

PENGARUH NUTRISI, GAYA HIDUP, AKTIVITAS FISIK, DAN MOTIVASI OLAHRAGA TERHADAP KEJADIAN OSTEOPOROSIS PADA ATLET PUTRI PELATDA PON XVIII KONI PROVINSI DKI JAKARTA INDONESIA

MASHERT SIMANGUNSONG
mashertman@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh nutrisi, gaya hidup, aktivitas fisik dan motivasi berolahraga terhadap kejadian osteoporosis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis jalur. Penelitian ini dilakukan pada Pelatda PON XVIII KONI Provinsi DKI Jakarta dengan sampel sebanyak 60 atlet putri dari 5 kategori cabang olahraga yang dipilih melalui teknik *cluster sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi (ANAVA) dengan uji F dan Uji t pada tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh langsung negatif dari nutrisi terhadap kejadian osteoporosis dengan perhitungan sebesar -3,59, (2) terdapat pengaruh langsung negatif dari gaya hidup terhadap kejadian osteoporosis dengan perhitungan sebesar -2,71, (3) terdapat pengaruh langsung negatif dari aktivitas fisik terhadap kejadian osteoporosis dengan perhitungan sebesar -2,33, (4) terdapat pengaruh langsung negatif dari motivasi olahraga terhadap kejadian osteoporosis dengan perhitungan sebesar -2,40, (5) terdapat pengaruh langsung positif dari nutrisi terhadap motivasi olahraga dengan perhitungan sebesar 2,64, (6) terdapat pengaruh langsung positif dari gaya hidup terhadap motivasi olahraga dengan perhitungan sebesar 2,20, (7) terdapat pengaruh langsung positif dari aktivitas fisik terhadap motivasi olahraga dengan perhitungan sebesar 2,31, (8) terdapat pengaruh langsung positif dari nutrisi terhadap variabel fisik sebesar 2,31, (9) terdapat pengaruh langsung positif dari gaya hidup terhadap aktivitas fisik sebesar 2,05, dan (10) terdapat pengaruh langsung positif dari nutrisi terhadap gaya hidup sebesar 2,21. Dengan demikian, kesimpulan menunjukkan bahwa nutrisi, gaya hidup, aktivitas fisik, dan motivasi olahraga merupakan faktor penting untuk meminimalisir terjadinya osteoporosis pada atlet putri Pelatda PON XVIII KONI Provinsi DKI Jakarta.

Kata kunci: nutrisi, gaya hidup, aktivitas fisik, motivasi berolahraga, kejadian osteoporosis

***EFFECT OF NUTRITION, LIFESTYLE, PHYSICAL ACTIVITY,
AND SPORTS MOTIVATION ON OSTEOPOROSIS IN FEMALE
ATHLETES REGIONAL TRAINING NATIONAL SPORTS WEEK
XVIII THE NATIONAL SPORTS COMMITTEE INDONESIA
PROVINCE OF DKI JAKARTA INDONESIA***

MASHERT SIMANGUNSONG

ABSTRACT

This study aim at determining the effect of nutrition, lifestyle, physical activity and sports motivation on osteoporosis events. The research used quantitative approach with survey method and path analysis applied in testing hypothesis. The research was conducted at Regional Training National Sports Week XVIII the National Sports Committee Indonesia Province of DKI Jakarta Indonesia with a sample of 60 female athletes from five categories of sport selected through cluster sampling. Data analysis technique is a analysis regresi (ANAVA) with F test and t test at a significance level of $\alpha = 0.05$, and path analysis. The results of this study indicate that: (1) there is negative direct effect of nutrition on osteoporosis events in the amount of -2,22, (2) there is negative direct effect of lifestyle on osteoporosis events in the amount of -2,09, (3) there is negative direct effect of physical activity on osteoporosis events in the amount of -2,10, (4) there is negative direct effect of sports motivation on osteoporosis events in the amount of -2,05, (5) there is positive direct effect of nutrition on sports motivation in the amount of 2,39, (6) there is positive direct effect of lifestyle on sports motivation in the amount of 2,11, (7) there is positive direct effect of physical activity on sports motivation in the amount of 2,53, (8) there is positive direct effect of nutrition on physical activity in the amount of 2,31, (9) there is positive direct effect of physical lifestyle on physical activity in the amount of 2,05, and (10) there is positive direct effect of nutrition on lifestyle in the amount of 2,21. The conclusion showed that nutrition, lifestyle, physical activity, and sports motivation are important determinants to decrease the osteoporosis events on female athletes at Pelatda PON XVIII KONI Province of Jakarta.

Keywords: Nutrition, lifestyle, physical activity, sports motivation, osteoporosis