

ABSTRAK

Indonesia termasuk negara berstruktur tua. Persentase lansia yang melebihi 7% membuat Indonesia masuk ke dalam negara berstruktur tua. Negara berstruktur tua disebabkan oleh usia harapan hidup yang tinggi. Osteoporosis merupakan penyakit yang dialami oleh lansia. Tingginya angka lansia maka berpengaruh dengan masalah kesehatan salah satunya yaitu osteoporosis. Faktor resiko terjadinya osteoporosis disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang, pecandu kopi dan rokok, alkohol, kekurangan hormon seks jangka panjang dan usia lebih dari 50 tahun. Aktivitas fisik yang kurang yang dapat menyebabkan menurunnya kekuatan tulang dan meningkatkan kerapuhan tulang. Indonesia sebagai negara dengan budaya mengkonsumsi kopi dan teh yang tinggi lebih rentan terhadap resiko terjadinya osteoporosis. Kafein yang berlebihan dapat menghambat pembentukan tulang dan pembentukan kembali jaringan tulang atau remodeling. Penelitian ini dilakukan guna mengetahui hubungan yang terjadi antara aktivitas fisik dan konsumsi kafein terhadap terjadinya resiko osteoporosis pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pucang Sewu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik dengan desain penelitian case control dengan membandingkan kasus osteoporosis positif dengan kasus osteoporosis negatif. Waktu penelitian hanya saat observasi saja atau point time approach. Ditemukan Nilai Sig > α atau $0,677 > 0,05$, maka H0 diterima sedangkan H1 ditolak. Artinya tidak terdapat hubungan antara gejala osteoporosis dengan asupan kafein yang dikonsumsi sesuai AKG pada lansia. Nilai Sig < α atau $0,000 < 0,05$, maka H0 ditolak sedangkan H1 diterima. Artinya terdapat hubungan antara gejala osteoporosis dengan aktivitas fisik oleh lansia. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh antara resiko terjadinya osteoporosis dengan konsumsi kafein dan aktivitas fisik pada lansia.

Kata kunci : Osteoporosis, Aktivitas Fisik, Kafein

ABSTRACT

Indonesia is an old structured country with the percentage of elderly that exceeds 7%. Old structured country is generally caused by a high life expectancy. The high number of elderly will give effect to health problems like osteoporosis. Osteoporosis is one of the common disease among the elderly. Risk factors for osteoporosis are caused by lack of physical activity, coffee and cigarette addicts, alcohol, long-term sex hormone deficiency and over age 50 years. Lack of physical activity can also decrease bone strength and increase bone fragility. As a country with high level of coffee and tea consumption, Indonesia is more vulnerable to the risk of osteoporosis. Excessive caffeine can also inhibit bone formation and bone tissue remodeling. This research was conducted to determine the relationship between physical activity and caffeine consumption on the risk of osteoporosis in the elderly in the work area of Pucang Sewu Puskesmas. The method used in this research is analytic research with a case control research design by comparing positive osteoporosis cases with negative osteoporosis cases. Research time is only when making observation or point time approach. Found Sig value $> \alpha$ or $0.677 > 0.05$, then H_0 is accepted while H_1 is rejected. This means that there is no relation between osteoporosis symptoms with caffeine intake that is consumed according to the RDA in the elderly. Sig value $< \alpha$ or $0,000 < 0.05$, then H_0 is rejected while H_1 is accepted. This means that there is a relation between symptoms of osteoporosis with physical activity by the elderly. The conclusion of this research is that there is an impact between the risk of osteoporosis with caffeine consumption and physical activity in the elderly.

Keywords : Osteoporosis, Physical Activity, Caffeine