

Faktor - Faktor yang berhubungan dengan Osteopenia pada kelompok vegetarian umur 20-35 tahun di Pusdiklat Maitreyawira, Jakarta Barat tahun 2008

Dwi Wahyuni, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=123426&lokasi=lokal>

Abstrak

Penurunan massa tulang akan terus terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Osteopenia atau berkurangnya densitas (kepadatan) tulang merupakan prediktor awal akan terjadinya osteoporosis (keropos tulang) di waktu yang akan datang. Penyebab osteopenia salah satunya adalah karena kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan. Kebiasaan makan pada diet vegetarian (tidak mengkonsumsi daging hewani) berbeda dengan kebiasaan makan masyarakat pada umumnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran osteopenia dan faktor-faktor yang berhubungan dengan osteopenia pada kelompok vegetarian umur 20-35 tahun di Pusdiklat Maitreyawira, Jakarta Barat. Faktor-faktor yang diteliti pada penelitian ini adalah osteopenia (variabel dependen), umur, jenis kelamin, IMT (Indeks Massa Tubuh), pengetahuan tentang osteoporosis, jenis vegetarian, lama vegetarian, kebiasaan olah raga, kebiasaan merokok, konsumsi makanan sumber kalsium, konsumsi susu dan hasil olahannya, konsumsi kacang-kacangan dan hasil olahannya, konsumsi sayuran dan buah-buahan, konsumsi kafein, konsumsi alkohol dan konsumsi suplemen.

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner, FFQ, pengukuran tinggi badan dan berat badan serta pemeriksaan tulang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi osteopenia pada kelompok vegetarian umur 20-35 tahun di Pusdiklat Maitreyawira Jakarta Barat sebesar 34,5 %. Faktor-faktor yang berhubungan dengan osteopenia adalah jenis kelamin dan pengetahuan. Faktor-faktor yang tidak berhubungan secara signifikan adalah umur, IMT (Indeks Massa Tubuh), jenis vegetarian, lama vegetarian, kebiasaan olah raga, kebiasaan merokok, konsumsi makanan sumber kalsium, konsumsi susu dan hasil olahannya, konsumsi kacang-kacangan dan hasil olahannya, kebiasaan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, konsumsi kafein, konsumsi alkohol dan konsumsi suplemen. Namun pada penelitian ini, terdapat kecenderungan proporsi osteopenia lebih besar pada IMT < 18 kg/m², lama vegetarian > 5 tahun, pernah merokok, tidak olah raga, konsumsi sumber kalsium/hari < median (4,47), tidak mengkonsumsi susu, konsumsi kafein/hari > median (> 0,34), konsumsi alkohol dan tidak mengkonsumsi suplemen.

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat disampaikan seperti peningkatan pengetahuan secara optimal bagi kelompok vegetarian laki-laki dan perempuan dalam mencegah terjadinya osteopenia dan osteoporosis dikemudian hari, dengan mengkonsumsi makanan sumber kalsium seperti susu dan hasil olahannya, kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti susu kedele, sayuran dan buah-buahan. Olah raga yang dianjurkan untuk pencegahan osteopenia dan osteoporosis adalah olah raga dengan pembebanan (weight-bearing exercises) 3-5 kali seminggu selama 30-45 menit, dilakukan pagi hari di luar ruangan (outdoor) yang cukup Vitamin D dari sinar matahari serta batasi konsumsi makanan atau minuman

penghambat penyerapan kalsium seperti kafein (teh, kopi, soda), alkohol dan kebiasaan merokok.