

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kalsium adalah mineral yang paling banyak kadarnya dalam tubuh manusia (hampir 2% dari berat total tubuh) dan kebanyakan bergabung dengan unsur fosfor menjadi kalsium fosfat. Senyawa kalsium hampir 90% tersimpan dalam tulang dan gigi, karena kalsium fosfat yang dikenal dengan klasifikasi merupakan proses penting bagi bayi dan anak yang sedang dalam masa pertumbuhan (Hartono, 2004).

Periode remaja merupakan periode kritis dimana terjadinya perubahan secara fisik, biokimia dan emosional yang cepat. Pada periode ini juga terjadi *growth spurth* yaitu puncak pertumbuhan tinggi badan (*Peak High Velocity*) dan berat badan (*Peak Weight Velocity*) yang pesat, serta pertumbuhan massa tulang (*Peak Bone Mass/PBM*) dan massa otot yang menyebabkan kebutuhan gizi remaja meningkat. Banyak faktor yang dapat meningkatkan proses *peak bone mass*, diantaranya adalah intake kalsium, aktifitas fisik dan paparan sinar ultraviolet yang cukup (Almatsier, 2004; Krummel, 1996).

Masa remaja merupakan masa yang baik untuk memaksimalkan kepadatan tulang karena pada masa ini terjadi lebih banyak pembentukan massa tulang daripada resorpsi yaitu sekitar 45% atau lebih. Penyimpanan kalsium juga empat kali lebih banyak pada masa remaja daripada masa anak-anak dan dewasa (Brown, 2005). Sekitar 91% volume tulang orang dewasa dibentuk pada usia 17 tahun. Pada masa remaja penyerapan kalsium dari makanan mencapai 75%. Lalu menurun hingga 20-40% begitu menginjak dewasa. Oleh karena itu sangat penting

untuk mengoptimalkan konsumsi kalsium pada masa remaja. Sumber kalsium harus dikonsumsi setiap hari untuk mencukupi kebutuhan kalsium harian.

Meskipun begitu, para remaja di dunia pada umumnya kurang asupan kalsium. Penelitian Storey (2004) di Amerika rata-rata konsumsi kalsium remaja hanya 704-1022 mg/hari dari 1300 mg/hari yang dianjurkan. Pada beberapa penelitian tentang asupan kalsium yang dilakukan pada beberapa etnis di dunia, etnis Asia selalu menjadi terendah jika dibandingkan dengan etnis lain. Boot, et al (1997) menyatakan bahwa konsumsi kalsium etnis Asia lebih rendah yaitu 868 mg/hari daripada etnis Kaukasia yaitu 1180 mg/hari. Asupan kalsium orang Asia menjadi yang paling rendah yaitu 868 mg/hari jika dibandingkan dengan orang kulit putih (1180 mg/hari) dan Hispanik (896 mg/hari). Begitu pula halnya dengan asupan kalsium di Indonesia. Kecukupan kalsium pada remaja di Indonesia yaitu 1000 mg/hari (AKG Indonesia, 2004). Namun yang terjadi adalah rata-rata konsumsi kalsium hanya 240 mg/hari. Penelitian Fikawati dan Syafiq (2007) menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi kalsium pada remaja di SMU Negeri Kota Bogor 526,9 mg per hari atau 52,7% AKG. Angka rata-rata ini kelihatannya tinggi karena ada *outliers* yaitu mereka yang mengkonsumsi suplemen kalsium, jika dihitung tanpa *outliers* maka angkanya jauh lebih rendah yaitu 394,7 mg per hari atau 39,5% AKG. Penelitian Fikawati, Syafiq, Puspasari (2005) pada remaja di Bandung juga menyebutkan bahwa rata-rata kecukupan kalsium masih kurang, yaitu 517 mg/hari atau 51,7% AKG.

Pada masa remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang pesat sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Pertumbuhan fisik yang cepat diikuti pula oleh perubahan sikap mental dan respon emosional. Persepsi

remaja terhadap *body image* (citra tubuh) dapat menentukan pola makan serta status gizi mereka. Hasil Survei Psychology Today Body Image (Garner 1997) menunjukkan adanya kecenderungan meningkatnya kejadian ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan gangguan makan lebih banyak ditemukan pada anak perempuan (Rolland, Farnill et al. 1997; Field, Jr. et al. 1999).

Field, Jr. et al. (1999) menemukan dari hasil survei pada 16.114 anak laki-laki dan perempuan berusia 9 sampai 14 tahun, diketahui anak perempuan menganggap diri mereka lebih gemuk (*overweight*) dari ukuran tubuh mereka (25%) dibandingkan laki-laki sebanyak 22%. Proporsi anak perempuan melakukan upaya penurunan berat badan secara signifikan berkaitan dengan bertambahnya umur. Ditemukan juga adanya kecenderungan anak perempuan berumur 13-14 tahun lebih banyak secara signifikan menggunakan obat pencahar perut atau obat muntah untuk mengontrol berat badan mereka.

Rendahnya konsumsi kalsium pada remaja dipengaruhi oleh perilaku makan. Perilaku makan merupakan gaya hidup yang dipengaruhi secara langsung oleh lingkungan dan personal. Lingkungan sekolah mempengaruhi konsumsi kalsium pada remaja karena banyak menghabiskan waktu di sekolah. Asupan makan yang baik harus disediakan di lingkungan sekolah guna mengimbangi padatnya kegiatan remaja. Penyediaan makanan di sekolah menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam memenuhi konsumsi kalsium remaja (Brown, 2005). Teman juga berpengaruh terhadap konsumsi kalsium, karena remaja pada umumnya semakin mandiri dalam memilih makanan namun semakin besar pula pengaruh teman sebaya dalam memilih makanan yang hendak dimakan. Biasanya remaja lebih memilih makanan yang rendah kalsium daripada makanan yang sehat

kaya kalsium. Sumber utama kalsium untuk masyarakat dengan tingkat sosial ekonomi tinggi adalah susu dan hasil olahannya yang mengandung sekitar 1150 mg kalsium per liter. Sumber lain kalsium adalah sayuran hijau, kacang-kacangan dan ikan yang dikalengkan (Kartono, 2004).

B. Perumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembahasan masalah yang telah diuraikan diatas maka masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan citra tubuh, pengetahuan gizi, perilaku makan, pendapatan keluarga dengan asupan kalsium pada siswi kelas khusus olahraga SMP Negeri 11 Depok.

C. Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah yang dihadapi seperti, karakteristik (jenis kelamin, status gizi IMT), asupan makan dan frekuensi makan serta citra tubuh siswi kelas khusus olahraga SMP Negeri 11 Depok.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan citra tubuh, pengetahuan gizi, perilaku makan, pendapatan keluarga dengan asupan kalsium pada siswi kelas khusus olahraga SMP Negeri 11 Depok.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja (usia, status gizi) siswi kelas khusus olahraga SMPN 11 Depok.
- b. Mengidentifikasi asupan kalsium remaja siswi SMPN 11 Depok kelas khusus olahraga.
- c. Menganalisa hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan siswi SMPN 11 Depok kelas khusus olahraga.
- d. Menganalisa hubungan citra tubuh dengan asupan kalsium siswi SMPN 11 Depok kelas khusus olahraga.
- e. Menganalisa hubungan pengetahuan gizi dengan asupan kalsium siswi SMPN 11 Depok kelas khusus olahraga.
- f. Menganalisa hubungan perilaku makan dengan asupan kalsium siswi SMPN 11 Depok kelas khusus olahraga.
- g. Menganalisa hubungan pendapatan keluarga dengan asupan kalsium siswi SMPN 11 Depok kelas khusus olahraga.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa-siswi SMP Negeri 11 Depok

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan sikap dan perilaku remaja putri dalam memilih makanan dan minuman sumber kalsium dalam mempengaruhi citra tubuh mereka.

2. Bagi SMP Negeri 11 Depok

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi pihak sekolah terutama bagi pelatih untuk mensosialisasikan pendidikan gizi agar lebih optimal lagi agar dapat meningkatkan derajat kesehatan.

3. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan serta pengalaman yang didapat selama penelitian.

4. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya dan sebagai informasi bagi perkembangan ilmu gizi.