

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di zaman modern yang penuh dengan ketegangan (stres) dan dalam lingkungan yang penuh polusi ini, justru banyak orang yang berubah menjadi sangat konsumtif. Pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang tidak baik ini mengakibatkan kesehatan manusia terganggu dan umur manusia menjadi lebih pendek. Sekarang ini tidak sedikit penderita kronis yang sulit disembuhkan, sehingga banyak orang meninggal dunia sebelum waktunya. Namun, dalam keadaan tidak kondusif semacam ini, kita perlu optimis dan punya harapan menghadapi masa depan.¹

Gaya hidup dan pola makan yang kurang sehat mempengaruhi kondisi dan kesehatan tubuh. Tidak hanya pada organ vital tubuh tetapi juga pada kondisi tulang. Mulai usia 30-40 tahun, proses pembentukan tulang pada tubuh. Semakin menurunnya jumlah sel tulang, akan berakibat pada terjadinya osteoporosis. Osteoporosis sendiri merupakan keadaan di mana tulang menjadi keropos dan rapuh, yang menyebabkan osteoporosis ternyata gaya hidup dan pola makan masyarakat dewasa ini, terus berperan serta pada keroposnya sel tulang. Mulai dari minum minuman beralkohol, merokok, hingga kurangnya aktivitas gerak atau berolahraga. Penyakit osteoporosis

¹ Andri Wang, *HIDUP SEHAT DAN PANJANG UMUR*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama. 2014), h.xii

adalah berkurangnya kepadatan tulang yang progresif, sehingga tulang menjadi rapuh dan mudah patah. Tulang terdiri dari mineral-mineral seperti kalsium dan fosfat, sehingga tulang menjadi keras dan padat. Jika tubuh tidak mampu mengatur kandungan mineral dalam tulang, maka tulang menjadi kurang padat dan lebih rapuh, sehingga terjadilah osteoporosis.

Terjadinya osteoporosis juga berpotensi pada beberapa kondisi individu, salah satunya wanita yang telah mengalami menopause, wanita pada usia 75-85 tahun, memiliki keturunan gen keluarga dengan osteoporosis, gaya hidup yang tidak sehat dan orang dengan berat badan kurang, osteoporosis lebih banyak terjadi pada wanita. Hal ini disebabkan pengaruh turunnya hormon estrogen dalam tubuh sejak usia 35 tahun. Jumlah usia lanjut di Indonesia diperkirakan akan naik 414 persen dalam kurun waktu 1990-2025, sedangkan perempuan menopause yang tahun 2000 diperhitungkan 15,5 juta akan naik menjadi 24 juta pada tahun 2015. Bayangkan betapa besar jumlah penduduk yang dapat terancam penyakit osteoporosis. Jumlah penderita osteoporosis di Indonesia jauh lebih besar dari data terakhir Departemen Kesehatan, yang mematok angka 19,7% dari seluruh penduduk dengan alasan perokok di negeri ini urutan ke-2 dunia setelah China. Begitu pula gaya hidup para pegawai pada pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga tidak sedikit diantara mereka yang masih mengkonsumsi minuman kafein seperti kopi, bahkan ada juga yang dari pegawai pria yang tidak bisa menghindarkan kebiasaan merokok, aktivitas tersebut dilakukan pada saat jam istirahat atau pada waktu jam makan siang.

Seperti yang diketahui masih banyak para pegawai yang belum paham bahwa gaya hidup seperti itu sangat buruk dan dapat merusak kesehatan. Misalnya konsumsi kafein, kafein seperti terdapat di dalam kopi akan meningkatkan ekskresi kalsium ke dalam urine, dan keadaan ini berkaitan dengan percepatan kehilangan massa tulang pada wanita pasca monopouse serta memiliki implikasi sebagai faktor resiko untuk terjadinya fraktur non vertebral. Selain konsumsi kafein, minuman bersoda mengandung asam fosfat yang bisa meningkatkan laju ekskresi kalsium melalui urine. Minuman bersoda sangat digemari banyak orang, sering banyak ditemui para pegawai masih ada yang meminum bersoda, sehingga efek merusaknya menjadi hampir tidak terlihat atas dasar banyaknya jumlah orang yang meminumnya. Padahal hakikatnya minuman bersoda lambat laun akan menggerogoti kalsium secara keseluruhan. Alhasil keruntuhan kepadatan tulang hanya tinggal menghitung waktu saja. Selain itu ada juga pegawai yang masih tidak peduli untuk mencoba merokok yang dapat menurunkan jumlah kalsium yang diserap dalam tubuh. Hal ini akan menyebabkan kepadatan tulang rendah, dan meningkatkan risiko patah tulang dan masalah tulang lainnya. Aktivitas fisik serta kegiatan sehari-hari juga berpengaruh bagi kesehatan tulang, seperti olahraga yang rutin yang perlu dilakukan. Selain dari itu kegiatan sehari-hari misalnya mengepel, menyapu, bahkan sampai naik turun tangga yang juga dapat membantu tulang agar tetap kuat.

Dengan melakukan gaya hidup yang sehat diharapkan densitas tulang pun menjadi lebih baik, karena dengan densitas tulang baik

diharapkan masyarakat dapat bekerja yang lebih baik pula tanpa adanya keluhan pada tulang. Bagi perempuan perubahan gaya hidup dan menopause dini membuat banyak perempuan usia produktif menderita keropos tulang. Jadi menjelang menopause, perempuan harus waspada, karena jumlah hormone estrogen makin turun dan mempengaruhi metabolisme tulang.²

Pada era modern seperti ini deteksi tulang rapuh dapat dengan mudah dideteksi dengan berbagai macam alat tes kepadatan masa tulang seperti *single photon absorptiometry*, *dual-energy X-ray absorptiometry*, *quantitative computed tomography*, *peripheral quantitative computed tomography*, dan *quantitative ultrasound*. Namun, beberapa pola hidup sehat dapat mencegah perubahan hormone, termasuk menghindari kombinasi olahraga berlebih dengan diet ketat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat di indentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah gaya hidup dapat mempengaruhi kadar densitas tulang ?
2. Bagaimana hubungan gaya hidup dengan kadar densitas tulang ?
3. Faktor–faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kadar densitas tulang ?
4. Faktor-faktor apa saja yang dapat menyebabkan penurunan kadar densitas tulang ?

² Pangkalan Ide, *Agar Tulang Sehat*. (Elex Media Komputindo 2012) h. 41

5. Apakah gaya hidup Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Kabupaten Bogor sudah baik?
6. Sejauh mana pengetahuan masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup terhadap densitas tulang?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang dan Identifikasi masalah dan untuk membuat permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, sehingga pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan gaya hidup terhadap densitas tulang pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Kabupaten Bogor.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :
“Apakah terdapat hubungan antara gaya hidup dapat mempengaruhi kadar densitas tulang pada Pegawai Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Kabupaten Bogor“.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi semua masyarakat untuk :

1. Sebagai bahan informasi baik bagi masyarakat bahwa gaya hidup bisa menurunkan kadar densitas tulang
2. Sebagai bahan informasi baik untuk mengetahui kebiasaan masyarakat konsumsi makanan atau minuman yang dapat mempengaruhi kadar densitas tulang
3. Dapat mengetahui faktor apa saja yang menurunkan kadar densitas tulang
4. Diharapkan bahan ini dapat bermanfaat bagi para pembaca khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
5. Dengan adanya penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kadar densitas tulang maka masyarakat agar lebih hati-hati lagi untuk memilih pola makan dan kebiasaan yang buruk seperti merokok dan meminum alkohol
6. Memberikan informasi bahwa gaya hidup yang sehat dan baik dapat memperoleh kepadatan tulang yang baik
7. Dengan hasil tes kepadatan tulang dapat menjadi acuan masyarakat agar merubah kebiasaan gaya hidup yang buruk menjadi lebih baik lagi.