

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN PENGETAHUAN
ASUPAN KALSIUM PADA SISWA SMP
NEGERI 1 LUBUK PAKAM**



**FATIN AMANDA
P01031121115**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

**GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN PENGETAHUAN
ASUPAN KALSIUM PADA SISWA SMP
NEGERI 1 LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk
menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**FATIN AMANDA
P01031121115**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan
Asupan Kalsium Pada Siswa SMP Negeri 1
Lubuk Pakam
Nama Mahasiswa : Fatin Amanda
Nomor Induk Mahasiswa : P01031121115
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



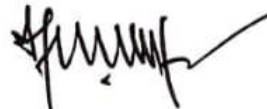
dr. Ratna Zahara, M.Kes

Dosen Pembimbing



Berlin Sitanggang, SST, M.Kes

Anggota Penguji I



Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

FATIN AMANDA “GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN PENGETAHUAN ASUPAN KALSIUM PADA SISWA SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM” (DIBAWAH BIMBINGAN dr. RATNA ZAHARA)

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Remaja dikenal dengan masa pertumbuhan cepat (*growth spurt*), merupakan tahap pertama dari serangkaian pertumbuhan menuju kematangan fisik dan seksual. Peranan kalsium pada masa pertumbuhan remaja sangat penting maka rekomendasi kecukupan kalsium per hari juga tinggi. Apabila pada masa ini kalsium yang dikonsumsi kurang dan berlangsung dalam waktu yang lama, maka PBM (*Peak Bone Mass*) tidak akan terbentuk secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran remaja tentang pentingnya asupan kalsium sangat rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik dan tingkat asupan kalsium pada siswa SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif observasional dengan sampel sebanyak 78 siswa yang dipilih secara acak sederhana. Data asupan kalsium diperoleh melalui wawancara menggunakan formulir food recall 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut, dan dianalisis menggunakan program NutriSurvey.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (79,5%) memiliki tingkat asupan kalsium yang kurang dari kebutuhan harian, 11,5% berada pada kategori cukup, dan hanya 9,0% yang memiliki asupan lebih. Rata-rata asupan kalsium siswa sebesar 560,82 mg/hari, jauh di bawah angka kecukupan gizi (AKG) yang disarankan, yaitu 1.200 mg/hari untuk remaja usia 10-18 tahun.

Faktor utama yang mempengaruhi rendahnya asupan kalsium adalah kurangnya pengetahuan tentang pentingnya kalsium, minimnya konsumsi makanan sumber kalsium, serta tingginya konsumsi minuman berkarbonasi yang dapat mengurangi penyerapan kalsium. Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi gizi untuk meningkatkan kesadaran dan konsumsi makanan kaya kalsium di kalangan remaja.

Kata Kunci : Remaja, Karakteristik, Pengetahuan, Asupan Kalsium.

ABSTRACT

FATIN AMANDA "DESCRIPTIONS OF CHARACTERISTICS AND KNOWLEDGE OF CALCIUM INTAKE IN STUDENTS OF SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: dr. RATNA ZAHARA)

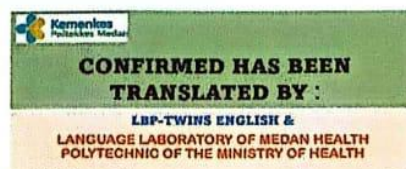
Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. Adolescence is known as a period of rapid growth (growth spurt), which is the first stage of a series of growth toward physical and sexual maturity. The role of calcium during adolescent growth is vital, so the recommendation for calcium sufficiency per day is also high. If during this period the calcium consumed is lacking and lasts for a long time, then the PBM (Peak Bone Mass) will not be formed optimally. This shows that adolescent awareness of the importance of calcium intake is very low.

This study aims to describe the characteristics and levels of calcium intake in students of SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. This study used a descriptive observational design with a sample of 78 students selected by simple random sampling. Calcium intake data were obtained through interviews using a 24-hour food recall form for 3 non-consecutive days and analyzed using the NutriSurvey program.

The results showed that most respondents (79.5%) had a calcium intake level that was less than daily needs, 11.5% were in the sufficient category, and only 9.0% had more intake. The average calcium intake of students was 560.82 mg/day, far below the recommended nutritional adequacy, which is 1,200 mg/day for adolescents aged 10-18 years.

The main factors influencing low calcium intake are lack of knowledge about the importance of calcium, minimal consumption of calcium-rich foods, and high consumption of carbonated drinks that can reduce calcium absorption. The results of this study indicate the need for nutritional education interventions to increase awareness and consumption of calcium-rich foods among adolescents.

Keywords: Adolescents, Characteristics, Knowledge, Calcium Intake.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Asupan Kalsium Pada Siswa SMP Negeri 1 Lubuk Pakam “**.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, melalui kesempatan ini dengan segala ketulusan hati penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Dini Lestrina DCN, M. Kes selaku Ketua Prodi Diploma III Gizi.
3. dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama.
4. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes selaku dosen penguji 1.
5. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku dosen penguji 2.
6. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa serta dukungan.
7. Elfian Lubis, S. Pd., M.Si selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, dengan itu penulis berharap agar pembaca bisa memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan karya tulis ilmiah.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	1
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Remaja.....	4
B. Kalsium	7
C. Faktor Yang Mempengaruhi Asupan Kalsium	10
D. Metode Penilaian Konsumsi Makanan <i>Food Recall</i> 24 Jam	11
E. Definisi Operasional	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
A. Lokasi dan Waktu Penelitin	14
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	14
C. Populasi dan Sampel Penelitian	14
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	16
E. Pengolahan dan Analisis Data	16
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	18
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	18
B. Karakteristik Sampel	18
C. Gambaran Asupan Kalsium	19
D. Asupan Kalsium	20
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	22
A. Kesimpulan	22
B. Saran.....	22
DAFTAR PUSTAKA	23

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 1. Angka Kecukupan Gizi (2019) Remaja usia 10-18 tahun	6
Table 2. Definisi Operasional	13
Table 3. Sampel Setiap Kelas	15
Table 4. Distribusi Frekuensi Sampel berdasarkan Jenis Kelamin.....	18
Table 5. Distribusi Frekuensi Sampel berdasarkan Umur	19
Table 6. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Tingkat Kecukupan Kalsium	19
Table 7. Rata-rata Asupan Kalsium.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Formulir Pernyataan Kesiediaan Sebagai Sampel	25
Lampiran 2. Data Identitas Sampel.....	26
Lampiran 3. Formulir Food Recall 24 Jam	26
Lampiran 4. Master Tabel.....	33
Lampiran 5. Output Pengolahan Data.....	37
Lampiran 6. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah	39
Lampiran 7. Surat Survei Penelitian.....	41
Lampiran 8. Surat Balasan SMP Negeri 1 Lubuk Pakam	42
Lampiran 9. Bukti Usulan Penelitian	43
Lampiran 10. Anggaran Biaya Penelitian	43
Lampiran 11. Dokumentasi	45