

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN, STATUS GIZI, DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEPADATAN TULANG (STUDI PADA TENAGA KEPENDIDIKAN FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS DIPONEGORO)

DYAH SULISTIONING TYAS RAHAYU – 25010113120141

(2017 - Skripsi)

Seseorang yang memiliki konsumsi makanan yang kurang bervariasi, status gizi yang rendah serta kurangnya aktifitas fisik sangat berisiko mengalami penurunan kepadatan tulang. Pegawai kantoran merupakan salah satu kelompok yang berisiko mengalami penurunan kepadatan tulang dikarenakan dugaan kurang bervariasinya konsumsi makanan dan rendahnya tingkat aktifitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan, status gizi, dan aktifitas fisik dengan kepadatan tulang tenaga kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi cross sectional. Populasi pada penelitian ini sebanyak 78 orang dan sampel penelitian sebanyak 38 orang. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepadatan tulang dengan kategori kurang (92,1% responden), status gizi dengan kategori obesitas I (78,9% responden), tingkat konsumsi energi dengan kategori lebih (60,5% responden), tingkat konsumsi karbohidrat dengan kategori lebih (42,1% responden), tingkat konsumsi protein dengan kategori defisit ringan (55,3% responden), tingkat konsumsi lemak dengan kategori cukup (47,4% responden), tingkat konsumsi kalsium dengan kategori defisit sedang (42,1% responden), tingkat konsumsi fosfor dengan kategori defisit berat (65,8% responden), frekuensi konsumsi kafein dengan kategori jarang (76,3% responden), dan tingkat aktifitas dengan kategori ringan (92,1% responden). Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan variabel status gizi dengan kepadatan tulang pada responden laki-laki ( $p$  value=0,001) sedangkan empat variabel lainnya (tingkat konsumsi kalsium, tingkat konsumsi fosfor, frekuensi konsumsi kafein dan aktifitas fisik) tidak memiliki hubungan dengan kepadatan tulang dengan nilai  $p$  value masing-masing sebesar 0,411, 0,345, 0,561, dan 0,632. Hasil uji korelasi pada responden perempuan menunjukkan bahwa tidak ada variabel yang berhubungan dengan kepadatan tulang dengan nilai  $p$  value masing-masing sebesar 0,069, 0,570, 0,318, 0,628, dan 0,826. Penelitian ini merekomendasikan responden untuk mengonsumsi makanan yang bervariasi serta meningkatkan aktifitas fisik

**Kata Kunci:** Kepadatan Tulang, Konsumsi Makanan, Aktifitas Fisik