

ABSTRAK

LASRO NABABAN, NIM : 6143210024 Pengaruh Senam Osteoporosis Terhadap Densitas Tulang Pada Lansia di Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2019, Pembimbing : Indah Verawati Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2020.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh densitas tulang pada lansia di Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2019 belum seluruhnya baik karena ditemukan densitas tulang yang berbeda-beda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh-pengaruh senam osteoporosis terhadap densitas tulang pada lansia di Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2019.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah lansia di Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara usia 60-74 tahun yang berjumlah 120 orang. Teknik penelitian ini membuat penarikan sampel dengan cara *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah untuk pengukuran tulang menggunakan densitometri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan senam osteoporosis terhadap densitas tulang pada lansia di Kecamatan Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara, dengan hasil 8,190 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa senam osteoporosis memberi pengaruh terhadap densitas tulang pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lansia Siborongborong.

Kata Kunci: *Senam Osteoporosis, Densitas Tulang, Lansia*

THE
Character Building
UNIVERSITY
UNIVERSITY