

## Hubungan tingkat pengetahuan dengan motivasi mahasiswi S-1 reguler Universitas Indonesia untuk melakukan olahraga dan mengkonsumsi susu secara adekuat sebagai upaya pencegahan dini osteoporosis

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20276704&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Osteoporosis merupakan penyakit gangguan metabolik tulang yang ditandai dengan penurunan massa tulang, meningkatnya kerapuhan tulang, dan meningkatnya resiko terjadi fraktur. Di dunia, khususnya di Indonesia angka penderita maupun yang beresiko terserang osteoporosis dini cukup tinggi. Tingginya angka tersebut disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang makin tidak sehat. Pola hidup yang diterapkan seseorang berawal dari pengetahuan yang dimiliki, karena pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan motivasi mahasiswi S-1 reguler Universitas Indonesia untuk melakukan olahraga dan mengkonsumsi susu secara adekuat sebagai upaya pencegahan dini osteoporosis. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Adapun sampel pada penelitian ini adalah mahasiswi S-1 reguler Universitas Indonesia, Depok sebanyak 68 orang. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah stratified sampling. Dari hasil penelitian diperoleh sebanyak 17 (44,7%) mahasiswi dengan tingkat pengetahuan rendah memiliki motivasi tinggi untuk melakukan olahraga dan konsumsi susu secara adekuat, dan sebanyak 15 (50%) mahasiswi dengan tingkat pengetahuan tinggi memiliki motivasi tinggi untuk melakukan olahraga dan konsumsi susu secara adekuat. Nilai P sebesar 0,852 sehingga  $H_0$  gagal ditolak (tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan motivasi mahasiswi S-1 reguler UI untuk melakukan olahraga dan konsumsi susu secara adekuat sebagai upaya pencegahan dini osteoporosis). Penelitian ini merekomendasikan agar dilakukan pengembangan penelitian yang lebih spesifik untuk mengetahui faktor mana yang lebih dominan mempengaruhi motivasi seseorang dengan metode penelitian yang akurat.

<br><br>

KataKunci : Motivasi, olahraga, osteoporosis, pencegah, pengetahuan, susu.