

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatas Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	6
1. Pengertian tulang.....	6
2. Pertumbuhan dan metabolisme tulang	6
3. Osteoporosis	8

4. Densitas Mineral Tulang (DMT)	11
5. Cara Mengukur DMT.....	14
6. Faktor – faktor yang mempengaruhi massa tulang	16
7. Metode pengukuran konsumsi makanan individu	33
8. International Physical Activity Questioner (IPAQ).....	35
9. Senam Tera.....	37
10. Hubungan kebiasaan senam Tera dengan massa tulang	39
B. Kerangka Pikir	41
C. Kerangka Konsep	42
D. Hipotesis.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	44
B. Jenis Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel	44
D. Instrumen penelitian.....	45
E. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Karakteristik responden	53
1. Usia	53
2. Aktifitas Fisik	53
3. Kebiasaan Senam	54
4. Asupan Kalsium.....	54
5. Asupan Fosfor	54

6. Kebiasaan Minum Susu	55
7. Massa Tulang	55
B. Hubungan Umur dan Masa Tulang	56
C. Hubungan Aktifitas Fisik dan Massa Tulang	56
D. Hubungan Asupan Kalsium dan Massa Tulang	58
E. Hubungan Asupan Fosfor dan Massa Tulang	59
F. Hubungan Kebiasaan Minum Susu dan Massa Tulang.....	60
BAB V PEMBAHASAN	61
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	67

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Nilai T Skor	13
Tabel 2.2	Nilai Kalsium Berbagai Bahan Makanan (mg/100gr).....	30
Tabel 2.3	Nilai Fosfor Berbagai Bahan Makanan (mg/100gr).....	33
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden	53
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktifitas Fisik	53
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Kalsium.....	54
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Fosfor	54
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Minum Susu	54
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Massa Tulang	55
Tabel 4.10	Hubungan Umur Dan Massa Tulang	55
Tabel 4.13	Hubungan Aktifitas Fisik Dan Massa Tulang	56
Tabel 4.15	Hubungan Asupan Kalsium Dan Massa Tulang	57
Tabel 4.16	Hubungan Asupan Fosfor Dan Massa Tulang	58
Tabel 4.17	Hubungan Kebiasaan Minum Susu dan Massa Tulang	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Fase Klimakterium	17
Gambar 2.2	Metabolism Tulang didalam tubuh.....	28
Gambar 2.3	Metabolisme Fosfor didalam tubuh.....	31
Gambar 2.4	Kerangka Pikir	41
Gambar 2.5	Kerangka Konsep	42