

## SUMMARY

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, ASUPAN KALSIUM, FOSFOR, SERTA KEBIASAAN MINUM SUSU DAN MASSA TULANG PESERTA SENAM DI JAKARTA BARAT TAHUN 2015

Created by NURUL RAMA DANI

**Subject** : ASUPAN, KEBIASAAN, TULANG, PESERTA SENAM

**Subject Alt** : INTAKE, HABITS, BONE, PARTICIPANTS GYMNASTICS

**Keyword** : : massa tulang; aktivitas fisik; asupan kalsium; fosfor; kebiasaan minum susu

### Description :

**LATAR BELAKANG:** Osteoporosis merupakan penyakit kronik yang ditandai dengan pengurangan massa tulang. Diperkirakan bahwa pada tahun 2050 akan ada patah tulang 50% di Asia terkait dengan osteoporosis. Namun, informasi epidemiologi tentang osteoporosis di Indonesia masih jarang. **METODE PENELITIAN :** Dengan pendekatan Cross-sectional dan desain survei analitik. Sampel yang didapat adalah 45 responden yang telah menopause. Pengujian statistik menggunakan uji chi-square. **HASIL:** Karakteristik responden didapatkan massa tulang normal (66.7%), usia >60 tahun (55.6%), aktivitas fisik sedang (64.4%), asupan kalsium kurang (77.8%), asupan fosfor kurang (66.7%), kebiasaan minum susu setiap hari (71.1%). Hasil uji statistik hubungan umur dengan massa tulang ( $p=0.000$ ) menunjukkan ada hubungan yang signifikan ( $p<0,05$ ) dan hubungan kebiasaan minum susu dengan massa tulang ( $p=0.001$ ) menunjukkan ada hubungan yang signifikan ( $p<0.05$ ) sedangkan aktivitas fisik ( $p=0.078$ ), asupan kalsium ( $p=0.076$ ), dan asupan fosfor ( $p=1.000$ ) menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan ( $p >0,05$ ) dengan massa tulang. **KESIMPULAN:** Semakin bertambah usia peserta senam maka semakin berkurang massa tulang peserta senam dan kebiasaan minum susu setiap hari dapat menurunkan resiko osteoporosis.

**Date Create** : 22/11/2015

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-201332240

**Collection** : 201332240

**Source** : Undergraduate Theses of Nutrition

**Relation Collection** Fakultas Ilmu Kesehatan

**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : @2015 Perpustakaan Universitas Esa Unggul

### Full file - Member Only

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor