

## Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Sumber Kalsium pada Remaja di Tiga Sekolah Menengah Pertama di Depok Tahun 2008

Devi Lusiani Anastasia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=123447&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Pada masa pertumbuhan, dibutuhkan asupan kalsium yang adekuat untuk mencapai puncak agar tulang tidak kehilangan kepadatannya di masa tua. Masa remaja merupakan masa yang baik untuk memaksimalkan kepadatan tulang karena pada masa ini lebih banyak terjadi pembentukan massa tulang, penyimpanan dan penyerapan kalsium dari diet daripada masa anak-anak dan dewasa. Namun para remaja di dunia pada umumnya kurang asupan kalsium, termasuk di Indonesia. Masih rendahnya asupan kalsium pada remaja, membuat peneliti ingin mengetahui bagaimana sebenarnya gambaran dan faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kalsium pada remaja.

Penelitian ini berlangsung pada bulan April-Juni tahun 2008 dengan responden penelitian adalah remaja usia 12-16 tahun di tiga SMP di wilayah Depok pada tahun 2008. Ketiga SMP dipilih berdasarkan status sosial ekonomi tinggi, menengah, dan rendah. Remaja SMP dipilih dengan alasan remaja SMP karena kebutuhan kalsium paling penting pada remaja untuk mencegah terjadinya osteoporosis di usia lanjut. Penelitian menggunakan desain studi cross-sectional.

Variabel independen meliputi jenis kelamin, pengetahuan kalsium pada remaja dan ibu, ketersediaan bahan makanan sumber kalsium di rumah, pekerjaan orang tua, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, jumlah anggota keluarga, kebiasaan jajan, dan peer group, sedangkan variabel dependennya adalah frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kalsium pada remaja.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket kepada responden remaja di sekolah dan ibu di rumah. Manajemen data yang dilakukan adalah pengkodean data, penyuntingan data, pemasukan data, dan pembersihan data. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat untuk melihat gambaran dan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel. Jumlah responden pada penelitian ini berjumlah 204 pasang remaja-ibu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 60.8% remaja di tiga SMP di Depok berjenis kelamin perempuan, 52.5% remaja memiliki pengetahuan yang cukup baik, 37.7% remaja memiliki ayah bekerja sebagai pegawai swasta, 64.7% remaja memiliki ibu tidak bekerja, 43.1% remaja memiliki ayah dengan pendidikan lulusan SMA, 46.6% remaja memiliki ibu dengan pendidikan lulusan SMA, 33.8% remaja memiliki pendapatan keluarga lebih dari Rp 4.000.000, dan 64.2% remaja merupakan keluarga kecil. Sebanyak 52% ibu remaja memiliki pengetahuan kalsium yang cukup baik, 60.8% remaja sering jajan di sekolah, dan 75.4% remaja memiliki frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kalsium yang tergolong sering.

Terdapat hubungan yang bermakna antara ketersediaan bahan makanan sumber kalsium di rumah dengan frekuensi konsumsi kalsium pada remaja. Terdapat kecenderungan bahwa remaja dengan pengetahuan yang cukup, terjadi pada ibu yang juga memiliki pengetahuan yang cukup dan pada pengetahuan ibu yang cukup cenderung memiliki remaja dengan frekuensi konsumsi sumber kalsium sering. Terdapat kecenderungan bahwa frekuensi ketersediaan sumber kalsium sering, lebih banyak terjadi pada keluarga kecil. Frekuensi jajan tidak berhubungan dengan frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kalsium tetapi juga tidak berhubungan dengan frekuensi jajan. Baik remaja, orang tua, maupun pihak sekolah hendaknya bekerja sama meningkatkan frekuensi konsumsi kalsium pada remaja misalnya dengan mengadakan penyuluhan kepada remaja dan orang tua yang diselenggarakan oleh pihak sekolah dan menetapkan kebijakan kantin sehat di sekolah.