

Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Susu terhadap Kecukupan Asupan Kalsium pada Mahasiswa Reguler Rumpun Ilmu Kesehatan Angkatan 2013 Tahun 2014

Irawan, Ery

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=108182&lokasi=lokal>

Abstrak

Kalsium merupakan salah satu mineral penyusun tulang pada masa-masa pertumbuhan manusia. Susu merupakan salah satu sumber asupan kalsium yang baik bagi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan konsumsi susu terhadap kecukupan asupan kalsium dengan dikontrol oleh kebiasaan sarapan, jenis kelamin, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, konsumsi soft drink, pendidikan orang tua dan uang saku. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional, dengan jumlah responden 290 mahasiswa reguler Rumpun Ilmu Kesehatan angkatan 2013 pada bulan april hingga mei 2014. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner umum, kuesioner pengetahuan, food frequency questionnaire dan 2x24 jam food recall. Analisis statistik pada penelitian ini menggunakan uji Chi square dan regresi logistik ganda. Hasil penelitian menunjukkan 86,6% Memiliki asupan kalsium yang kurang. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara konsumsi susu dan jenis kelamin. Hasil analisis multivariat menunjukkan kebiasaan sarapan merupakan faktor yang mengontrol konsumsi susu terhadap kecukupan kalsium. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan mahasiswa calon tenaga kesehatan dapat menjaga kesehatan serta asupan makanan mereka agar terhindar dari resiko penyakit tulang. Kata kunci: Asupan, Kalsium, Konsumsi Susu, kebiasaan sarapan.

Calcium is a mineral constituent of bone in the human growth period. Milk is a good source of calcium for the body. This study purpose to determine the effect of milk consumption habits of the adequate intake of calcium is controlled by the breakfast habits, gender, knowledge of nutrition, physical activity, consumption of soft drinks, and parental education. The study design is cross-sectional, the number of respondents 290 regular students Health Science Faculty in April 2013 until May 2014. Data was collected through questionnaires general, knowledge questionnaire, food frequency questionnaire and 2x24 hour food recall. Statistical analysis in this study using Chi square test and multiple logistic regression. The results showed 86.6% Have less calcium intake. The results of the bivariate analysis revealed that there is a significant relationship between Calcium intake with milk consumption and sex. Multivariate analysis showed the breakfast habit is a factor that controls the influence dairy consumption with calcium intake. Based on these results, prospective students are expected to maintain the health of health workers as well as their food intake in order to avoid the risk of bone disease. Keyword: Intake, Calcium, Dairy Consumption, breakfast.