

ABSTRAK

Senam osteoporosis penting untuk kesehatan, orang yang tidak mengikuti senam, menderita nyeri persendian, muda lelah, kram di malam hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam osteoporosis dengan kejadian osteoporosis di Rumah Sakit Islam Surabaya.

Desain penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah peserta senam osteoporosis di Rumah Sakit Islam Surabaya sebesar 55 orang. Sampel sebesar 48 responden diambil dengan *simple random sampling*. Variabel independen senam osteoporosis, variabel dependen osteoporosis, pengumpulan data menggunakan kuesioner, alat ukur kepadatan tulang (DMT), data primer di analisis menggunakan uji statistik Rank Spearman dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan dari 48 responden senam osteoporosis, hampir seluruhnya (79,2%) mengikuti senam sesuai kaidah, sebagian besar (68,8%) responden menderita osteopenia. Hasil uji Statistik Rank Spearman di dapatkan $p = 0.001 < \alpha = 0.05$ sehingga H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara senam osteoporosis dengan kejadian osteoporosis pada peserta senam osteoporosis di Rumah Sakit Islam Surabaya.

Simpulan penelitian adalah senam osteoporosis yang sesuai 1 kali dalam seminggu minimal 40 menit sekali senam, dapat memperlambat penurunan massa tulang akibat usia serta meningkatkan kesehatan secara umum, sehingga mengurangi resiko kejadian osteoporosis.

Kata kunci : Senam Osteoporosis, Osteoporosis, Peserta Senam