

ABSTRAK

Olahraga penting untuk kesehatan. Kenyataannya banyak orang yang tidak melakukan olahraga karena berbagai alasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara olahraga dengan terjadinya osteoporosis di posyandu lansia Rekso Werdo 1 Ketintang Surabaya.

Desain penelitian ini menggunakan analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini semua lansia yang berkunjung ke posyandu lansia Rekso Werdo 1 sebesar 30 responden. Sampel sebesar 28 responden menggunakan teknik *probability sampling* dengan *simple random sampling*. Variabel independen olahraga dan variabel dependen osteoporosis. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan alat ukur kepadatan tulang. Data di analisis menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan dari 28 responden tersapat sebagian besar (67%) tidak berolahraga dan hampir seluruhnya (89,5%) responden mengalami osteoporosis. Hasil uji chi-square di dapatkan $\rho = 0,001 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak, sehingga ada hubungan antara olahraga dengan terjadinya osteoporosis di posyandu lansia Rekso Werdo 1 Ketintang Surabaya.

Simpulan penelitian adalah olahraga yang di lakukan secara tidak teratur akan menurunkan kepadatan tulang, sehingga dapat menyebabkan osteoporosis. Di harapkan warga lebih aktif untuk olahraga dan mengkonsumsi makanan bergizi agar kepadatan tulang meningkat

Kata kunci : olahraga, osteoporosis