

PERILAKU PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA USIA  
PRODUKTIF 20-45 TAHUN di RW 1 DESA MANTREN KECAMATAN  
KARANGREJO KABUPATEN MAGETAN

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan



Oleh :  
WULAN PUTRI IMA EVIYANTI  
10611899

PRODI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
2013

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wulan Putri Ima Eviyanti  
NIM : 10611899  
Tempat, tanggal lahir : Magetan, 10 Agustus 1992  
Institusi : Prodi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia Produktif 20-45 Tahun”** ini adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapat sanksi.

Ponorogo, 24 Juli 2013

Yang Menyatakan,



Wulan Putri Ima Eviyanti

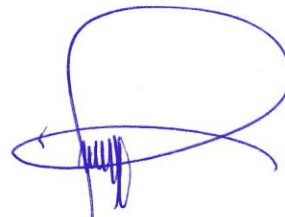
Mengetahui

Pembimbing I



Lina Ema Purwanti S. Kep. Ners, M. Kep  
NIDN. 0730017702

Pembimbing II



Saiful Nurhidayat S. Kep Ns  
NIDN. 0714127901

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya tulis oleh : Wulan Putri Ima Eviyanti  
Judul : Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia  
Produktif 20-45 Tahun

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada  
tanggal 24 Juli 2013

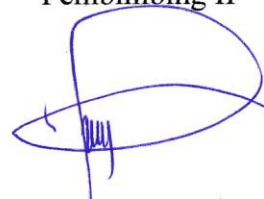
Oleh

Pembimbing I



Lina Ema Purwanti S.Kep. Ns, M. Kep  
NIDN. 0730017702

Pembimbing II



Saiful Nurhidayat S. Kep. Ns  
NIDN. 0714127901

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh S.Kep. Ns, M.Kep

NIDN. 0717107001

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh : Wulan Putri Ima Eviyanti  
NIM : 10611899  
Judul : Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita  
Usia Produktif 20-45 Tahun

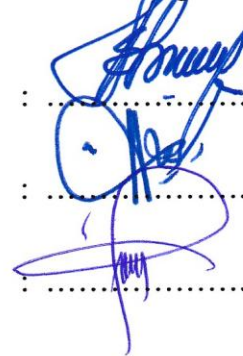
Telah di uji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Tulis Ilmiah di  
Program Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal: 26 Juli 2013

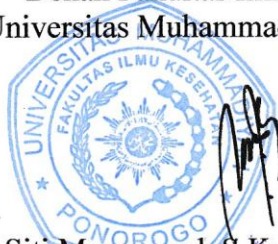
### Tim Penguji

Ketua : Yayuk Dwirahayu, S.Kep,Ns.,M.Kes  
Anggota : 1. Metti Verawati, S.Kep,Ns.,M.Kes  
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep,Ns

TandaTangan

  
: .....  
: .....  
: .....

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S.Kep. Ns, M.Kep

NIDN. 0717107001

## ABSTRAK

Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia Produktif 20-45 Tahun Di  
RW 1 Desa Mantren Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan

Oleh :Wulan Putri Ima Eviyanti

Osteoporosis adalah suatu penyakit dengan tanda utama berupa berkurangnya kepadatan tulang. Hal tersebut dapat menyebabkan banyaknya terjadi patah tulang. Menurut hasil analisa data yang dilakukan oleh Puslitbang Gizi depkes menunjukkan bahwa masalah osteoporosis di Indonesia telah mencapai pada tingkat yang perlu diwaspadai yaitu 19,7%. Dan pada tahun 2020 diperkirakan kejadian patah tulang akibat Osteoporosis akan mengalami peningkatan hingga dua kali lebih besar. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia Produktif 20-45 Tahun Di RW 1 Desa Mantren Karangrejo Magetan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menggunakan *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia produktif 20-45 tahun di RW 1 Desa Mantren Karangrejo Magetan sebanyak 214 orang. Dengan jumlah sampel sebanyak 54 responden. Dengan alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan tabulasi data dan analisa data. Analisa data menggunakan prosentase.

Hasil penelitian didapatkan dari 54 responden sebagian besar 30 responden (55,6%) berperilaku negatif dalam pencegahan Osteoporosis, dan sebanyak 24 responden (44,4%) berperilaku positif dalam pencegahan Osteoporosis. Sebagian besar responden yang berperilaku negatif dalam pencegahan osteoporosis pada rentang umur 20-30 tahun. Maka dari itu perlu dilakukannya pencegahan Osteoporosis sejak dini.

Penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar wanita usia produktif 20-45 tahun berperilaku negatif dalam pencegahan Osteoporosis. Melihat dari hasil penelitian diharapkan para wanita usia produktif 20-45 tahun dapat berperilaku dan melakukan kegiatan pencegahan Osteoporosis sejak dini dengan baik dan positif.

Kata kunci : *Perilaku, Pencegahan Osteoporosis, Wanita Usia Produktif 20-45 Tahun*

## ABSTRACT

Behavior of Osteoporosis Prevention in Women Age 20-45 Years Productive In  
RW 1 Mantren Village Karangrejo Magetan District

By: Putri Wulan Ima Eviyanti

Osteoporosis is a disease with a major sign of reduced bone density. This can cause many fractures occur. According to the results of the data analysis carried out by the department of health Nutrition Research shows that the problem of osteoporosis in Indonesia has reached the level to watch is 19.7%. And in 2020 estimated the incidence of fractures due to osteoporosis will increase to two times greater. This study aimed to identify the behavior of the Prevention of Osteoporosis in Women Age 20-45 Years Productive InRW 1 Mantren Village Karangrejo Magetan.

Research design used in this research is descriptive. In this study using purposive sampling. The population in this study were women age 20-45 years at RW 1 Mantren Village Karangrejo Magetan much as 214 people. With a sample of 54 respondents. Measured instrument used was questionnaire. Once the data is collected and then performed the data tabulation, and analysis of data. Data analysis used the percentage.

The results obtained from most of the 54 respondents 30 respondents (55.6%) negative behavior in the prevention of osteoporosis, and as many as 24 respondents (44.4%) positive behavior in the prevention of Osteoporosis. Most respondents who behave inappropriately in the prevention of osteoporosis in the age range 20-30 years. It is influenced by factors of age, education, employment, and resources.

It was found that the majority of women of childbearing age 20-45 years in the prevention of Osteoporosis negative behavior. Judging from the results of the study are expected of women 20-45 years of age can behave and perform well Osteoporosis for early prevention activities and positive.

Keywords : *Behavior, Prevention of Osteoporosis, Women Aged 20-45 Years Productive*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia Produktif 20-45 Tahun”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat penyelesaian Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dalam Karya Tulis Ilmiah ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin sehingga memperlancar penelitian ini.
2. Lina Ema Purwanti S.Kep.Ns, M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Saiful Nurhidayat S.Kep.Ns selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Para responden yang telah bersedia menjadi obyek dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ayah dan Ibu serta semua keluarga terdekat yang telah memberi dukungan baik moral maupun materi sehingga terselesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Teman-teman tingkat III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2012/2013 atas kerjasama dan motivasinya.

7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Ponorogo, 26 Juli 2013

Penulis

Wulan Putri Ima Eviyanti

NIM: 10611899



## DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam .....	ii
Halaman Pernyataan Keaslian Tulisan.....	iii
Halaman Persetujuan.....	iv
Halaman Pengesahan .....	v
Abstrak .....	vi
Abstrack .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan.....	6
1.4 Manfaat.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
1.5 Keaslian Penelitian .....	8

### **BAB 2 PEMBAHASAN**

2.1 Konsep Perilaku .....	9
2.1.1 Definisi Perilaku .....	9
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku .....	10
2.1.3 Bentuk Perilaku .....	15
2.1.4 Prosedur Pembentukan Perilaku .....	16
2.1.5 Domain perilaku .....	17
2.2 Konsep Osteoporosis.....	21
2.2.1 Definisi .....	21
2.2.2 Klasifikasi Osteoporosis .....	21

2.2.3 Penyebab Osteoporosis .....	23
2.2.4 Patofisiologi .....	25
2.2.5 Manifestasi Klinik .....	26
2.2.6 Penatalaksanaan .....	27
2.2.7 Pencegahan Osteoporosis. ....	30
2.2.8 Pemeriksaan Penunjang. ....	31
2.2.9 Dampak Psikologis .....	32
2.3 Konsep Wanita Usia Produktif.....	33
2.3.1 Fase-fase perkembangan manusia .....	33
2.4 Kerangka Konseptual .....	35

### **BAB 3 METODE PENELITIAN**

3.1 Desain Penelitian.....	36
3.2 Kerangka Kerja .....	36
3.3 Variabel Penelitian .....	37
3.4 Definisi Operasional.....	37
3.5 Populasi, Sampel, dan Sampling Penelitian .....	38
3.5.1 Populasi.....	38
3.5.2 Sampel .....	39
3.5.3 Besar Sampel .....	39
3.5.4 Sampling .....	40
3.6 Pengumpulan Data Dan Analisa Data .....	40
3.6.1 Proses Pengumpulan Data.....	40
3.6.2 Analisa Data .....	42
3.7 Etika Penelitian .....	45

### **BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	46
4.2 Keterbatasan Penelitian.....	47
4.3 Hasil Penelitian .....	47
4.3.1 Data Umum.....	47
4.3.2 Data Khusus .....	49
4.4 Pembahasan.....	49

4.4.1 Perilaku Positif dalam Pencegahan Osteoporosis .....	50
4.4.2 Perilaku Negatif dalam Pencegahan Osteoporosis .....	52
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	56
5.2 Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel Definisi Operasional Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada wanita Usia Produktif 20-45 Tahun .....	38
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di RW 1 Dusun Nglorok Desa Mantren Karangrejo Magetan.....	47
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di RW 1 Dusun Nglorok Desa Mantren Karangrejo Magetan.....	48
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di RW 1 Dusun Nglorok Desa Mantren Karangrejo Magetan.....	48
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi di RW 1 Dusun Nglorok Desa Mantren Karangrejo Magetan .....	49
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Wanita Usia Produktif 20-45 tahun dalam Pencegahan Osteoporosis Di Rw 1 Dusun Nglorok Desa Mantren Karangrejo Magetan.....	49

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1	Kerangka Konsep Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia Produktif 20-45 Tahun.....	35
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Perilaku Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia Produktif 20-45 Tahun.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	61
Lampiran 2: Lembar Permohonan Menjadi Responden. ....	64
Lampiran 3: Lembar Persetujuan Responden. ....	65
Lampiran 4: Kuisisioner. ....	66
Lampiran5: Tabel Bantu. ....	69
Lampiran6: Jadwal Kegiatan. ....	74
Lampiran7: Rincian Biaya. ....	75
Lampiran8: Lembar Konsultasi.. ....	76