

KARYA TULIS ILMIAH
FAKTOR RISIKO OSTEOPENIA PADA REMAJA DI SEKOLAH

Di SMAN 1 Plaosan Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan



Oleh :
ENGGAR PRASTYO
NIM : 11611938

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2014

KARYA TULIS ILMIAH
FAKTOR RISIKO OSTEOPENIA PADA REMAJA DI SEKOLAH
Di SMAN 1 Plaosan Kecamatan Plaosan 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 :
ENGGAR PRASTYO
NIM : 11611938

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2014

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Daftar Isi	iii
Lembar Persetujuan Pembimbing	vi
Lembar Keaslian Tulisan	vii
Lembar Pengesahan	viii
Abstrak	ix
Abctrak	x
Kata Pengantar	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Osteopenia	9
2.1.1 Pengertian Osteopenia	9
2.1.2 Patofisiologi Osteopenia	10
2.1.3 Penyebab Osteopenia Pada anak-anak dan Remaja....	11
2.1.4 Faktor Risiko Osteopenia	12
2.1.5 Pencegahan	24
2.2 Konsep Remaja	27
2.2.1 Pengertian Remaja	27
2.2.2 Pembagian Remaja	28

2.2.3 Kebutuhan Gizi Pada Remaja.....	30
2.2.3 Perilaku Makan Remaja	31
2.3 Kerangka Konseptual	33
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Kerangka Kerja.....	35
3.3 Variabel Penelitian.....	35
3.4 Definisi Operasional	36
3.5 Sampling Desain	39
3.5.1 Populasi.....	39
3.5.2 Sampel.....	39
3.5.3 Sampling	40
3.6 Pengumpulan Data Dan Analisa Data.....	40
3.6.1 Proses Pengumpulan Data.....	40
3.6.2 Analisa Data	43
3.6.3 Etika Penelitian	45
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran lokasi penelitian	46
4.2 Keterbatasan penelitian	47
4.3 Data Umum.....	47
4.3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	47
4.3.2 karakteristik Responden Berdasarkan Umur	48
4.4 Data Khusus.....	48
4.4.1 Faktor Kurang Aktivitas	48
4.4.2 Faktor Jarang Terkena Sinar Matahari	49
4.4.3 Faktor Berdietet.....	49
4.4.4 Faktor Merokok	50
4.4.5 Faktor Minum Alkohol	50
4.4.6 Faktor Minum <i>Softdrink</i>	51
4.5 Pembahasan	52

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal Oleh : ENGGAR PRASTYO
Judul : FAKTOR RISIKO OSTEOPENIA PADA REMAJA
DI SEKOLAH

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
pada Tanggal 06 Agustus 2014

Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Saiful Nurhidayat,S.Kep.Ners,M.Kep

NIDN : 0730017702

NIDN : 0714127901

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

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

NIDN. 0717107001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Enggar Prastyo
NIM : 11611938
Tempat, tanggal lahir : Magetan, 18 Januari 1993
Institusi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan **FAKTOR RISIKO OSTEOPENIA PADA REMAJA DI SEKOLAH** adalah bukan karya tulis ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, 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 mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 06 Agustus 2014

Enggar Prastyo

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Saiful Nurhidayat,S.Kep.Ners.M.Kep

NIDN : 0730017702

NIDN : 0714127901

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH yang berjudul **Faktor Risiko Osteopenia Di Sekolah** Di SMAN 1 PLAOSAN Kecamatan Plaosan Kabupaten Magetan Oleh **Enggar Prastyo**, telah diuji dan disetujui oleh Dewan Penguji serta dinyatakan LULUS pada tanggal : Agustus 2014

	Dewan Penguji	Tandatangan
Ketua	: Yayuk Dwirahayu,S.Kep.Ners.M.Kes	(.....)
Anggota I	: Elmie Muftiana,S.Kep.Ners	(.....)
II	: Lina Ema Purwanti,S.Kep.Ners,M.Kep	(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Siti Munawaroh, S. Kep. Ners, M. Kep
NIDN. 0717107001

ABSTRAK
FAKTOR RISIKO OSTEOPENIA PADA REMAJA DI SMAN 1 PLAOSAN
MAGETAN
OLEH: Enggar Prastyo

Osteopenia merupakan kondisi dimana tingkat densitas tulang lebih rendah dari massa tulang tertinggi dan tidak terlalu parah dibandingkan osteoporosis. Osteopenia dipengaruhi berbagai faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya osteopenia antara lain faktor kurang aktifitas, faktor jarang terkena sinar matahari, faktor berdiet, faktor merokok, faktor minum alkohol, faktor minum *softdrink*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor risiko osteopenia pada remaja.

Desain penelitian ini adalah deskriptif, dengan jumlah sampel yang digunakan adalah 100 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Instrumen penelitian adalah kuesioner.

Dari hasil penelitian terhadap 100 responden didapatkan dari faktor kurang aktifitas diperoleh hasil 35 responden (5%) berisiko mengalami osteopenia. Faktor jarang terkena sinar matahari didapatkan 32 responden (32%) berisiko mengalami osteopenia. Faktor berdiet didapatkan 34 responden (34%) berisiko mengalami osteopenia. Faktor merokok didapatkan 49 responden (49%) berisiko mengalami osteopenia. Faktor minum alkohol didapatkan 18 responden (18%) berisiko mengalami osteopenia. Faktor minum *softdrink* didapatkan 40 responden (40%) berisiko mengalami osteopenia.

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa faktor merokok merupakan faktor tertinggi timbulnya osteopenia di kalangan remaja dengan jumlah responden sebesar 49 (49%). Hasil penelitian ini direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian tentang hubungan faktor merokok dengan resiko osteopenia terhadap remaja.

Kata kunci: Faktor Risiko, Osteopenia, Remaja

ABCTRAK
THE RISK FACTORS OSTEOPENIA ON ADOLESCENT IN
SMAN 1 PLOSAN, MAGETAN
BY Enggar Prastyo

Osteopenia a condition where the density of the lower the mass of the highest and not too severe than osteoporosis. Osteopenia in various risk factors that could cause the osteopenia, among others, the less activity, a rare exposure to the sun, get skinny, smoking, drinking alcohol, drink softdrink.

And this research is descriptive of the number samples used is 100 respondents. Of the samples using random sampling. Instruments of research is a questionnaire.

From the research of 100 respondent could be obtained from the leg activity amounts to 35 respondent (35%) at risk of having osteopenia. The rate exposure to the sun to 32 respondent (32%) at risk of having osteopenia. Factors dieting to 34 respondent (34%) at risk of having osteopenia. Factors smoking to 49 respondent (49%) at risk of having osteopenia. Factors drinking alcohol to 18 respondent (18%) at risk of having osteopenia. Factors drinking softdrink to 40 respondent (40%) at risk of having osteopenia.

From it can be deduced that the smoking is the highest in osteopenia in the adolescent with the number of respondents of 49 (49%). The research is recommended to researchers. For researchers then expected to be able to do research about the relationship between the smoking with the risk of osteopenia to teenagers.

Keyword : Risk Factors, Osteopenia, Adolescent

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan KARYA TULIS ILMIAH yang berjudul **Faktor-Faktor Risiko Osteopenia Pada Remaja Di Sekolah** Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

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

1. Siti Munawaroh, S.Kep. Ners, M. Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin sehingga memperlancar penelitian ini.
2. Kepala BANKESBANG Magetan atas ijin, serta kerjasamanya selama proses pengambilan data.
3. Kepala Dinas Pendidikan Mgetan atas ijin, serta kerjasamanya selama proses pengambilan data.
4. Kepala Sekolah SMAN 1 Plaosan atas ijin, serta kerjasamanya selama proses pengambilan data.
5. Lina Ema Purwanti, S.Kep Ners, M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ners, M.Kep selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Para responden yang telah bersedia menjadi obyek dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Ayah dan Ibunda tercinta yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materi sehingga terselesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Teman-teman Prodi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2011/2012 atas kerja sama dan motivasinya.
10. 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, agustus 2014

Peneliti

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Faktor Risiko Osteopenia Pada Remaja Di Sekolah.....	36
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di SMAN 1 Plaosan Magetan Pada Bulan Maret 2014	47
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di SMAN 1 Plaosan Magetan Pada Bulan Maret 2014.....	48
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Kurang Aktifitas Responden di SMAN 1 Plaosan Magetan Pada Bulan Maret 2014.....	48
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Jarang Terkena Sinar Matahari Responden di SMAN 1 Plaosan Magetan Pada Bulan Maret 2014.....	49
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Berdietet Responden di SMAN 1 Plaosan Magetan Pada Bulan Maret 2014	49
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Merokok Responden di SMAN 1 Plaosan Magetan Pada Bulan Maret 2014	50
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Minum Alkohol Responden di SMAN 1 Plaosan Magetan Pada Bulan Maret 2014.....	50
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor Minum <i>Softdrink</i> Responden di SMAN 1 Plaosan Magetan Pada Bulan Maret 2014.....	51
Tabel 4.9 Faktor Risiko Osteopenia Responden di SMAN 1 Plaosan Magetan Pada Bulan Maret 2014	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Konsep Faktor Risiko Osteopenia Pada Remaja Di Sekolah	34
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Faktor Risiko Osteopenia Pada Remaja Di Sekolah	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden	62
Lampiran 2 Pernyataan Persetujuan menjadi Responden	63
Lampiran 3 Kisi-Kisi Kuisisioner	64
Lampiran 4 Kuisisioner	66
Lampiran 5 Tabulasi data demografi.....	68
Lampiran 6 tabulasi data	69
Lampiran 7 Tabulasi Silang	84
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	90
Lampiran 9 Jadwal Kegiatan.....	95
Lampiran 10 Lembar Konsultasi.....	96