

## RINGKASAN

Kemajuan yang dicapai bangsa Indonesia dalam beberapa dekade belakangan ini telah merubah gambaran demografi bangsa dengan sangat nyata bahwa selain gaya hidup yang berubah dari semula kehidupan tradisional agraris di pedesaan berangsur-angsur mengarah kepada kehidupan modern industri di perkotaan. Dalam bidang kesehatan kemajuan juga terlihat dengan terjadinya peningkatan pada usia harapan hidup masyarakat Indonesia. Masalah usia lanjut dan osteoporosis semakin menjadi perhatian dunia, termasuk Indonesia. Hal ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya usia harapan hidup. Keadaan ini menyebabkan peningkatan penyakit menua yang menyertainya, antara lain osteoporosis (keropos tulang). Osteoporosis merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menjadi permasalahan global di bidang kesehatan termasuk di Indonesia. Hal ini dikarenakan, meskipun prevalensi osteoporosis tertinggi diderita oleh wanita usia lanjut, namun berdasarkan penelitian ditemukan bahwa osteoporosis kini diderita pada kelompok usia yang lebih muda.

Olahraga yang tepat ternyata dapat mencegah maupun mengobati osteoporosis bila dilakukan sesuai aturan yang benar, serta mengurangi resiko jatuh. Namun, banyak aktivitas olahraga yang dapat dilakukan tetapi apabila tidak dilakukan dengan tetap dan benar maka olahraga justru dapat memperparah atau sebagai pemicu terjadinya patah tulang. Baranauskas (2015) mengatakan bahwa *“For athletes, the main purpose of nutrition is to ensure the compensation of increased energy consumption and the need for nutrients in the athlete's body, thereby enabling maximum adaptation to physical loads.”* Dengan demikian, kebiasaan atlet akan sangat terlatih tergantung pada jenis olahraga, jenis kelamin dan usia dalam rangka memperbaiki perencanaan dan pengelolaan pelatihan atlet dengan menggunakan ukuran yang ditargetkan.

Gaya hidup merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya osteoporosis. Terlebih bagi atlet yang merasa bahwa sudah berolahraga dengan benar maka tak jarang atlet sukar memperhatikan asupan gizi yang harus dipenuhi sebagai atlet. Kemudian juga, kebiasaan atlet Putri yang terkadang menerapkan program diet dengan metode yang tidak tepat sangat beresiko menyebabkan kepadatan tulang menurun. Jika terus menerus dilakukan maka hal ini berpotensi menyebabkan tulang rapuh. Maka dari itu, mulailah menerapkan kebiasaan baik untuk menjaga kekuatan tulang dan terhindar dari resiko osteoporosis.

Faktor selanjutnya yang dapat memengaruhi kejadian osteoporosis yaitu aktivitas fisik. Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak akan lepas dari aktivitas fisik, karena aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Ambrose dan Golightly (2015) dalam Pelletier mengatakan bahwa *“Creating, delivering, and supporting messaging and programs to encourage adequate physical activity represents a*

*potent health promotion strategy; participation is associated with improved physical fitness, decreased risk of chronic disease, and ultimately increased life expectancy.”*

Faktor yang dapat memengaruhi kejadian osteoporosis adalah motivasi olahraga. Dengan meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun. Mereka dapat menjadi tegang, denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingannya, dan mereka merasakan sulit berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan para atlet tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya. Sehingga, diperlukan motivasi atau dorongan dalam menampilkan olahraga.

Rumusan masalah penelitian yang dapat diangkat adalah sebagai berikut: (1) Apakah terdapat pengaruh langsung nutrisi terhadap kejadian osteoporosis? (2) Apakah terdapat pengaruh langsung gaya hidup terhadap kejadian osteoporosis? (3) Apakah terdapat pengaruh langsung aktivitas fisik terhadap kejadian osteoporosis? (4) Apakah terdapat pengaruh langsung motivasi olahraga terhadap kejadian osteoporosis? (5) Apakah terdapat pengaruh langsung nutrisi terhadap motivasi olahraga? (6) Apakah terdapat pengaruh langsung gaya hidup terhadap motivasi olahraga? (7) Apakah terdapat pengaruh langsung aktivitas fisik terhadap motivasi olahraga? (8) Apakah terdapat pengaruh langsung nutrisi terhadap aktivitas fisik? (9) Apakah terdapat pengaruh langsung gaya hidup terhadap aktivitas fisik? dan (10) Apakah terdapat pengaruh langsung nutrisi terhadap gaya hidup?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey dan teknik analisis jalur. Adapun analisis jalur digunakan untuk menganalisis pengaruh nutrisi, gaya hidup, aktivitas fisik, motivasi olahraga, dan kejadian osteoporosis. Penelitian ini dilakukan pada atlet putri Pelatda PON XVIII KONI Provinsi DKI Jakarta, dengan sampel tujuan sebanyak 60 atlet. Teknik analisis data yang digunakan untuk penelitian ini adalah statistik deksriptif dan statistik inferensial. Untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas galat taksiran regresi sederhana, uji linieritas, keberartian regresi sederhana dan analisis jalur.

Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien jalur  $p_{y1} = -0,284$ . Ini bermakna bahwa nutrisi berpengaruh secara langsung negatif terhadap kejadian osteoporosis. Nilai koefisien jalur  $p_{y2} = -0,275$ . Ini bermakna bahwa gaya hidup berpengaruh secara langsung negatif terhadap kejadian osteoporosis. Nilai koefisien jalur  $p_{y3} = -0,271$ . Ini bermakna bahwa aktivitas fisik berpengaruh secara langsung negatif terhadap kejadian osteoporosis. Nilai koefisien jalur  $p_{y4} = -0,264$ . Ini bermakna bahwa motivasi olahraga berpengaruh secara langsung negatif terhadap kejadian osteoporosis. Nilai koefisien jalur  $p_{41} = 0,258$ . Ini bermakna bahwa nutrisi berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi olahraga. Nilai koefisien jalur  $p_{42} = 0,255$ . Ini bermakna bahwa gaya hidup berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi olahraga. Nilai koefisien jalur  $p_{43} = 0,248$ . Ini bermakna bahwa aktivitas fisik berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi olahraga. Nilai

koefisien jalur  $p_{31} = 0,245$ . Ini bermakna bahwa nutrisi berpengaruh secara langsung positif terhadap aktivitas fisik. Nilai koefisien jalur  $p_{42} = 0,241$ . Ini bermakna bahwa gaya hidup berpengaruh secara langsung positif terhadap aktivitas fisik. Nilai koefisien jalur  $p_{21} = 0,277$ . Ini bermakna bahwa nutrisi berpengaruh secara langsung positif terhadap gaya hidup.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: (1) nutrisi berpengaruh langsung negatif terhadap kejadian osteoporosis, (2) Gaya hidup berpengaruh langsung negatif terhadap kejadian osteoporosis, (3) aktivitas fisik berpengaruh langsung negatif terhadap kejadian osteoporosis, (4) motivasi olahraga berpengaruh langsung negatif terhadap kejadian osteoporosis (5) nutrisi berpengaruh langsung positif terhadap motivasi olahraga, (6) Gaya hidup berpengaruh langsung positif terhadap motivasi olahraga, (7) aktivitas fisik berpengaruh langsung positif terhadap motivasi olahraga, (8) nutrisi berpengaruh langsung positif terhadap aktivitas fisik, (9) Gaya hidup berpengaruh langsung positif terhadap aktivitas fisik, dan (10) nutrisi berpengaruh langsung positif terhadap gaya hidup.