

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA KELOMPOK PRA LANSIA

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

ELISABETH WAHYU PRAMUDHITA TRIYONO

NIM 22020121140160

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, DESEMBER 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Elisabeth Wahyu Pramudhita Triyono
NIM : 22020121140160
Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Kelompok Pra Lansia

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 11 Desember 2025

Yang Menyatakan



Elisabeth Wahyu Pramudhita Triyono

NIM. 22020121140160

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Elisabeth Wahyu Pramudhita Triyono
Tempat/ Tanggal Lahir : Semarang, 13 April 2003
Alamat Rumah : Jl. Karangingas No. 105A, RT 2 RW 4, Siwalan,
Gayamsari, Semarang
No. Telp : 088227242315
Email : elisabethwahyupt@students.undip.ac.id

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Kelompok Pra Lansia” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 23% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 11 Desember 2025

Yang Menyatakan



Elisabeth Wahyu Pramudhita Triyono

NIM. 22020121140160

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA KELOMPOK PRA LANSIA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Elisabeth Wahyu Pramudhita Triyono

NIM 22020121140160

Telah disetujui sebagai penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
direview

Pembimbing,

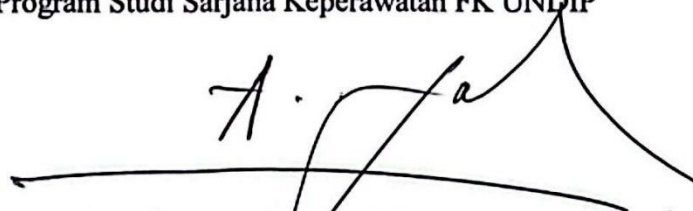


Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom

NIP. 197705232005012002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

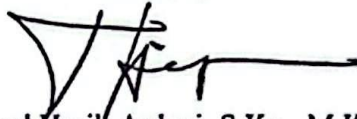
Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS PADA KELOMPOK PRA LANSIA

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Nama : Elisabeth Wahyu Pramudhita Triyono
NIM 22020121140160

Telah diuji pada 17 Desember 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



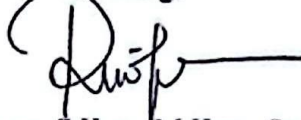
Muhammad Hasib Ardani, S.Kp., M.Kes
NIP. 197412182010121001

Anggota Penguji,



Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes
NIP. 197701262001122001

Pembimbing,



Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 197705232005012002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kasih, dan hikmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Kelompok Pra Lansia”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam melengkapi mata kuliah Skripsi serta dalam rangka menyelesaikan studi dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan Strata Satu pada Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Skripsi ini disusun untuk mendeskripsikan hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis khususnya pada kelompok pra lansia. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi materi maupun teknik penelitian dan tantangan yang ditemui dalam proses penyusunan. Oleh karena itu, peneliti menerima kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun. Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi bagi penelitian di masa depan.

Semarang, 3 November 2025



Elisabeth Wahyu Pramudhita Triyono

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kasih, dan hikmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada Kelompok Pra Lansia”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam melengkapi mata kuliah Skripsi.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dari banyak pihak, sehingga peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan arahan selama proses penyusunan skripsi ini, kepada yang saya hormati:

1. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
2. Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Ns. Nana Rochana, S.Kep., M.N selaku dosen wali.
4. Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing.
5. Muhammad Hasib Ardani, S.Kp., M.Kes selaku dosen penguji I.
6. Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes selaku dosen penguji II.
7. Seluruh civitas akademik Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

8. Dinas Kesehatan Kota Semarang, Puskesmas Tlogosari Kulon Semarang, Posyandu Lansia di Kelurahan Tlogosari Kulon yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian.
9. Seluruh partisipan yang bersedia menjadi responden penelitian.
10. Kedua orang tua, kakak, adik, dan keluarga besar yang sangat peneliti cintai.
11. Luthfi, Ellyka, Meyta, Abigael, Dea, Fara, Nonie, Salsa, Nabilah, Rachel, Febe, Riski, Icha, Eky, Alsha, Izza, Inez, Vicky, Tri, Risni, Nisya, Dhita yang telah memberikan bantuan, dukungan, motivasi, serta doa kepada peneliti dalam penyusunan skripsi.
12. Semua pihak terkait baik yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

Semoga Tuhan membalas segala kebaikan dan ketulusan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti menerima kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun. Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi bagi penelitian di masa depan.

Semarang, 3 November 2025



Elisabeth Wahyu Pramudhita Triyono

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Tinjauan Teori.....	10
2.1.1 Pengetahuan	10
2.1.2 Osteoporosis.....	20
2.1.3 Pra Lansia.....	41
2.2 Kerangka Teori	43
2.3 Kerangka Konsep.....	44
2.4 Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	45
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	46
3.2.1 Populasi Penelitian.....	46
3.2.2 Sampel Penelitian.....	46

3.3	Besar Sampel	47
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian	50
3.5	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran.....	50
3.5.1	Variabel Penelitian.....	50
3.5.2	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	51
3.6	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	52
3.6.1	Instrumen Penelitian	52
3.6.2	Cara Pengumpulan Data.....	56
3.7	Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data.....	59
3.7.1	Teknik Pengolahan Data	59
3.7.2	Analisis Data	62
3.8	Etika Penelitian	64
BAB IV HASIL PENELITIAN		68
4.1	Gambaran Umum Penelitian.....	68
4.2	Hasil Penelitian	68
4.2.1	Karakteristik Responden.....	68
4.2.2	Pengetahuan	70
4.2.3	Perilaku Pencegahan Osteoporosis	72
4.2.4	Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis...	75
BAB V PEMBAHASAN		77
5.1	Pengetahuan	77
5.2	Perilaku Pencegahan Osteoporosis	80
5.3	Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis.....	84
5.4	Keterbatasan Penelitian.....	87
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN		88
6.1	Simpulan	88
6.2	Saran	88
DAFTAR PUSTAKA		91
LAMPIRAN.....		xvi

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Jumlah Sampel per RW Kelurahan Tlogosari Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Kulon Semarang	49
3.2	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	51
3.3	Kisi-kisi Kuesioner Pengetahuan	53
3.4	Kisi-kisi Kuesioner Perilaku Pencegahan Osteoporosis	54
3.5	Pengkodean Data Penelitian	60
4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	69
4.2	Distribusi Frekuensi Responden Mengenai Pengetahuan	70
4.3	Sebaran Jawaban Responden Mengenai Pengetahuan	70
4.4	Distribusi Frekuensi Responden Mengenai Perilaku Pencegahan Osteoporosis	72
4.5	Sebaran Jawaban Responden Mengenai Perilaku Pencegahan Osteoporosis	73
4.6	Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis	75

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.1	Tulang Normal dan Tulang Osteoporosis	21
2.1	Kerangka Teori	43
2.2	Kerangka Konsep	44

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat Permohonan Pengambilan Data Awal dari DIK FK UNDIP	xvii
2	Surat Permohonan Pengambilan Data Awal dari Dinas Kesehatan Kota Semarang	xviii
3	<i>Ethical Clearance</i>	xix
4	Surat Izin Penelitian dari Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP	xx
5	Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Semarang	xxi
6	Lembar Permohonan Menjadi Responden	xxii
7	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	xxiv
8	Lembar Kuesioner	xxv
9	Bukti Permohonan Izin Menggunakan Kuesioner	xxx
10	Hasil Analisis Data Penelitian	xxxi
11	Lembar Konsultasi	xli
12	Catatan Hasil Konsultasi	xlili
13	Hasil Cek Turnitin atau Plagiarisme	xlix

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Desember, 2025

ABSTRAK

Elisabeth Wahyu Pramudhita Triyono
Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Osteoporosis pada
Kelompok Pra Lansia
xlix + 96 Halaman + 11 Tabel + 3 Gambar + 13 Lampiran

Osteoporosis adalah penyakit sistemik pada tulang yang mulai terjadi sejak usia 40 tahun karena kadar kalsium dalam tulang semakin menurun. Osteoporosis sering kali tidak menunjukkan gejala, sehingga penting bagi pra lansia memiliki pengetahuan baik tentang osteoporosis untuk dapat menerapkan perilaku pencegahan osteoporosis sedini mungkin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis pada kelompok pra lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Tlogosari Kulon wilayah kerja Puskesmas Tlogosari Kulon Semarang. Penelitian ini merupakan studi deskriptif korelasional pendekatan kuantitatif dengan metode *cross-sectional*. Sampel sebanyak 264 pra lansia dari 28 posyandu lansia dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan dan perilaku pencegahan osteoporosis. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Kendall's Tau*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang rendah (72%) dan perilaku pencegahan osteoporosis yang kurang (56,4%). Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan osteoporosis dengan $p\text{-value} = 0.016$ dan $r = 0.149$ yang berarti semakin tinggi pengetahuan tentang osteoporosis maka semakin baik perilaku pencegahan osteoporosis. Saran kepada pra lansia untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang osteoporosis melalui kegiatan edukasi di posyandu lansia dan menerapkan perilaku pencegahan osteoporosis yang mudah secara rutin.

Kata Kunci: Pengetahuan, Perilaku Pencegahan, Osteoporosis, Pra Lansia
Daftar Pustaka: 69 (2005-2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
December, 2025

ABSTRACT

Elisabeth Wahyu Pramudhita Triyono
The Relationship Between Knowledge and Osteoporosis Prevention Behavior
in The Pre Elderly Group
xlix + 96 Pages + 11 Tables + 3 Pictures + 13 Attachments

Osteoporosis is a systemic bone disease that begins at the age of 40 due to decreasing calcium levels in the bones. Osteoporosis often shows no symptoms, so it is important for pre-elderly people to have a good understanding of osteoporosis in order to implement preventive measures as early as possible. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and osteoporosis prevention behaviors among pre-elderly individuals at the Tlogosari Kulon Elderly Health Center in the working area of the Tlogosari Kulon Community Health Center in Semarang. This study was a descriptive correlational study using a quantitative approach with a cross-sectional method. A sample of 264 pre-elderly individuals from 28 elderly health posts was selected using proportional random sampling. The instruments used were questionnaires on knowledge and osteoporosis prevention behaviors. Data analysis was performed using Kendall's Tau test. The results showed that most respondents had low knowledge (72%) and poor osteoporosis prevention behaviors (56.4%). Statistical tests show that there is a significant relationship between knowledge and osteoporosis prevention behaviors, with a p-value = 0.016 and $r = 0.149$, which means that the higher the knowledge about osteoporosis, the better the osteoporosis prevention behaviors. Recommendations for pre-elderly individuals are to increase their knowledge about osteoporosis through educational activities at elderly health centers and to routinely implement simple osteoporosis prevention behaviors.

Keywords: Knowledge, Preventive Behavior, Osteoporosis, Pre Elderly
References: 69 (2005-2025)