

## Pengaruh "senam pencegahan osteoporosis" terhadap kepadatan mineral tulang pada perempuan usia 25-35 tahun

Susetyo Soewarno, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920534213&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Telah banyak laporan penelitian yang menyatakan bahwa dengan melakukan olahraga, kepadatan mineral tulang dapat meningkat. Salah satu usaha untuk mengorganisir bentuk senam baku bagi masyarakat adalah dengan dibentuknya Senam Pencegahan Osteoporosis (SPO). Apakah dengan mengikuti SPO kepadatan mineral tulang dapat meningkat? Untuk mengetahui hal tersebut maka 46 orang coba sehat berumur 25-35 tahun, yang sebelumnya tidak pernah berolahraga dan tidak sedang melakukan olahraga lainnya, dibagi dalam dua kelompok studi dan control. latihan SPO dilaksanakan 3 kali seminggu selama 3,5 bulan. Dengan cara mengukur kepadatan tulang sebelum dan setelah latihan dengan menggunakan alat Dual Energy X-ray Absorptiometry (DEXA) maka didapatkan adanya peningkatan yang bermakna pada tulang ulna, vertebral lumbal 2 dan vertebral lumbal 1-2. Oleh karena itu dapat disimpulkan adanya indikasi kuat bahwa SPO dapat meningkatkan kepadatan mineral tulang terutama di tulang ulna dimana pada lokasi ini sering lebih cepat mengalami kekeroposan.

.....Reports of surveys on exercises which can increase bone mineral density have already been proven in many studies. One of the efforts to organize a formal physical exercise training for every level of society is the formation of Senam Pencegahan Osteoporosis (SPO) - Physical Exercise to Prevent Osteoporosis. Can this exercise increase the bone mineral density? For that purpose a total of 46 healthy young women ranging from 25 -35 years of age who had never done any exercise before or even were not involved in any kind of exercise at the time of the study were divided into two groups (study and control groups) and volunteered to proceed a 3 times a week of this exercise for 3,5 months. Bone mineral density were measured by using Dual Energy X-ray Absorptiometry (DEXA). A Significant increase of bone mineral density in the ulna, vertebrallumbal 2 and vertebrallumbal 1 -2 were detected. Thus it can be concluded that there is a strong indication that Senam Pencegahan Osteoporosis can increase bone mineral density especially the ulna which has a high risk of osteoporosis.