



SINOPSIS

Judul: Evaluasi Pengaruh Program Latihan Kekuatan Terhadap Kesehatan Tulang pada Wanita Menopause

Peneliti: Dr. Farah Alwi

Penelitian ini mengevaluasi pengaruh program latihan kekuatan terhadap kesehatan tulang pada wanita menopause di Pusat Kesehatan Wanita, Medan. Penelitian ini melibatkan 85 wanita menopause yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang mengikuti program latihan kekuatan dan kelompok kontrol yang tidak melakukan latihan. Kesehatan tulang diukur melalui densitometri tulang dan evaluasi gejala osteoporosis sebelum dan setelah 12 minggu intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti latihan kekuatan mengalami peningkatan kepadatan tulang dan penurunan gejala osteoporosis dibandingkan dengan kelompok kontrol. Latihan kekuatan terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot dan kesehatan tulang, serta mengurangi risiko patah tulang pada wanita menopause.

Sebagai kesimpulan, program latihan kekuatan dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan tulang pada wanita menopause. Penelitian ini merekomendasikan penerapan latihan kekuatan sebagai bagian dari strategi pencegahan osteoporosis dan pengelolaan kesehatan tulang pada wanita menopause.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS
SERDIK SPPK – POKJAR III
NO SERDIK 202409002052