan yang diberikan kepada lansia. Hal ini sangat penting dalam upaya menurunkan angka kejadian *osteoporosis* pada kelompok usia lanjut, khususnya di lingkungan keluarga.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas distribusi dukungan keluarga lansia sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 30 responden (52,6%), Diharapkan kepada petugas kesehatan agar meningkatkan penyuluhan kesehatan tentang *osteoporosis*.

SARAN

Diharapkan keluarga terus meningkatkan

dukungan mengenai pencegahan *osteoporosis* melalui sumber-sumber yang terpercaya seperti tenaga kesehatan, penyuluhan, dan media edukatif. Untuk penelitian selanjutnya disarankan memperluas cakupan wilayah atau jumlah responden untuk memperoleh hasil yang lebih representative.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. N., & Handayani, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Kerja Pada Perawat Akibat Beban Kerja Yang Tinggi: Literatur Review. *J- KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 191-200.
- Arini, H. N., Anggorowati, A., & Pujiastuti, R. S. E. (2022). Dukungan keluarga pada lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II: Literature review. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 172-180
- Azahrah, F. R., Afrinaldi, R., & Fahrudin, F. (2021). Keterlaksanaan Pembelajaran Bola Voli Secara Daring Pada SMA Kelas X Se-Kecamatan Majalaya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(4), 531-538
- Cahyani, S., Nirwana, B., & Agustina, H. S. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Inap Bedah RSD Gunung Jati Kota Cirebon. *Jurnal Ventilator*, 2(3), 65-76
- Fitria, R., & Handayani, E. Y. (2022). Efektifitas Penyuluhan Pencegahan Osteoporosis untuk Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia Subur di Desa Rambah Tengah Hilir. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(1), 19-23
- Mauliddiyah, N. L. (2021). Analisis struktur kovariansi indikator terkait kesehatan pada lansia yang tinggal di rumah, dengan fokus pada kesehatan subjektif. Judul. vol, 1, 6
- Novalion, N., Murwati, M., & Rustandi, H.

- (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dalam Pencegahan Osteoporosis Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Agung Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2023. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 2(4), 723-734
- Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi, B. (2021). Studi analisis tentang makna pengetahuan dan ilmu pengetahuan serta jenis dan sumbernya. *Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 31-54
- Sari, N. N., Yuliana, D., Agata, A., & Febriawati, H. (2023). Faktor karakteristik responden yang berhubungan dengan manajemen pengendalian hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 69-76.
- Selviana, L., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2024). Correlational research. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5118- 5128.
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan, K. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003-1010.
- Siregar, N. R. (2021). Deteksi Dini dan Pencegaha Osteoporosis Pada Lansia Di Desa Sei Berombongan Kecamatan Panai Hilir Kabupaten Labuhan Batu Tahun 2021. *Jurnal DIKMAS*, 3(1), 01-0.
- Widiyanto, A., & Alviani, E. L. (2023). Implementasi Pemberian Sawi Putih Gulung Tahu “Saluhu “Sebagai Terapi Non Farmakologi Pencegahan Osteoporosis Di Dusun Ngablak, Kemuning, Ngargoyoso Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(01), 8-15.
- Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58-61.
- Yuli Herlambang, P., & Dyah, V. (2023). Support sistem keluarga dan aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmu Komputer Dan Informatika*, 16(1), 36-41