

ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, SEPTEMBER 2015

NURUL RAMA DANI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, ASUPAN KALSIMUM, FOSFOR, SERTA
KEBIASAAN MINUM SUSU DAN MASSA TULANG PESERTA SENAM DI
JAKARTA BARAT

xi+ 72 halaman +vi bab, 20 tabel

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.

Kata kunci : Massa tulang, aktivitas fisik, asupan kalsium, fosfor, kebiasaan minum susu

Daftar bacaan : 70 (1990-2014)