

Judul : Upaya Pencegahan Osteoporosis Pada Wanita Usia Produktif (20-45 Tahun) Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Pusat H. Adam Malik Medan.

Penulis : Rozi Buana

Nim : 091121020

Jurusan : Sarjana Keperawatan (SKep)

Tahun Akademik : 2009/2010

---

### **ABSTRAK**

Osteoporosis adalah suatu penyakit dengan tanda utama berupa berkurangnya kepadatan massa tulang, yang berakibat meningkatnya kerapuhan tulang dan meningkatkan resiko patah tulang. Masa tulang laki-laki dan perempuan akan berkurang seiring bertambahnya usia. Massa tulang pada perempuan berkurang lebih cepat dibanding kan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan pada masa menopause, fungsi ovarium menurun drastis yang berdampak pada berkurangnya produksi hormone estrogen dan progesterone. Saat hormone estrogen turun kadarnya karena usia yang lanjut (menopause), terjadilah penurunan aktivitas sel osteoblas (pembentukan tulang baru) dan peningkatan kerja sel osteoklas (penghancuran tulang). Dalam hal ini dapat dibuktikan bahwa Osteoporosis lebih banyak menyerang perempuan, yaitu 2,5 kali lebih sering dibandingkan laki-laki. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui upaya pencegahan Osteoporosis pada Wanita Usia Produktif (20-45 tahun) di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. Sampel yang diambil adalah wanita usia produktif (20-45 tahun) sebanyak 120 orang dengan menggunakan tehnik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya pencegahan osteoporosis pada wanita usia produktif (20-45 tahun) 104 responden (86,7 %) memiliki upaya cukup, sedangkan 11 responden (9,2 %) memiliki upaya baik dan 5 responden (4,2 %) memiliki upaya buruk. Penelitian ini merekomendasikan agar tenaga kesehatan dapat memberikan penyuluhan mengenai osteoporosis pada masyarakat dan jika memungkinkan bekerja sama dengan berbagai pihak sebaiknya dilakukan pemeriksaan kepadatan tulang untuk mengetahui sejak dini kejadian osteoporosis.

---

**Kata kunci :** *Wanita Usia Produktif, Osteoporosis, Pencegahan Osteoporosis.*