

## ABSTRAK

Nama : Enita Trihapsari  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat  
Judul : Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Densitas Mineral Tulang Wanita  $\geq$  45 Tahun di Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta Pusat Tahun 2009

Skripsi ini membahas tentang keadaan Densitas Mineral Tulang (DMT) dan faktor-faktor yang berhubungan dengan DMT wanita  $\geq$  45 Tahun di Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta Pusat. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional* dengan sampel penelitian sebanyak 131 orang. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 45,8% responden memiliki DMT tidak normal dengan distribusi 41,2% responden mengalami osteopenia dan 4,6% responden mengalami osteoporosis. Faktor-faktor yang berhubungan dengan DMT yaitu status menopause (OR 2,5), paritas, aktivitas olahraga (OR 4,2), asupan kalsium (OR 5,9), asupan vitamin D dari makanan (OR 6,4), asupan vitamin C (OR 3,1), dan asupan protein (OR 2,9). Hasil penelitian menyarankan bahwa diperlukan peningkatan pola hidup sehat untuk meningkatkan kesehatan tulang, yaitu dengan meningkatkan konsumsi kalsium, vitamin D, dan vitamin C, serta menghindari gaya hidup yang buruk (merokok dan tidak aktif berolahraga).

Kata kunci: Densitas Mineral Tulang (DMT), wanita, usia  $\geq$  45 tahun

## ABSTRACT

Name : Enita Trihapsari  
Study Program : Public Health  
Title : Factors Related to Bone Mineral Density on Women  $\geq$  45 Years Old in The Ministry of National Education, Central Jakarta, 2009

The focus of this study is Bone Mineral Density (BMD) and factors related to BMD on women  $\geq$  45 years old in The Ministry of National Education, Central Jakarta. This research is quantitative with cross sectional study. The data were collected by means of interview. The results of this research are 41,2% person have osteopenia and 4,6% person have osteoporosis. Factors related to BMD are menopause status (OR 2,5), parity, sport activity (OR 4,2), calcium intake (OR 5,9), vitamin D intake (OR 6,4), vitamin C intake (OR 3,1), dan protein intake (OR 2,9). The researcher suggest that we have to live healthy to increase bone health by increasing calcium, vitamin D and vitamin C intake, increasing sport activity and avoid smoking.

Key words: Bone Mineral Density (BMD), women,  $\geq$  45 years old

