

HUBUNGAN ASUPAN KALSIMUM, VITAMIN D, FOSFOR, KAFEIN, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEPADATAN TULANG PADA WANITA DEWASA MUDA

FITRI KHOIRIYAH PARINDURI – 25010113140248

(2017 - Skripsi)

Kepadatan tulang merupakan massa tulang dalam tubuh kita yang menunjukkan kekompakan tulang. Tulang yang tidak kita jaga sejak dini dapat menimbulkan pengeroposan. Terjadinya pengeroposan tulang bahkan sampai kepada osteoporosis dapat dipengaruhi oleh faktor yang tidak dapat diubah maupun faktor yang dapat diubah. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui hubungan asupan kalsium, fosfor, vitamin D, kafein, dan aktivitas fisik dengan kepadatan tulang wanita dewasa muda pada mahasiswi S1 Reguler Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro angkatan 2014. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro angkatan 2014 sejumlah 300 mahasiswi yang kemudian diambil sampel sebanyak 75 mahasiswi dengan teknik *random sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan formulir FFQ- Semi kuantitatif, formulir *recall* aktivitas fisik PAL (*Physical Activity Level*), timbangan pengukuran kepadatan tulang dan dianalisis dengan menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan kalsium dan vitamin D tergolong kurang (78,7% dan 100%), sedangkan asupan fosfor tergolong baik (54,7%). Aktivitas fisik tergolong sangat ringan (61,3%), dan frekuensi konsumsi kafein yang sering (50,7%). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan asupan kalsium, vitamin D, fosfor, dan aktivitas fisik dengan kepadatan tulang ($pValue > 0,05$), namun ada hubungan antara frekuensi konsumsi kafein dengan kepadatan tulang pada wanita dewasa muda ($pValue = 0,028$). Penelitian ini merekomendasikan wanita dewasa muda terutama mahasiswi untuk dapat mengatur kembali asupan zat gizi yang dikonsumsi, selain itu perlunya aktivitas fisik yang rutin agar dapat menjaga kepadatan tulang sejak dini

Kata Kunci: kepadatan tulang, mahasiswi, asupan zat gizi, aktivitas fisik, kafein