

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN SIKAP WANITA PREMENOPAUSE DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS DI KELURAHAN SRONDOL WETAN KECAMATAN BANYUMANIK SEMARANG

¹Shelly Nanda, ²Sari Sudarmiati

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro, (email:
sarisudarmiati@gmail.com)

ABSTRAK

Latar belakang: Osteoporosis merupakan penyakit yang ditandai dengan berkurangnya massa tulang sehingga menyebabkan berkurangnya kekuatan tulang dan meningkatkan kejadian patah tulang. Wanita yang telah mengalami masa menopause beresiko mengalami osteoporosis.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap wanita premenopause dengan perilaku pencegahan osteoporosis di Kelurahan Srandol Wetan Kecamatan Banyumanik Semarang.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan metode *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah wanita premenopause berusia 45-50 tahun sebanyak 212 orang. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan dianalisa menggunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita premenopause memiliki pengetahuan yang baik mengenai osteoporosis (53,8%), sikap yang positif terhadap osteoporosis (38,2%), dan perilaku yang aktif (57,5%). Hasil dari analisa bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan wanita premenopause dengan perilaku pencegahan osteoporosis ($p\ value = 0,01$) dan ada hubungan antara sikap wanita premenopause dengan perilaku pencegahan osteoporosis ($p\ value = 0,04$).

Kesimpulan: penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan yang baik dan sikap yang positif maka akan menjadikan perilaku seseorang menjadi lebih aktif. Mengingat tidak semua sampel melakukan pencegahan osteoporosis secara aktif, diharapkan masyarakat dapat secara aktif meningkatkan upaya pencegahan osteoporosis.

Kata kunci : osteoporosis, premenopause, pencegahan osteoporosis.

PENDAHULUAN

Osteoporosis merupakan suatu masalah kesehatan fisik yang serius pada wanita menopause (Gumilar, 2011). Menopause meningkatkan risiko terhadap osteoporosis dimana sekitar 35 persen wanita paskamenopause menderita osteoporosis dan 50 persen menderita osteopenia. Kejadian osteoporosis lebih tinggi pada wanita dikarenakan penurunan hormon estrogen dan progesteron karena proses penuaan. Selain itu, wanita juga memiliki kepadatan mineral dan

massa tulang yang 15-30 persen lebih rendah dibandingkan dengan pria seusianya (Rosental, 2009).

Osteoporosis merupakan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Hal ini disebabkan sifat penyakit yang *silent killer* (Istiany, 2006), angka kejadian yang meningkat (Baziad, 2003) , dan bertambahnya populasi wanita yang hidup di masa menopause. Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2008 menyatakan bahwa jumlah wanita Indonesia yang memasuki masa menopause pertahunnya adalah 5.320.000 dan pada tahun 2025 diperkirakan akan mencapai 60 juta perempuan menopause. Diperkirakan dimasa mendatang, 3,6 juta orang Indonesia akan mengalami osteoporosis (Supari, 2008)..

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puslitbang Gizi Departemen Kesehatan Indonesia pada tahun 2004 di 14 provinsi menunjukkan bahwa masalah osteoporosis di Indonesia telah mencapai tingkat yang perlu diwaspadai yaitu 19,7 persen, lima provinsi dengan resiko osteoporosis antara lain Sumatera Selatan (27,7 persen), Jawa Tengah (24,02 persen), Jogjakarta (23,5%), Sumatera Utara (22,82 persen), Jawa Timur (21,42 persen), dan Kalimantan Timur (10,5 persen). Penelitian lain di kota Jakarta, Bandung, Semarang, Surabaya dan Medan menunjukkan bahwa osteoporosis di Indonesia sudah harus diwaspadai karena dari 101.161 responden terdapat 29 persen penderita osteoporosis. Sehingga penanganan dan pencegahan osteoporosis perlu dipikirkan dengan baik (Depkes, 2012).

Angka kejadian osteoporosis tidak hanya dipengaruhi oleh peningkatan umur harapan hidup wanita, namun juga terkait dengan pengetahuan dan perilaku mengenai cara pencegahan osteoporosis. Hal ini terlihat dari rendahnya konsumsi kalsium rata-rata orang Indonesia yaitu sebesar 254 mg/hari (hanya seperempat dari dari standar internasional, yaitu sebesar 1000-1200 mg/hari untuk orang dewasa) (Yunani, 2011).

Data yang diperoleh dari Kader dari posyandu lansia Kelurahan Spondol Wetan yang merupakan binaan Puskesmas Spondol, ditemukan 3 lansia mengalami fraktur osteoporosis dimana 2 diantaranya adalah wanita. Petugas kesehatan Puskesmas Spondol juga menyatakan bahwa tidak ada wanita premenopause yang menanyakan tentang pencegahan osteoporosis pada petugas kesehatan. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan rentang pengetahuan dan sikap responden bervariasi dalam melakukan pencegahan osteoporosis. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui tentang hubungan antara pengetahuan dan sikap pada wanita premenopause dengan perilaku pencegahan osteoporosis di Kelurahan Spondol Wetan Kecamatan Banyumanik Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode *cross sectional*. Populasi penelitian adalah 452 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita premenopause berusia 45 hingga 50 tahun, bukan penganut keyakinan yang tidak memperbolehkan mengkonsumsi makanan dari produk hewani dan bukan vegetarian. Jumlah sampel sebesar 212 orang dengan teknik proporsional random sampling.

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan lembar cek list perilaku responden selama satu bulan. Hasil uji validitas dengan menggunakan korelasi *product moment* didapatkan hasil pada kuesioner pengetahuan r hitung 0,466 – 0,855, kuesioner sikap didapatkan rentang $r = 0,471 - 0,945$ dan kuesioner perilaku didapatkan rentang $r = 0,485 - 0,847$ (r tabel 0,361). Uji reliabilitas dengan alpha cronbach didapatkan nilai korelasi $r > 0,60$ yaitu pada kuesioner pengetahuan ($r = 0,93 - 0,98$), kuesioner sikap ($r = 0,949 - 0,96$), dan kuesioner perilaku ($r = 0,903 - 0,922$). Setelah data terkumpul, dilakukan analisis dengan menggunakan uji chi square dengan alpha 0,05.

HASIL

Analisis univariat dan karakteristik responden akan dijelaskan dalam tabel dibawah.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Wanita Premenopause Berdasarkan Usia di
Kelurahan Srandol Wetan Kecamatan Banyumanik Semarang Tahun 2012
(n=212)

No.	Usia (tahun)	Jumlah	Persentase (%)
1	45	38	17,9
2	46	33	15,6
3	47	34	16,0
4	48	38	17,9
5	49	30	14,2
6	50	39	18,4
Jumlah		212	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dinyatakan bahwa jumlah wanita premenopause berusia 50 tahun sebesar 18,4% (39 orang). Jumlah wanita premenopause berusia 46 tahun sebesar 15,6% (33 orang).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Wanita Premenopause Berdasarkan Pendidikan di
Kelurahan Srandol Wetan Kecamatan Banyumanik Semarang Tahun 2012
(n=212)

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase(%)
1	Tidak Sekolah	2	0,9
2	SD	13	6,1
3	SMP	48	22,6
4	SMA	118	55,7
5	Akademi/Perguruan Tinggi	31	14,6

Jumlah	212	100
--------	-----	-----

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh data bahwa responden yang memiliki pendidikan SMA sebanyak 55,7 (118 orang) sedangkan responden yang tidak sekolah yaitu sebanyak 0,9 % (2 orang).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Wanita Premenopause Berdasarkan Pekerjaan di Kelurahan Srandol Wetan Kecamatan Banyumanik Semarang Tahun 2012 (n=212)

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase(%)
1	Ibu Rumah Tangga	49	23,1
2	Buruh/Tani	10	4,7
3	Wiraswasta	30	14,2
4	Pegawai Negeri Sipil (PNS)	83	39,2
5	Lain - Lain	40	18,9
		212	100

Berdasarkan tabel 3 diperoleh data bahwa responden yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) yaitu sebesar 39,2 (83orang) dan yang bekerja sebagai buruh/tani sebesar 4,7% (10 orang).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Wanita Premenopause Berdasarkan Pernah dan Tidak Mendapat Informasi Pencegahan Osteoporosis di Kelurahan Srandol Wetan Kecamatan Banyumanik Semarang Tahun 2012.

No.	Mendapat Informasi	Jumlah	Persentase (%)
1	Pernah	187	88,2
2	Tidak Pernah	25	11,8
Jumlah		212	100

Berdasarkan tabel 4 diperoleh bahwa sebanyak 88,2 % (187 orang) wanita premenopause yang tinggal di Kelurahan Srandol Wetan Kecamatan Banyumanik Semarang pernah mendapatkan informasi mengenai pencegahan osteoporosis. Sedangkan, sebanyak 11,8% (25 orang) belum pernah mendapatkan informasi mengenai pencegahan osteoporosis.

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Media Informasi Pencegahan Osteoporosis oleh
Wanita Premenopause di Kelurahan Srandol Wetan Kecamatan
Banyumanik Semarang Tahun 2012

No	Media Informasi	Jumlah	Persentase (%)
1	Media Cetak	79	37,3
2	TV/Radio	78	36,8
3	Pendidikan Kesehatan/Penyuluhan	11	5,2
4	Brosur/Poster	8	3,8
5	Lain - Lain	11	5,2
6	Tidak Melalui Apapun	25	11,8
	Jumlah	212	100

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh bahwa media informasi mengenai osteoporosis didapatkan oleh wanita premenopause adalah melalui media cetak (koran, majalah, dan lain – lain) yaitu sebesar 37,3% (79 orang).

Pengetahuan Responden

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Wanita Premenopause Berdasarkan Pengetahuan
terhadap Osteoporosis di Kelurahan Srandol Wetan Kecamatan Banyumanik
Semarang Tahun 2012 (n=212)

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	114	53,8
2	Cukup	37	17,5
3	Kurang	61	28,8
	Jumlah	212	100

Berdasarkan tabel 6 diperoleh bahwa wanita premenopause dengan pengetahuan baik sebesar 53,8% (114 orang), pengetahuan cukup sebesar 17,5% (37 orang), dan pengetahuan kurang sebesar 28,8% (61 orang).

Sikap Responden

Tabel 7
Distribusi Frekuensi Wanita Premenopause Berdasarkan Sikap terhadap Osteoporosis di Kelurahan Srandol Wetan Kecamatan Banyumanik Semarang Tahun 2012 (n=212)

No	Sikap	Jumlah	Persentase (%)
1	Positif	131	61,8
2	Negatif	81	38,2
	Jumlah	212	100

Berdasarkan tabel 4.7 diperoleh bahwa wanita premenopause dengan sikap positif terhadap osteoporosis sebesar 61,8% (131 orang) dan sikap negatif terhadap osteoporosis sebesar 38,2% (81 orang).

Perilaku Responden

Tabel 8
Distribusi Frekuensi Wanita Premenopause Berdasarkan Perilaku Pencegahan Osteoporosis di Kelurahan Srandol Wetan Kecamatan Banyumanik Semarang Tahun 2012(n=212)

No	Perilaku	Jumlah	Persentase (%)
1	Aktif	122	57,5
2	Pasif	90	42,5
	Jumlah	212	100

Berdasarkan tabel 8 diperoleh bahwa wanita premenopause dengan perilaku aktif adalah sebesar 57,5% (122 orang) dan yang berperilaku pasif sebesar 42,5% (90 orang)

Analisis Bivariat

Hubungan antara Pengetahuan Wanita Premenopause dan Perilaku Pencegahan Osteoporosis

Tabel 9
Hubungan antara Pengetahuan Wanita Premenopause dan Perilaku Pencegahan Osteoporosis di Kelurahan Srandol Wetan Kecamatan Banyumanik Semarang Tahun 2012 (n=212)

Pengetahuan	Perilaku		Jumlah (%)	P value	X ²
	Aktif(%)	Pasif(%)			
Baik	75 (35,4%)	39 (18,4%)	114 (57,8%)	0,01	13,812
Cukup	24 (11,3%)	13 (6,1%)	37 (17,5%)		
Kurang	23 (10,8%)	38 (17,9%)	61 (28,7%)		
Jumlah(%)	122 (57,6%)	90 (42,4%)	212 (100%)		

Uji korelasi antara pengetahuan dan perilaku wanita premenopause dalam melakukan pencegahan osteoporosis diperoleh nilai p value kurang dari taraf α (0,05) yaitu 0,01 dan X hitung 13,812 ($> 5,991$) sehingga ada hubungan antara pengetahuan dan perilaku wanita premenopause terhadap pencegahan osteoporosis.

Hubungan antara Sikap Wanita Premenopause dan Perilaku Pencegahan Osteoporosis.

Tabel 10
Hubungan antara Sikap Wanita Premenopause dan Perilaku Pencegahan Osteoporosis di Kelurahan Srandol Wetan Kecamatan Banyumanik Semarang Tahun 2012 (n=212)

Sikap	Perilaku		Jumlah (%)	P value	X ²
	Aktif(%)	Pasif(%)			
Positif	86 (40,7%)	45 (21,2%)	131 (61,8%)	0,04	8,364
Negatif	36 (16,9%)	45 (21,2%)	81 (38,2%)		
Jumlah	122 (57,6%)	90 (42,4%)	212 (100%)		

Berdasarkan tabel 10 diperoleh bahwa dari 131 orang (61,8%) yang memiliki sikap positif terdapat 86 orang (40,7%) berperilaku aktif dan 45 orang (21,2%) berperilaku pasif dan dari 81 orang (38,2%) yang memiliki sikap negatif terdapat 36 orang (16,9%) berperilaku aktif dan 45 orang (21,2%) berperilaku pasif. Uji korelasi antara sikap dan perilaku wanita premenopause dalam melakukan pencegahan osteoporosis dengan menggunakan uji korelasi *Chi-Square* diperoleh nilai p value kurang dari α (0,05) yaitu 0,01 dan X hitung 8,364 ($X > 3,841$). Sehingga ada hubungan antara sikap dan perilaku wanita premenopause terhadap pencegahan osteoporosis.

PEMBAHASAN

Pengetahuan tentang osteoporosis merupakan proses belajar manusia, yaitu suatu perubahan perilaku (Suhartono, 2005). Pengetahuan tentang penyakit dapat meningkatkan upaya rehabilitasi untuk mencegah komplikasi dari osteoporosis dan dapat menurunkan kejadian patah tulang pada wanita yang beresiko mengalami osteoporosis (Abdullah, 2009). Penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berpengetahuan baik dengan jumlah 114 orang (53,8%). Meskipun berpengetahuan baik, pada kuesioner pengetahuan dari 212 responden tidak ada menjawab 19 item pernyataan dengan 100% benar dan hanya 6 orang yang menjawab pernyataan tentang pengetahuan mengenai osteoporosis dengan 100% benar mengenai pernyataan tentang pengertian osteoporosis, tanda gejala osteoporosis, penyebab osteoporosis, kaitan osteoporosis dan menopause dan pencegahan osteoporosis. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik ternyata memiliki pendidikan yang lebih tinggi (menengah atas dan perguruan tinggi)

Newcomb mengemukakan bahwa sikap merupakan kesiapan atau kesediaan bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu, melainkan predisposisi tindakan atau perilaku (Notoatmojo, 2003). Sikap secara umum diartikan sebagai kesediaan bereaksi individu terhadap sesuatu hal khususnya dalam penelitian ini adalah kesediaan wanita premenopause untuk melakukan pencegahan osteoporosis. Dalam penelitian ini, diperoleh bahwa sikap wanita premenopause terhadap osteoporosis sebagian besar menyikapi dengan positif yaitu sebanyak 131 orang (61,8%). Sikap wanita premenopause yang positif terhadap pencegahan osteoporosis dikarenakan responden memiliki pengetahuan yang baik. Sikap positif dalam pencegahan osteoporosis diharapkan dapat menjadi faktor pendukung dalam upaya melakukan pencegahan osteoporosis. Wanita premenopause yang mempunyai sikap positif terhadap pencegahan osteoporosis dan yakin bahwa hal tersebut benar akan mampu bertanggung jawab terhadap segala resiko.

Data mengenai sikap wanita premenopause juga didapatkan data bahwa wanita premenopause pada penelitian ini yang memiliki sikap negatif terhadap osteoporosis sebesar 38,2% (81 orang). Sikap negatif dikarenakan kurangnya pembentukan sikap positif yang dipengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah media informasi. Dalam penelitian ini, sebesar 25 orang

(11,8%) tidak pernah mendapatkan informasi mengenai pencegahan osteoporosis yang menyebabkan kurangnya pembentukan sikap positif pada wanita premenopause, jika wanita premenopause mempunyai sikap negatif maka hal tersebut juga dapat menjadi faktor yang menghambat dalam upaya pencegahan osteoporosis.

Perilaku pada penelitian ini dinilai dari tindakan yang dilakukan responden selama satu bulan terakhir dalam upaya pencegahan osteoporosis. Perilaku pencegahan osteoporosis dalam penelitian ini ada empat yaitu, pemenuhan kalsium dan vitamin D, olahraga secara teratur, pengaturan pola makan dan konsultasi dengan petugas kesehatan.

Perilaku adalah kegiatan manusia atau makhluk hidup lain yang dapat dilihat secara langsung pada waktu tertentu disatu tempat tertentu. Sedangkan perilaku sehat adalah perilaku yang didasarkan pada prinsip – prinsip kesehatan (Mahfoez, 2009). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan. Dalam penelitian ini, diperoleh data bahwa perilaku responden terhadap osteoporosis adalah perilaku aktif sebanyak 122 orang (57,5%). Hasil menunjukkan bahwa perilaku aktif disebabkan oleh pengetahuan yang baik dan sikap yang positif terhadap osteoporosis. Pengetahuan dan sikap merupakan faktor predisposisi dari perilaku atau pengetahuan dan sikap juga mempengaruhi perilaku seseorang. Hal ini sesuai teori bahwa semakin baik pengetahuan seseorang maka perilakunya pun akan semakin baik (Notoatmojo, 2005).

Skinner merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Adapun faktor – faktor yang membedakan respons terhadap stimulus ada dua yaitu faktor internal (tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin) dan faktor eksternal (lingkungan : lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, dan politik) . Ismail juga menyatakan bahwa keadaan sosial ekonomi keluarga turut berperan dalam pembentukan perilaku manusia, pengetahuan dapat lebih banyak diperoleh pada golongan status ekonomi yang tinggi (Notoatmojo, 2005). Dalam penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar wanita premenopause berprofesi sebagai Pegawai Negeri Sipil sebesar 39,2% (83 orang) yang memiliki penghasilan lebih dari satu juta rupiah sehingga dapat dinyatakan bahwa Pegawai Negeri Sipil memiliki golongan status ekonomi yang cukup tinggi sehingga sebanyak 57,5% (122 orang) responden berperilaku aktif. Perilaku pencegahan osteoporosis sangat dibutuhkan wanita premenopause untuk mengurangi resiko patah tulang pada saat mengalami paskamenopause karena wanita paskamenopause beresiko tinggi mengalami patah tulang karena osteoporosis (Miyachi, et.al, 2007). Selain itu, pemeriksaan dini dengan menggunakan *X-ray densitometry* atau metode yang lain juga diperlukan dalam mengurangi resiko patah tulang. Wanita premenopause pada penelitian ini sebagian besar jarang melakukan deteksi dini osteoporosis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan osteoporosis. semakin tinggi tingkat pengetahuan responden maka semakin baik pula perilakunya. Hal ini

berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kalorina pada tahun 2009 tentang hubungan pengetahuan dan pencegahan osteoporosis yang dilakukan lansia di Kecamatan Medan Selayang menunjukkan korelasi antara pengetahuan dan pencegahan osteoporosis yaitu $p \text{ value} = 0,174$. Hal ini berarti menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dan pencegahan osteoporosis pada lansia (Kalorina, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku pencegahan osteoporosis. Penelitian ini sesuai dengan teori Notoadmojo yang menyatakan perubahan perilaku atau mengadopsi perilaku baru itu mengikuti tahap – tahap, yakni pengetahuan, sikap, dan praktek. Seperti yang dijelaskan Notoadmojo, sikap yang telah ada pada seseorang individu akan menimbulkan respon lebih jauh lagi berupa tindakan (Notoadmojo, 2003). Dalam penelitian ini, peneliti memiliki pendapat yang sama dengan Notoadmojo dimana sikap wanita premenopause akan menjadikan wanita premenopause memiliki perilaku yang aktif dalam melakukan pencegahan osteoporosis. Anzwar (1998) mengatakan bahwa pembentukan sikap juga dibentuk dari adanya interaksi sosial yang dialami individu. Dalam interaksi sosial menyebabkan individu bereaksi membentuk pola sikap tertentu terhadap objek psikologi yang dihadapi. Beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah perjalanan pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting, media massa, institusi atau lembaga pendidikan, lembaga agama, serta faktor dalam individu. Dalam penelitian ini, media massa berupa media cetak kepada 37,3 % (79 orang) dan elektronik kepada 78 orang (36,8%) yang memberikan informasi kepada responden juga mampu mempengaruhi sikap wanita premenopause dalam mencegah osteoporosis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Pengetahuan responden tentang osteoporosis termasuk kategori pengetahuan yang baik yaitu sebesar 114 orang (53,8%).
2. Sikap responden terhadap osteoporosis termasuk kategori sikap yang positif yaitu sebesar 131 orang (61,8%).
3. Perilaku pencegahan osteoporosis yang dilakukan responden selama satu bulan terakhir termasuk kategori perilaku yang aktif yaitu sebesar 122 orang (57,5%).
4. Ada hubungan antara pengetahuan wanita premenopause dengan perilaku pencegahan osteoporosis di Kelurahan Srandol Wetan Kecamatan Banyumanik Semarang ($p \text{ value} = 0,01 < \alpha = 0,05; X^2 = 13,812 > X \text{ tabel} = 5,991$)
5. Ada hubungan antara sikap wanita premenopause dengan perilaku pencegahan osteoporosis di Kelurahan Srandol Wetan Kecamatan Banyumanik Semarang ($p \text{ value} = 0,04 < \alpha = 0,05; X^2 = 8,364 > X \text{ tabel} = 3,841$)

Saran

Wanita premenopause diharapkan dapat mencari informasi mengenai osteoporosis dan meningkatkan sikap serta perilaku wanita premenopause dalam melakukan pencegahan osteoporosis. Institusi kesehatan terutama perawat dapat meningkatkan pengetahuan dengan pemberian informasi terkini, mempertahankan sikap positif dan perilaku yang aktif. Selain itu juga meningkatkan pengetahuan wanita premenopause yang kurang, mengubah sikap wanita premenopause yang negatif menjadi positif dan mengubah perilaku wanita premenopause yang pasif dalam upaya pencegahan osteoporosis melalui peningkatan penyuluhan dan diskusi pada wanita premenopause ataupun masyarakat yang beresiko tinggi mengalami osteoporosis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd- Alhamed, Intissar, Elias Abba, Hissham M.Darwish (2009). "Prevalence and Awareness of Osteoporosis among Post-Menopausal Palestine Women". Diakses pada 28 Mei 2012. URL : <http://spingerlink.com>.
- Anonim (2009) "Osteoporosis : Suatu Problematik pada Masa Klimakterium dan Menopause. diakses pada tanggal 17 September 2011. URL : <http://digilib.unsri.ac.id/jurnal/health-sciences/osteoporosis-suatu-problematik-pada-masa-klimakterium-dan-menopause/mrdetail/908/>
- Baziad, Ali (2003). *Menopause dan Andropause*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2004). "Kecenderungan Osteoporosis di Indonesia 6 Kali Lebih Tinggi Dibanding Belanda. "Diakses pada tanggal 21 Januari 2012. URL : www.depkes.go.id/index.php?option=news&task=viewarticles&sid=6248&itemid=2
- Gumilar, Yudhi (2004). "Efektifitas Pemberian Vitamin K 2 (*Menatetrenone*) pada Pasien Osteoporosis Pascamenopause". diakses pada tanggal 18 September 2011. URL : <http://www.ui.ac.id/J23455654.pdf>.
- Istiany,Ari (2006)."Penanggulangan Risiko Terkena Osteoporosis akibat Depresi di Kalangan Penduduk Lansia Nanggroe Aceh Darussalam Pasca Tsunami". Diakses pada tanggal 19 September 2011. URL : <http://digilib.unsri.ac.id/jurnal/health-sciences/penanggulangan-risiko-terkena-osteoporosis-akibat-depresi-di-kalangan-penduduk-lansia-nanggroe-aceh-darussalam-pasca-tsunami/900>
- Kalorina, Maha Sari (2009). "Hubungan Pengetahuan dan Pencegahan Osteoporosis yang Dilakukan Lansia di Kecamatan Medan Selayang (skripsi)". diakses pada tanggal 8 April 2012. URL: <http://usu.library.com>
- Machfoedz, Ircham dan Eko Suryani (2009). *Pendidikan bagian dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta : Penerbit Fitramaya.
- Miyauchi, Akimitsu. Toshio Matsumoto. Hirofumi Shigeta (2007). "Effesct of teriparatide in bone mineral density and biochemical markers in Japanese women with postmenopausal osteoporosis: a 6-month dose-

- response study”.. Diakses pada tanggal 12 Juni 2012. URL : <http://spingerlink.com>
- Notoadmojo, Soekidjo (2005). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoadmojo, Soekidjo (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rosental, Sara (2009) .*Pedoman untuk Wanita : Revolusi Hormon*. Jogjakarta : B-first.
- Suhartono, S (2005). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Supari, Siti Fadilah (2008). “Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1142/Menkes/SK/XII/2008”. diakses pada tanggal 26 September 2011. URL : www.kemendes.go.id