

SKRIPSI**INTENSITAS AKTIFITAS FISIK TERHADAP RESIKO KEJADIAN
OSTEOPOROSIS PADA KELOMPOK USIA 40-70 TAHUN DI UPTD
PUSKESMAS KUALA PEMBUANG I**

Oleh :
YAYUK SUMANTI
NIM 2281A0920

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
INSTITUT ILMU KESEHATAN
STRADA INDONESIA
2024**

**INTENSITAS AKTIFITAS FISIK TERHADAP RESIKO KEJADIAN
OSTEOPOROSIS PADA KELOMPOK USIA 40-70 TAHUN DI UPTD
PUSKESMAS KUALA PEMBUANG I**

SKRIPSI

Untuk memenuhi gelar sarjana kebidanan (S.Keb)
dalam program studi S1 kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia



Oleh :
YAYUK SUMANTI
NIM 2281A0920

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
INSTITUT ILMU KESEHATAN
STRADA INDONESIA
2024**

SURAT PERYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dan berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun

Kediri, Maret 2024
Yang menyatakan



Yayuk Sumanti

LEMBAR PERSETUJUAN

INTENSITAS AKTIFITAS FISIK TERHADAP RESIKO KEJADIAN OSTEOPOROSIS PADA KELOMPOK USIA 40-70 TAHUN DI UPTD PUSKESMAS KUALA PEMBUANG I

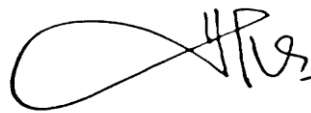
Diajukan Oleh

YAYUK SUMANTI

NIM 2281A0920

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI

Pada tanggal, Maret 2024
Pembimbing



Bd. Nita Dwi Astikasari, SST.,S.Keb.,M.kes

NIDN. 0424118502

Mengetahui

Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia



Dr. Agusta Dian Ellina, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0720188503

LEMBAR PENGESAHAN**INTENSITAS AKTIFITAS FISIK TERHADAP RESIKO KEJADIAN
OSTEOPOROSIS PADA KELOMPOK USIA 40-70 TAHUN DI UPTD
PUSKESMAS KUALA PEMBUANG I**

Diajukan Oleh

YAYUK SUMANTI
NIM 2281A0920

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Pada Maret 2024

PANITIA PENGUJI

Ketua : Nining Istighosah, SST, M.Keb

Anggota :

1. Asruria Sani Fajriah, SST, MKM

2. Bd. Nita Dwi Astikasari, SST.,S.Keb.,M.kes

Mengetahui

Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia



Dr. Agusta Dian Ellina, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0720188503

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat-Nya yang telah dilimpahkan kepada peneliti sehingga skripsi yang berjudul **“INTENSITAS AKTIFITAS FISIK TERHADAP RESIKO KEJADIAN OSTEOPOROSIS PADA KELOMPOK USIA 40-70 TAHUN DI UPTD PUSKESMAS KUALA PEMBUANG I”** dapat terselesaikan dengan baik.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk meneruskan penelitian yang saya ajukan pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Sentot Imam Suprpto, MM, selaku Rektor Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia.
2. Dr. Agusta Dian Ellina, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia
3. Bd. Riza Tsalatsatul M, SST.,S.Keb.,M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia.
4. Bd. Nita Dwi Astikasari, SST.,S.Keb.,M.kes selaku pembimbing yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

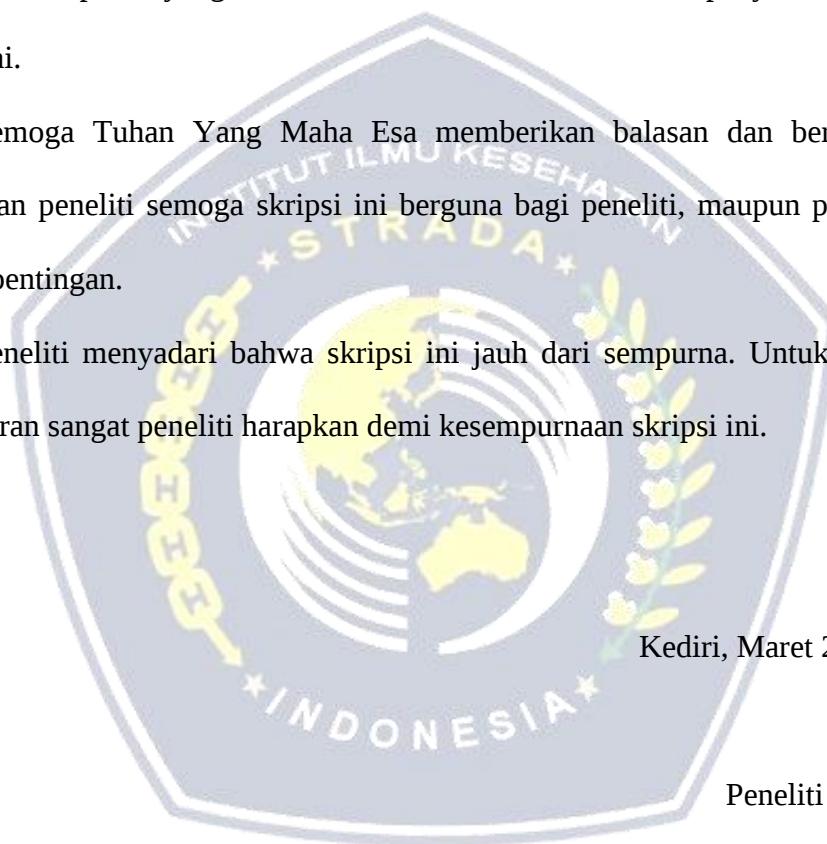
5. Ibu-ibu Dosen Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia yang telah memberikan bimbingan dan pendidikan selama Peneliti mengikuti pendidikan.
6. Keluarga dan teman-teman tercinta yang telah memberi do'a dan semangat juang yang tak henti- hentinya.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan dan berkah Nya. Harapan peneliti semoga skripsi ini berguna bagi peneliti, maupun pihak yang berkepentingan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Untuk itu kritik dan saran sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Kediri, Maret 2024

Peneliti



ABSTRAK**INTENSITAS AKTIFITAS FISIK TERHADAP RESIKO KEJADIAN
OSTEOPOROSIS PADA KELOMPOK USIA 40-70 TAHUN DI UPTD
PUSKESMAS KUALA PEMBUANG I****Yayuk Sumanti¹, Nita Dwi Astikasari²**¹Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia²Fakultas Keperawatan dan KebidananE-mail : yayuksumanti1976@gmail.com

Tingginya risiko osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun, yang dapat mengakibatkan kerentanan terhadap patah tulang, penurunan kualitas hidup, dan biaya perawatan kesehatan yang tinggi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh aktifitas fisik terhadap risiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan fokus penelitiannya diarahkan untuk akan menganalisis pengaruh aktifitas fisik terhadap risiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I. Jumlah populasi sejumlah 34 responden dan sampel sebanyak 30 responden yang diambil dengan teknik *Simple Random Sampling*. Hasil temuan didapatkan bahwa hampir separuh responden memiliki intensitas aktifitas fisik kategori rendah sebanyak 13 responden (43,3%). Hampir separuh responden memiliki risiko osteoporosis kategori sedang sebanyak 14 responden (46,7%). Berdasarkan hasil analisis *Regresi Linear* menunjukkan bahwa nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima jadi disimpulkan bahwa ada pengaruh aktifitas fisik terhadap risiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I dengan besaran pengaruh 75,9%. Diharapkan responden di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I aktif terlibat dalam kegiatan fisik yang sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing.

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Osteoporosis Dan Risiko

ABSTRACT**INTENSITY OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE RISK OF
OSTEOPOROSIS IN THE 40-70 YEARS AGE GROUP AT KUALA
PEMBUANG I HEALTH CENTER****Yayuk Sumanti¹, Nita Dwi Astikasari²**¹Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia²Fakultas Keperawatan dan KebidananE-mail : yayuksumanti1976@gmail.com

The high risk of osteoporosis in the 40-70 year age group, which can result in vulnerability to bone fractures, reduced quality of life, and high health care costs. The aim of this study was to analyze the effect of physical activity on the risk of osteoporosis in the 40-70 year age group at the UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I. The design of this research was a quantitative observational study with a cross sectional approach with the focus of the research directed at analyzing the effect of physical activity on the risk of incidents. osteoporosis in the 40-70 year age group at the UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I. The total population was 34 respondents and the sample was 30 respondents taken using the Simple Random Sampling technique. The findings showed that almost half of the respondents had a low category of physical activity intensity, 13 respondents (43.3%). Almost half of the respondents had a moderate risk of osteoporosis, 14 respondents (46.7%). Based on the results of the Linear Regression analysis, it shows that the p-value is $0.000 < 0.05$, so H1 is accepted so it is concluded that there is an influence of physical activity on the risk of osteoporosis in the 40-70 year age group at the UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I with an effect size of 75.9% . It is hoped that respondents at the UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I will be actively involved in physical activities that are appropriate to their respective health conditions.

Keywords: Physical Activity, Osteoporosis And Risk

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER LUAR	i
COVER DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Landasan Teori	11
1. Konsep Aktifitas Fisik.....	11
2. Konsep Osteoporosis	16
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Kerangka Kerja	27
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampel	28
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional.....	30
F. Pengumpulan Data dan Pengolahan Data	30
G. Etika Penelitian	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	35
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	35
B. Karakteristik Responden	37
C. Karakteristik Variabel	37
D. Tabulasi Silang	38
E. Hasil Uji Statistik	40
BAB V PEMBAHASAN	42
A. Intensitas Aktifitas Fisik Pada Kelompok Usia 40-70 Tahun Di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I.....	42
B. Resiko Kejadian Osteoporosis Pada Kelompok Usia 40-70 Tahun Di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I.....	45

C. Pengaruh Aktifitas Fisik Terhadap Resiko Kejadian Osteoporosis Pada Kelompok Usia 40-70 Tahun Di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I	47
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	58



DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1.1	: Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1	: Definisi Operasional	28
Tabel 4.1	: Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	37
Tabel 4.2	: Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	37
Tabel 4.3	: Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	37
Tabel 4.4	: Distribusi Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik	37
Tabel 4.5	: Distribusi Responden Berdasarkan Risiko Osteoporosis	38
Tabel 4.6	: Tabulasi Silang antara Pendidikan, Pekerjaan dengan Aktifitas Fisik dan Risiko Osteoporosis	38
Tabel 4.7	: Tabulasi Silang antara Aktifitas Fisik dan Risiko Osteoporosis	39
Tabel 4.8	: Hasil Uji Statistik	40



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Kerangka Konseptual.....	22
Gambar 3.1. : Kerangka Kerja	25



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Surat Permohonan Pengambilan Data Awal.....	54
Lampiran 2 : Surat Balasan Pengambilan Data Awal	55
Lampiran 3 : Sertifikat Etik	56
Lampiran 4 : Surat Permohonan Ijin Penelitian	57
Lampiran 5 : Surat Balasan Ijin Penelitian.....	58
Lampiran 6 : Inform Consent	59
Lampiran 7 : Kuesioner Penelitian	60



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tingginya risiko osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun, yang dapat mengakibatkan kerentanan terhadap patah tulang, penurunan kualitas hidup, dan biaya perawatan kesehatan yang tinggi. Osteoporosis merupakan masalah kesehatan serius yang memengaruhi banyak individu di kelompok usia ini. Kehilangan kepadatan tulang dan penurunan kekuatan tulang dapat menyebabkan patah tulang yang seringkali mengganggu mobilitas dan independensi, terutama pada populasi lanjut usia. Oleh karena itu, penting untuk memahami kontribusi aktivitas fisik dalam mencegah atau mengurangi risiko osteoporosis pada kelompok usia ini, sehingga dapat mengurangi dampak sosial, ekonomi, dan kesehatan yang ditimbulkannya.

Selain itu, rendahnya kesadaran dan partisipasi dalam aktivitas fisik yang teratur di antara populasi usia 40-70 tahun. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar orang dewasa cenderung mengurangi tingkat aktivitas fisik mereka seiring bertambahnya usia, dan hal ini dapat memperburuk risiko osteoporosis. Keinginan untuk berpartisipasi dalam latihan fisik mungkin rendah, dan kurangnya pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan tulang juga dapat berkontribusi pada perilaku ini. Oleh karena itu, perlu ditekankan pentingnya pendidikan kesehatan dan intervensi yang mendorong kelompok usia ini untuk menjalani gaya hidup aktif demi menjaga kesehatan tulang mereka.

Meningkatnya angka harapan hidup tentunya akan meningkatkan jumlah orang tua di Indonesia, salah satu penyakit yang banyak menimpa orang tua adalah osteoporosis. Penyakit ini merupakan kondisi berkurangnya massa tulang dan gangguan struktur tulang (perubahan mikroarsitektur jaringan tulang) sehingga menyebabkan tulang menjadi mudah patah. Penyakit osteoporosis menjadi salah satu penyakit yang mempunyai pengaruh di Amerika yaitu sebesar 10 juta dan bertambah menjadi 18 juta akibat rendahnya massa tulang (WHO, 2021). Osteoporosis dengan patah tulang menjadi masalah utama pada orang tua. Osteoporosis terbagi menjadi 2 tipe, yaitu primer dan sekunder. Osteoporosis primer terbagi lagi menjadi 2 yaitu tipe 1 (postmenopausal) dan tipe 2 (senile). Penyebab terjadinya osteoporosis tipe 1 erat kaitannya dengan hormone estrogen dan kejadian menopause pada wanita. Tipe ini biasanya terjadi selama 15-20 tahun setelah masa menopause atau pada wanita sekitar 51-75 tahun. Pada tipe ini tulang trabecular menjadi sangat rapuh sehingga memiliki kecepatan fraktur 3 kali lebih cepat dari biasanya, sedangkan tipe 2 biasanya terjadi diatas usia 70 tahun dan 2 kali lebih sering menyerang wanita. Pada tipe 2 ini sering terjadinya fraktur tulang di dekat sendi lutut dan paha dekat sendi panggul. Tipe osteoporosis sekunder, terjadi karena adanya gangguan kelainan hormon, penggunaan obat-obatan dan gaya hidup yang kurang baik seperti kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan (Depkes RI, 2021).

Berdasarkan data terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023, prevalensi osteoporosis di dunia diperkirakan mencapai 200 juta orang. Prevalensi osteoporosis ini meningkat seiring bertambahnya usia. Pada kelompok usia 40-70 tahun, prevalensi osteoporosis diperkirakan mencapai 10%. Prevalensi osteoporosis pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria. Pada kelompok usia 40-70 tahun, prevalensi osteoporosis pada wanita diperkirakan mencapai 15%, sedangkan pada pria diperkirakan mencapai 5% (WHO, 2023).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022, prevalensi osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di Indonesia adalah sebesar 19,7%. Angka ini berarti bahwa sekitar 1 dari 5 orang berusia 40-70 tahun di Indonesia mengalami osteoporosis. Prevalensi osteoporosis di Indonesia lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Prevalensi osteoporosis pada perempuan usia 40-70 tahun adalah sebesar 26,7%, sedangkan pada laki-laki usia 40-70 tahun adalah sebesar 12,7%. Prevalensi osteoporosis juga meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Prevalensi osteoporosis pada kelompok usia 40-49 tahun adalah sebesar 12,2%, sedangkan pada kelompok usia 70-79 tahun adalah sebesar 37,4%.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Seruyan, prevalensi osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di Kabupaten Seruyan pada tahun 2023 adalah sebesar 15%. Prevalensi osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di Kabupaten Seruyan tertinggi terdapat di Kecamatan Seruyan Hilir, yaitu sebesar 20%. Sementara itu, prevalensi terendah terdapat di

Kecamatan Seruyan Hilir Timur, yaitu sebesar 10%. Berdasarkan data UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I Seruyan, prevalensi osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di wilayah kerja puskesmas tersebut pada tahun 2023 adalah sebesar 15,3%. Prevalensi osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I Seruyan tertinggi terdapat pada kelompok usia 60-70 tahun, yaitu sebesar 22,4%. Sementara itu, prevalensi terendah terdapat pada kelompok usia 40-50 tahun, yaitu sebesar 10,2% (Dinas Kesehatan Suruyan, 2023).

Penelitian tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap risiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun merupakan topik penting dalam kesehatan tulang dan pencegahan gangguan musculoskeletal. Studi oleh Smith et al. pada tahun 2016 (Smith et al., 2016) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik yang teratur, terutama latihan beban dan aktivitas berat, dapat memiliki efek positif pada kepadatan tulang dan kesehatan tulang. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan pembebanan pada tulang membantu dalam meningkatkan densitas mineral tulang dan mengurangi risiko osteoporosis pada kelompok usia tersebut.

Sumber lain yang relevan adalah penelitian oleh Brown et al. pada tahun 2018 (Brown et al., 2018). Studi ini menyoroti bahwa kehilangan massa tulang adalah fenomena umum saat penuaan, tetapi aktivitas fisik yang teratur dapat memperlambat proses ini. Wanita pada kelompok usia 40-70 tahun yang menjalani latihan yang terstruktur menunjukkan tingkat kepadatan tulang yang lebih baik daripada mereka yang kurang aktif. Hasil penelitian ini

menegaskan pentingnya mempertimbangkan aktivitas fisik sebagai strategi pencegahan osteoporosis, terutama dalam kelompok usia yang rentan.

Penelitian tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap risiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun sangat relevan dan mendesak dalam konteks layanan kesehatan di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I. Studi yang dilakukan oleh Anderson et al. pada tahun 2019 (Anderson et al., 2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tulang, terutama pada kelompok usia yang rentan mengalami osteoporosis. Penelitian ini menyoroti hubungan positif antara tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan kepadatan tulang yang lebih baik, serta risiko osteoporosis yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan pentingnya mendorong dan memotivasi individu di kelompok usia 40-70 tahun untuk menjalani gaya hidup aktif guna menjaga kesehatan tulang mereka.

Sumber lain yang relevan adalah penelitian oleh Smith et al. pada tahun 2020 (Smith et al., 2020). Penelitian ini menekankan dampak positif aktivitas fisik pada pencegahan osteoporosis dan patah tulang pada kelompok usia yang lebih tua. Hasil studi ini menunjukkan bahwa latihan berat dan aktivitas fisik yang melibatkan pembebanan pada tulang membantu meningkatkan densitas mineral tulang, sehingga mengurangi risiko osteoporosis. Dalam konteks UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I, di mana pencegahan dan promosi kesehatan sangat penting, pengetahuan akan hubungan ini dan cara mendorong aktivitas fisik di antara populasi usia ini dapat menjadi landasan untuk upaya kesehatan tulang yang lebih efektif.

Penelitian yang dilakukan di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I dapat memberikan panduan penting dalam merancang program-program pencegahan osteoporosis yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat aktivitas fisik dalam mengurangi risiko osteoporosis, fasilitas kesehatan dapat berfokus pada pendidikan kesehatan dan pemberian saran kepada kelompok usia 40-70 tahun tentang bagaimana mereka dapat mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam gaya hidup mereka guna mendukung kesehatan tulang yang optimal. Berdasarkan kondisi di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang intensitas aktifitas fisik terhadap resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan di atas, maka diajukan perumusan masalah penelitian ini, yaitu : “Apakah ada pengaruh aktifitas fisik terhadap resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh aktifitas fisik terhadap resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas aktifitas fisik pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I
- b. Mengidentifikasi resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I
- c. Menganalisis pengaruh aktifitas fisik terhadap resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat sebagai wacana pengembangan ilmu kebidanan, mendapatkan pengetahuan berdasarkan kebenaran ilmiah, serta penelitian lebih lanjut tentang intensitas aktifitas fisik terhadap resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian ilmiah tentang intensitas aktifitas fisik terhadap resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I

b. Manfaat Bagi Profesi Kebidanan

Dapat menambah ilmu pengetahuan bagi bidan dalam memberikan asuhan kebidanan yang komprehensif dan holistik.

c. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif dalam mengembangkan konsep dan ilmu kebidanan tentang intensitas aktifitas fisik terhadap resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I

d. Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Dapat sebagai masukan dan menambah ilmu masyarakat tentang intensitas aktifitas fisik terhadap resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I.

E. Keaslian Penelitian

Dari sepengetahuan penulis, belum ada penelitian yang berjudul “Intensitas aktifitas fisik terhadap resiko kejadian osteoporosis pada kelompok usia 40-70 tahun di UPTD Puskesmas Kuala Pembuang I “.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Author	Jurnal	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Data
1	Fatmah	Media Medika Indonesiana. Volume 43, Nomor 2, Tahun 2018	Osteoporosis dan Faktor Risikonya pada Lansia Etnis Jawa	Kuantitatif analitik dengan pendekatan Cross Sectional	Diperoleh 812 subyek penelitian. Proporsi osteoporosis di desa sedikit lebih rendah daripada kota. Perempuan memiliki proporsi osteoporosis dua kali lebih besar daripada laki-laki. Terdapat peningkatan	Google Scholar

					osteoporosis berdasarkan umur. Tingkat pendidikan, beban pekerjaan harian, dan aktivitas fisik berhubungan dengan osteoporosis. Responden dengan tingkat pendidikan akhir yang rendah memiliki mean dan proporsi osteoporosis lebih tinggi daripada tingkat pendidikan tinggi/menengah. Persentase osteoporosis responden pada aktivitas fisik rendah dan beban pekerjaan harian rendah lebih tinggi dibandingkan tingkat berat. Asupan kalsium dan protein tidak berhubungan dengan kejadian osteoporosis.	
2	Nia Sri Ramanian, Yoga Pramana, Tommy Apriantono, Doddy Abdul Karim	Jurnal Sains Keolahragaan dan kesehatan. Vol. I, No. 1 Juni 2016	Intensitas Aktivitas Fisik Terhadap Resiko Kejadian Osteoporosis Pada Kelompok Usia 40- 70 Tahun	Kuantitatif analitik dengan pendekatan Cross Sectional	Menggunakan SPSS versi 17 dengan level signifikansi 0.05 untuk menentukan hubungan antara variable pada tes korelasi dan hasil momen pearson. Hasil: Terdapat pengaruh aktifitas fisik intensitas tinggi dengan kejadian osteoporosis	Google Scholar
3	Dame Evalina Simangunson , Tengku Sri Wahyuni	Jurnal Kesehatan Manarang Volume 6, Nomor 1, Juli 2020, pp. 01 – 07 ISSN 2528-5602 (Online), ISSN 2443-3861 (Print)	Penurunan Keluhan Menopause Dengan Latihan Kekuatan Otot, Tulang Dan Sendi (Ottusen)	Kuantitatif analitik dengan pendekatan Cross Sectional	Ada perbedaan penurunan skor rerata keluhan menopause pada pengukuran pretes dan postes pada kelompok intervensi secara signifikan. Terdapat perbedaan penurunan keluhan menopause sebelum dan setelah penerapan latihan kekuatan otot dan tulang. Gerakan aktivitas fisik sesuai dengan usia dengan	Google Scholar

					frekuensi tiga kali seminggu dan durasi 30 menit setiap latihan perlu dilakukan berkelanjutan.	
--	--	--	--	--	---	--

