

ABSTRAK

Osteoporosis merupakan penyakit tersembunyi dan tanpa gejala, maka upaya preventif merupakan prioritas utama bagi lansia untuk mencegah terjadinya osteoporosis. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran upaya preventif risiko kejadian osteoporosis pada lansia di RW. IV, Kel. Sepanjang, Kec. Taman, Kabupaten Sidoarjo.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif. Populasinya lansia yang tinggal di RW. IV, Kel. Sepanjang, Kec. Taman, Kabupaten Sidoarjo yang berusia 65-90 tahun sebesar 126 orang. Sampel sebagian lansia yang berusia 65-90 tahun sebanyak 54 responden dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel penelitian ini adalah upaya preventif lansia melalui olahraga dan diit. Pengumpulan data dengan wawancara tertulis, lalu dianalisis secara deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian dari 54 responden yang melakukan upaya preventif melalui olahraga didapatkan 1 responden atau sebagian kecil (1,9%) responden rutin berolahraga, 17 responden atau hampir setengahnya (31,5%) responden kadang-kadang berolahraga, dan 36 responden atau hampir seluruhnya (66,7%) responden jarang berolahraga. Dari 54 responden yang melakukan upaya preventif melalui diit didapatkan 25 responden atau hampir setengahnya (46,3%) responden melakukan diit, 29 responden atau sebagian besar (53,7%) responden jarang melakukan diit.

Simpulannya bahwa lansia jarang melakukan olahraga dan diit dikarenakan adanya faktor kebiasaan. Diharapkan seluruh masyarakat dapat melakukan olahraga dan diit rutin setiap hari untuk mencegah osteoporosis diusia tua.

Kata kunci : upaya preventif, osteoporosis