Universitas Indonesia Library >> UI - Skripsi Open

Gambaran asupan makanan sumber kalsium dan faktor-faktor yang berhubungan pada atlet remaja cabang olah raga renang di klub renang wilayah Jakarta Selatan tahun 2009

Rindu Rachmiaty, author

Deskripsi Lengkap: https://lib.ui.ac.id/detail?id=124544&lokasi=lokal

---

Abstrak

Kalsium adalah zat gizi yang sangat penting untuk pertumbuhan pada masa remaja. Karena masa remaja adalah masa dimana kebutuhan kalsium paling banyak dibutuhkan, terutama untuk pertumbuhan untuk mencapai peak bone mass yang optimal yang didukung dengan aktivitas yang cukup. Aktivitas yang tinggi dapat mempengaruhi kebutuhan kalsium, seperti aktivitas pada atlet. Atlet cabang olahraga senam dan renang mempunyai kepadatan tulang paling rendah. Asupan kalsium atlet remaja di Amerika masih dibawah RDA, yaitu 95.5% pada aki-laki dan 56.3% pada perempuan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan makanan sumber kalsium atlet remaja cabang olahraga renang dan faktor-faktor yang berhubungan di Klub Renang Wilayah Jakarta Selatan tahun 2009. Faktor-faktor yang berhubungan dengan asupan makanan sumber kalsium antara lain adalah karakteristik atlet remaja (jenis kelamin, besar uang saku per bulan, pengetahuan umum gizi dan pengetahuan kalsium), karakteristik orang tua (pendidikan orang tua dan pekerjaan orang tua), dan frekuensi konsumsi bahan makanan sumber kalsium. Subjek penelitian adalah atlet remaja cabang olahraga renang usia 13-19 tahun yang terdaftar sebagai anggota di klub renang di bawah naungan Pengda PRSI DKI Jakarta yang berlatih di wilayah Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan disain penelitian cross sectional, dengan pengambilan sample jumlah total populasi.

Hasil penelitian ditemukan bahwa rata-rata konsumsi makanan sumber kalsium responden dalam sehari masih dibawah AKG 2005 untuk remaja, yaitu 777.01 mg per hari. Responden yang konsumsi makanan sumber kalsiumnya diatas rata-rata lebih banyak terdapat pada laki-laki (51.6%), pada atlet remaja yang uang sakunya lebih dari sama dengan Rp 500.000,00 (53.4%), pada atlet remaja yang pengetahuan gizinya cukup (55.6%) dan pengetahuan kalsiumnya cukup (59.6%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan atlet remaja tentang kalsium dengan asupan makanan sumber kalsium ($P < 0.05$). Dari hasil uji statistik juga didapatkan ada hubungan antara makanan sumber kalsium, yaitu es krim susu dengan asupan makanan sumber kalsium. Bahwa dengan asupan makanan sumber kalsium yang cukup bahan makanan sumber kalsium yang paling sering dikonsumsi adalah es krim susu. Namun bahan makanan sumber kalsium lainnya juga memiliki kecenderungan yang sama, yaitu semakin sering dikonsumsi makan asupan makanan sumber kalsiumnya juga akan semakin cukup.