

# LEMBARAN KUESIONER

## **Judul Penelitian :**

Analisis faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan penyakit osteoporosis pada wanita premenopause di Komplek Pondok Bahar RW 06 Karang Tengah Tangerang Banten tahun 2016.

## **Petunjuk Pengisian :**

1. Isilah kuesioner ini dengan lengkap sesuai pertanyaan dalam kuesioner.
2. Jawablah pertanyaan pada masing – masing kuesioner (Kuesioner A,B, dan C) dengan menuliskan atau memberi tanda *check list* (V) atau (X) dengan menuliskan jawaban di tempat yang telah disediakan sesuai perintah.
3. Mohon untuk tidak bekerja sama dalam mengerjakan kuesioner ini dengan orang lain.

- **Selamat Mengisi Kuesioner-**

## KUESIONER A

Isilah pertanyaan – pertanyaan dibawah ini pada tempat yang telah disediakan sesuai dengan kondisi anda.

ID Responden :  (diisi oleh peneliti)

1. Umur : .....

2. Tingkat Pendidikan :  SD  
 SMP  
 SMA / SMK  
 AHLI MADYA (D1, D2, D3)  
 SARJANA (S1, S2, S3)

3. Status Pekerjaan :  Bekerja  
 Tidak Bekerja

4. Penghasilan rata – rata perbulan :  < Rp. 3.021.650 / bulan  
  $\geq$  Rp. 3.021.650 / bulan

5. Apakah anda mengetahui tentang informasi penyakit osteoporosis?

Jawaban : .....

Jika jawaban Ya Pernah . Dari manakah manakah sumber informasi mengenai osteoporosis yang anda dapatkan? (Boleh memilih jawaban lebih dari satu)

- Keluarga (suami, anak, orang tua, kakak, adik)
- Orang lain (tetangga, saudara, teman, rekan kerja)
- Tenaga kesehatan( dokter, perawat, *therapist* , pegawai puskesmas, kader kesehatan)
- Media cetak ( Koran, tabloid, booklet, buku, majalah kesehatan, leaflet, poster, stiker)
- Media elektronik (radio, televisi)
- Seminar atau penyuluhan kesehatan
- Internet

\*\*\*\*\* Selamat Mengerjakan\*\*\*\*\*

## KUESIONER B

### SOAL 1. Pengetahuan tentang Osteoporosis

**Petunjuk Pengisian :**

- 1. Pertanyaan berikut adalah mengenai data pengetahuan**
  - 2. Berilah tanda (X) pada kolom yang telah disediakan sesuai pengetahuan ibu tentang osteoporosis.**
- 

1. Menurut anda apakah yang dimaksud dengan osteoporosis?
  - a. Penyakit tulang keropos
  - b. Penyakit tulang rematik
  - c. Penyakit kanker tulang
  - d. Penyakit Flu Tulang
2. Menurut anda yang menjadi penyebab penyakit tulang keropos adalah
  - a. Sering terkena sinar matahari pagi dan sore hari
  - b. Sering konsumsi obat – obatan jenis kortikosteroid
  - c. Sering konsumsi makanan dan minuman berkalsium
  - d. Sering olahraga secara teratur dan benar
3. Menurut anda gejala penyakit tulang keropos yang paling tepat dibawah ini adalah
  - a. Nyeri otot saraf
  - b. Tinggi Badan berkurang dan bentuk tubuh membungkuk
  - c. Patah Tulang
  - d. B dan C benar
4. Menurut anda, berjemur matahari untuk menguatkan tulang sebaiknya dilakukan pada ?
  - a. Pagi dan sore hari
  - b. Siang hari
  - c. Sore dan siang hari
  - d. Malam hari
5. Menurut anda apakah tujuan melakukan pemeriksaan kepadatan tulang?
  - a. Untuk kesehatan badan
  - b. Untuk mengukur besar dan tinggi tulang
  - c. Untuk mengetahui kesehatan tulang saja
  - d. Untuk mendeteksi lebih dini penyakit tulang keropos

## **SOAL 2. Pengetahuan tentang Osteoporosis**

Isilah pertanyaan di bawah ini dengan menuliskan tanda *check list* (V) pada kotak **Benar** atau **Salah** sesuai pilihan jawaban anda. Apabila anda ingin mengganti jawaban, silahkan mencoret jawaban sebelumnya kemudian tuliskan kembali tanda *check list* (V) pada jawaban baru, misalnya:

No.	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Osteoporosis merupakan penyakit pada tulang	V	

No.	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Osteoporosis merupakan penyakit pada tulang	<del>V</del>	V

**Pertanyaan :**

No.	Pertanyaan	Benar	Salah
6.	Osteoporosis adalah penyakit penurunan kepadatan tulang. Osteoporosis lebih beresiko terhadap wanita karena terjadinya penurunan hormon estrogen.		
7.	Osteoporosis adalah suatu kondisi berkurangnya massa tulang yang berakibat pada rendahnya kepadatan tulang sehingga tulang menjadi keropos dan rapuh. Osteoporosis disebabkan rendahnya kadar kalsium dalam tubuh.		
8.	Orang berkulit putih lebih beresiko mengalami osteoporosis dibanding orang berkulit hitam.		
9.	Pembentukan kepadatan tulang berhenti pada usia 25 tahun		
10.	Seseorang yang memiliki riwayat keturunan ibu yang menderita osteoporosis maka ia memiliki resiko mengalami osteoporosis pula.		
11.	Hormon estrogen berperan dalam pembentukan kepadatan tulang		
12.	Merokok mempengaruhi kepadatan tulang		
13.	Minuman Alkohol, softdrink dan kafein mempengaruhi kepadatan tulang		
14.	Kekurangan vitamin D dapat mengakibatkan pengeroposan tulang		
15.	Kurangnya aktivitas fisik / olah raga dapat menyebabkan tulang menjadi rapuh.		
16.	Perubahan bentuk tubuh yang semakin membungkuk dan semakin memendek merupakan gejala penyakit osteoporosis.		

17.	Osteoporosis dapat menyebabkan kecacatan dan kematian.		
18.	Kalsium hanya dapat diperoleh dengan mengonsumsi susu.		
19.	Mengonsumsi kopi secara rutin dapat meningkatkan kepadatan tulang.		
20.	Asupan kalsium yang diperlukan oleh perempuan dewasa dalam satu hari adalah 1000 mg atau 2 gelas susu sehari.		
21.	Ikan, hati, keju, kacang kedelai merupakan contoh makanan yang dapat meningkatkan kepadatan tulang.		
22.	Olahraga sederhana seperti berjalan cepat, berlari, dan lompat tali kurang membantu menjaga kepadatan tulang.		
23.	Mengonsumsi jenis makanan yang dibuat dari kedelai seperti tahu, tempe, susu kedelai, sangat baik untuk pembentukan tulang.		
24.	Sinar matahari pagi hari sebelum pukul 09.00 dan sinar matahari sore hari merupakan salah satu sumber vitamin D dan baik untuk kesehatan tulang.		
25.	Wanita premenopause tidak perlu melakukan tes kepadatan tulang (DXA dan BMD) karena tidak mengalami sakit pada tulang.		

## KUESIONER C

### KUESIONER PERILAKU PENCEGAHAN PENYAKIT OSTEOPOROSIS

Isilah pertanyaan dibawah ini dengan menuliskan tanda check list (V) pada kotak yang telah tersedia diantaranya selalu, sering, kadang – kadang , tidak pernah sesuai pilihan jawaban anda.

Contoh :

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah
1.	Apakah anda menjaga pola makan sehat setiap hari?			V	

#### PERTANYAAN KUESIONER

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah
26.	Apakah anda merokok?				
27.	Apakah anda mengkonsumsi susu berkalsium setiap hari (2 gelas susu/perhari) ?				
28.	Apakah anda rutin berolahraga teratur (30 menit sampai 40 menit) seperti berjalan cepat, berlari, dan lompat tali untuk menjaga kepadatan tulang?				
29.	Apakah anda setiap hari beraktifitas terkena sinar matahari pagi hari sebelum pukul 09.00 dan sinar matahari sore hari untuk sumber vitamin D pada tulang anda?				
30.	Apakah anda menjaga pola makan sehat dengan mengkonsumsi sayur – sayuran dan buah-buahan?				



No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah
31.	Apakah anda mengkonsumsi minum – minuman beralkohol dan softdrink?				
32.	Apakah anda mengkonsumsi kopi setiap hari?				
33.	Apakah anda membatasi penggunaan garam dalam mengkonsumsi makanan?				
34.	Apakah anda mengkonsumsi makanan junk food?				
35.	Apakah anda mengkonsumsi vitamin atau penambah kalsium untuk tulang?				
36.	Apakah Ibu rutin melakukan suntik KB dalam jangka waktu yang lama?				
37.	Apakah anda melakukan pemeriksaan diri untuk cek kesehatan kepadatan tulang (DEXA dan BMD) ke RS/ Klinik ?				
38.	Apakah anda mengkonsumsi obat – obatan rutin dalam jangka waktu yang lama? (contoh jenis obat kortikosteroid)				
39.	Apakah anda mengkonsumsi jenis makanan yang dibuat dari kedelai seperti tahu, tempe, taoco, susu kedelai?				
40.	Apakah anda rutin berkonsultasi dengan petugas kesehatan mengenai penyakit osteoporosis serta cara pencegahan penyakit osteoporosis?				

\*\* Terimakasih atas jawaban yang telah anda berikan dalam kuesioner ini\*\*