

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Asupan Kalsium Pada Remaja Di SMA Negeri Wilayah Kota Depok Tahun 2024

Kamilah, Shabrina Nur

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=137582&lokasi=lokal>

Abstrak

Asupan kalsium merupakan hal yang krusial pada remaja seiring terjadinya percepatan pertumbuhan dan pembentukan tulang yang intensif. Namun asupan kalsium pada remaja masih kurang memenuhi kebutuhan yang dianjurkan. Padahal asupan kalsium yang tidak adekuat dapat berdampak pada peak bone mass yang tidak optimal sehingga dapat berakibat pada penurunan massa tulang (osteopenia) yang berujung pada osteoporosis maupun patah tulang di usia lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan kalsium pada remaja SMA Negeri Kota Depok tahun 2024 serta hubungannya dengan kebiasaan konsumsi susu, kebiasaan sarapan, kebiasaan konsumsi soft drink, aktivitas fisik, jenis kelamin, pengetahuan tentang kalsium, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pendapatan orang tua. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan total sampel 209 remaja dan pengumpulan data dilakukan pada bulan Maret-Mei 2024. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner dan asupan kalsium diukur melalui wawancara food recall 2x24 jam. Data dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan 72,2% remaja memiliki asupan kalsium yang kurang dari kebutuhan (<80% AKG) dengan rata-rata 654,1±354,4 mg. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi susu ($p < 0,001$ OR 19,36), kebiasaan sarapan ($p < 0,001$ OR 4,59), kebiasaan konsumsi soft drink ($p = 0,023$ OR 2,37), jenis kelamin ($p = 0,040$ OR 1,89), pengetahuan tentang kalsium ($p = 0,003$ OR 5,53), dan aktivitas fisik ($p = 0,013$ OR 2,27) dengan asupan kalsium. Remaja perlu meningkatkan konsumsi susu, membiasakan sarapan pagi, serta mengurangi konsumsi soft drink. Peningkatan aktivitas fisik diiringi dengan asupan kalsium yang adekuat sangat dibutuhkan untuk mencapai peak bone mass yang optimal.

Calcium is one of the most essential nutrient especially in adolescents due to growth spurt period and intensive bone development. However most adolescents fail to achieve the recommended calcium intake. Inadequate calcium intake can contribute to low peak bone mass and increasing the risk of osteopenia, which can lead to osteoporosis and fragility fracture later in life. This study aims to describe calcium intake among public high school adolescents in Depok City in 2024 and its relationship with milk consumption, breakfast habits, soft drink consumption, physical activity, gender, knowledge about calcium, father's education, mother's education, and parental income. Study design is cross-sectional with a total of 209 sample during March-May 2024. Data was collected through questionnaire and calcium intake was measured by 2x24-hour food recall. Data were analyzed by chi-square test. The results showed that 72.2% of adolescents had calcium intake less than their requirements (<80% RDA) with an average of 654.1±354.4 mg. Bivariate analysis results showed significant relationships between milk consumption ($p < 0.001$, OR 19.36), breakfast habits ($p < 0.001$, OR 4.59), soft drink consumption ($p = 0.023$, OR 2.37), gender ($p = 0.040$, OR 1.89), calcium knowledge ($p = 0.003$, OR 5.53), and physical activity ($p = 0.013$, OR 2.27) with calcium intake. Adolescents need to increase milk consumption, adopt breakfast habit, and reduce soft drink consumption. Physical activity and adequate

calcium intake are important to reach the optimum peak bone mass (PBM).