

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Osteoporosis adalah salah satu masalah kesehatan di dunia. Pada orang yang menderita penyakit ini, tulang menjadi tipis dan rapuh yang pada akhirnya bisa menyebabkan patah. Penyakit ini ditandai hilangnya masa tulang, sehingga tulang menjadi mudah patah dan tidak tahan tekanan dan benturan (Hartono, 2001).

World Health Organization (WHO) memperkirakan pada pertengahan abad mendatang jumlah patah tulang pada pangkal karena Osteoporosis akan meningkat tiga kali lipat, dari 1,7 juta pada tahun 1990 menjadi 6,3 juta kasus pada tahun 2050 kelak. Data dari *International Osteoporosis Foundation* (IOF) menyebutkan bahwa di seluruh dunia satu dari tiga wanita dan satu dari delapan pria yang berusia di atas 50 tahun, memiliki resiko mengalami patah tulang akibat Osteoporosis dalam hidup mereka. Pada tahun 2050 sekitar 51 % penderita Osteoporosis kemungkinan besar adalah mereka yang tinggal di benua Asia. Kualitas hidup yang meningkat, angka harapan hidup yang tinggi, nutrisi yang tidak adekuat serta kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor terjadinya Osteoporosis (Hartono, 2001).

Senam merupakan salah satu alternatif yang efektif, mudah, sederhana, murah dan luas jangkauannya dalam meningkatkan kesehatan lanjut usia dan mencegah terjadinya Osteoporosis (Anonim, 1999).

Menurut Setiyohadi, dari sub bagian Rheumatologi Bagian Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RSCM, angka kejadian Osteoporosis di Indonesia

belum diketahui secara pasti. Namun data penderita baru yang berobat ke rumah sakit selalu ada. Banyak orang yang belum peduli sehingga Osteoporosis tergolong *silent disease* karena baru diketahui saat penderitaan sudah parah (Hartono, 2001).

Hasil survei awal di RSOP Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta tahun 2006 menyatakan bahwa di sub bagian rekam medis di rumah sakit Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta jumlah pasien yang menderita Osteoporosis selama tahun 2002 prevalensi sebesar 0,50 %. Mulai dasawarsa 90-an terjadi Perubahan demografis di Indonesia yang drastis sifatnya. Menurut laporan data demografi penduduk internasional yang dikeluarkan oleh *Berlao of the Census USA* (1993) Indonesia pada kurun waktu antara 1990 hingga 2025 akan mempunyai kenaikan jumlah lanjut usia sebesar 414 % merupakan peningkatan tertinggi di dunia, sebagai perbandingan di Kenya mencapai 347 %, Brasil 225% China 220 %, Jepang 129 %, Jerman 66 % dan Swedia 33% (Hartono, 2001).

Osteoporosis ternyata tidak hanya menyerang usia lanjut tetapi dapat menyerang usia muda karena kurangnya melakukan aktivitas. Latihan senam diharapkan dapat menambah kepadatan masa tulang sehingga dapat menghambat proses keropos tulang yang terjadi secara alami.

Senam sendi dan tulang (sentul) merupakan senam pencegahan Osteoporosis yang diciptakan oleh kelompok peneliti Osteoporosis FKUI/RSUPN-CM bekerja sama dengan Asosiasi Senam Kebugaran Indonesia, merupakan gabungan latihan *aerobic low impact* dan latihan resistensi yang memberikan tekanan dan tarikan untuk merangsang

pembentukan massa tulang dan diharapkan senam ini merupakan upaya pencegahan keropos tulang di hari tua.

B. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi permasalahan pada pengaruh senam sentul (Senam Pencegahan Osteoporosis) terhadap kepadatan massa tulang. Dalam pengukuran kepadatan masa tulangnya dengan BMD (*Bone Mineral Densitometry*) pada peserta senam di Club Senam Sentul RSO Surakarta.

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh frekuensi senam sendi dan tulang (Sentul) terhadap kepadatan massa tulang di Klub Senam RSO Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum:

Mengetahui pengaruh frekuensi senam sendi dan tulang (Sentul) terhadap kepadatan massa tulang di Klub Senam RSO Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta.

Tujuan Khusus:

1. Untuk mengetahui gambaran umum umur responden.
2. Untuk mengetahui gambaran umum jenis kelamin responden.
3. Untuk mengetahui pengaruh frekuensi senam sentul (Sentul) terhadap kepadatan massa tulang.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi ilmu pengetahuan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan tambahan wawasan/ilmu pengetahuan kepada masyarakat tentang pengaruh senam sentul terhadap kepadatan massa tulang sehingga dapat digunakan untuk upaya preventif terhadap penyakit Osteoporosis.
2. Bagi tenaga kesehatan, dapat digunakan sebagai upaya preventif atau pencegahan diri terhadap penyakit Osteoporosis.
3. Bagi peneliti lain, dapat digunakan sebagai data dasar dalam penelitian yang lebih lanjut yang berkaitan dengan senam sentul terhadap penyakit Osteoporosis.