

# Hubungan aktivitas fisik dan faktor lainnya dengan asupan kalsium pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Kota Depok tahun 2014 = The Relation between physical activity and other factor with calcium intake of state junior high school 1 of Depok City SMP Negeri 1 Kota Depok students at 2014 year / Pradita Sindy Zulhita

Pradita Sindy Zulhita, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20386500&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### <b>ABSTRACT</b><br>

Asupan kalsium pada remaja berperan penting untuk memaksimalkan pertumbuhan massa tulang (peak bone mass). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor karakteristik individu (jenis kelamin dan pengetahuan gizi), pola makan (frekuensi konsumsi susu, frekuensi konsumsi sumber kalsium lainnya dan frekuensi konsumsi soft drink), aktivitas fisik dan sosial ekonomi (uang saku, pendidikan ayah, pendidikan ibu) dengan asupan kalsium pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Kota Depok. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 160 siswa-siswi kelas 8 dan data dianalisis dengan uji chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan sebesar 97,5% siswa mempunyai asupan kalsium kurang dan rata-rata asupan kalsium siswa adalah  $364,83\text{mg} \pm 296,6$  atau 30,4% dari AKG 2013. Aktivitas fisik dan pendidikan ayah memiliki hubungan yang signifikan dengan asupan kalsium. Disarankan untuk pihak sekolah dan Pemerintah Kota Depok melalui instansi terkait memberikan edukasi mengenai pentingnya asupan kalsium dan gizi seimbang serta mempromosikan untuk minum susu 2 kali setiap hari.

<hr>

### <b>ABSTRACT</b><br>

Calcium intake of adolescent has important roles in maximizing the growth of peak bone mass. Thus, this research aimed to determine the relation between the characteristics of individual factors (gender and nutrition knowledge), diet (frequency of milk consumption, frequency of consumption of other sources of calcium, and frequency of consumption of soft drinks), physical activity and socio-economic (pocket money, father's education, mother's education) with calcium intake of students in SMP Negeri 1 Depok (State Junior High School 1 of Depok City). This research used a cross-sectional design with a total sample of 160 students from class 8 and the data were analyzed by chi-square test. The results showed 97.5% of students had less calcium intake and the average calcium intake of students was  $364,83\text{mg} \pm 296,6$ . Physical activity and father's education have significant association with calcium intake. Thus, it is recommended for the school and Depok City Government through relevant city agencies to provide education about the importance of calcium intake and balanced nutrition and promoted to drink milk two times in everyday.