

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kepadatan Tulang pada Wanita Usia Lanjut di Kelurahan Telaga sari Kota Balikpapan

KARNO SUSANTO -- E2A309059
(2011 - Skripsi)

Kepadatan tulang merupakan salah satu parameter untuk mengukur status osteoporosis. Semakin rendah kepadatan tulang semakin besar risiko osteoporosis. Penurunan kepadatan tulang pada wanita usia lanjut dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah jumlah jenis aktivitas fisik dan frekuensi aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan jumlah jenis aktivitas fisik, frekuensi aktivitas fisik dengan kepadatan tulang pada wanita usia lanjut. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah usia lanjut dengan jumlah 134 orang kemudian sampel diambil 58 orang menggunakan metode purposive sampling. Pengukuran kepadatan tulang dengan menggunakan alat ultrasound bone densitometry. Hasil penelitian 25.9% wanita usia lanjut beraktivitas fisik 4 jenis/minggu dengan hasil kepadatan tulang adalah -2.2. Dari uji statistik analisis rank spearman didapatkan hubungan jumlah jenis aktivitas fisik dengan kepadatan tulang pada wanita usia lanjut dengan nilai $p = 0.000$. Hasil penelitian 10.3% wanita usia lanjut beraktivitas fisik 8 kali/minggu dengan hasil kepadatan tulang adalah -2.4 dan hasil analisis pearson product moment didapatkan hubungan antara frekuensi aktivitas fisik dengan kepadatan tulang pada wanita usia lanjut dengan nilai $p = 0.000$. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan agar melakukan jumlah dan frekuensi aktivitas fisik lebih banyak untuk meningkatkan kepadatan tulang

Kata Kunci: Kepadatan tulang, Aktivitas fisik, Usia lanjut