

(Angka Kecukupan Gizi, 2019), namun rata-rata konsumsi kalsium remaja hanya 240 mg/hari (Persi, 2018).

Meskipun pentingnya kalsium selama masa pertumbuhan remaja, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi kalsium remaja masih kurang dari AKG yang dianjurkan. Rata-rata konsumsi kalsium pada remaja laki-laki dengan suplemen hanya mencapai 59,4% dari AKG, sementara tanpa suplemen hanya 54,6%. Pada remaja perempuan, konsumsi kalsium dengan suplemen hanya mencapai 52,5% AKG, dan tanpa suplemen hanya 48,9%. Sebanyak 76,2% remaja memiliki konsumsi kalsium kurang dari 75% AKG. Secara umum, konsumsi susu sebagai sumber utama kalsium masih rendah di kalangan remaja, dengan faktor jenis kelamin dan aktivitas fisik memengaruhi asupan kalsium, di mana remaja perempuan cenderung mengonsumsi lebih sedikit kalsium dibandingkan laki-laki, dan remaja yang jarang berolahraga berisiko lebih tinggi kekurangan kalsium.

Vitamin D juga memengaruhi penyerapan kalsium, dengan sebagian besar penderita osteoporosis memiliki kadar vitamin D yang rendah, mengurangi kemampuan tubuh menyerap kalsium. Selain itu, kemampuan tubuh mengaktifkan vitamin D berkurang seiring bertambahnya usia dan penurunan kadar estrogen. Kebutuhan vitamin D pada orang dewasa adalah 200-600 IU (Misnadiarly, 2018). Aktivitas fisik, seperti olahraga, juga berperan penting dalam meningkatkan penyerapan kalsium dan meningkatkan massa tulang (Tyas, 2018).

Berdasarkan survei pendahuluan pada 10 siswa di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam pada 23 November 2023, ditemukan bahwa 7 siswa tidak mengonsumsi susu dan sayur, serta sering mengonsumsi minuman manis, sementara 3 siswa mengonsumsi susu dan sayuran hijau. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada “Gambaran Asupan Kalsium Pada Siswa SMP Negeri 1 Lubuk Pakam”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran karakteristik dan pengetahuan asupan kalsium pada siswa SMP Negeri 1 Lubuk Pakam ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui asupan kalsium pada siswa SMP Negeri 1 Lubuk Pakam..

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menilai asupan Kalsium pada siswa di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.
- b. Untuk mengetahui berapa rata-rata asupan kalsium yang di konsumsi siswa di SMP Negeri 1.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai salah satu sarana untuk mengembangkan kemampuan dan wawasan penulis dalam penulisan karya tulis ilmiah.

2. Bagi Masyarakat

Sebagai informasi tentang pentingnya konsumsi asupan kalsium.

3. Bagi Institusi