

KONSUMSI SUSU PADA REMAJA PUTRI DI KECAMATAN PADALARANG KABUPATEN BANDUNG BARAT

Firqin Tsabit Dzakadyana

ABSTRAK

Susu merupakan sumber kalsium terbaik, akan tetapi konsumsi susu perkapita di Indonesia hanya 32,3 gram per tahun. Angka konsumsi ini sangat rendah bila dibandingkan dengan kecukupan konsumsi susu per hari sebanyak 200 gram per hari. Remaja putri sedang menjalani proses pertumbuhan cepat (*growth spurt*) yang membutuhkan kalsium untuk menunjang pertumbuhannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran konsumsi susu pada remaja putri yang meliputi jenis, frekuensi dan jumlah susu yang dikonsumsi. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan desain *cross sectional*. Sampel diambil dengan menggunakan *stratified random* sampling dengan jumlah sampel sebanyak 98 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *semiquantitative food frequency questionnaire* dan *food recall* 2x24 jam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil dari responden mengkonsumsi susu lebih dari satu kali sehari dan sehari sekali. Rata rata konsumsi harian responden adalah 203 ml/hari dengan frekuensi harian sebesar 0,97 kali/hari. Berdasarkan penelitian ini konsumsi susu remaja di Kecamatan Padalarang Kabupaten Bandung Barat sudah memenuhi anjuran kebutuhan sehari.

Kata kunci : *Konsumsi, Remaja Putri, Susu*

MILK CONSUMPTION IN YOUTH FEMALE ADOLESCENTS IN PADALARANG DISTRICT, WEST BANDUNG

Firqin Tsabit Dzakadyana

ABSTARK

Milk is the best source of calcium, however per capita milk consumption in Indonesia is only 32,2 gram per day. This consumption rate is very low when compared to milk recommendation per day which is 200 gram per day. Female adolescents who are undergoing a phase of fast grow (growth spurt) which need calcium to boost their growth . The purpose of this study was to obtain an overview of female adolescents milk consumption which included the type, frequency and amount of milk consumed by female adolescents. The method used is descriptive method with cross sectional research design. The sampling technique is stratified random sampling with a number of respondents as many as 98 people. The instrument for retrieving the data used is semi quantitative food frequency questionnaire and 2x24 hour recall. The results showed that only a small proportion of respondents consumed milk more than once a day and once a day. The average daily consumption of respondents is 203 ml / day with a daily frequency of 0.97 times / day. Based on this research, teenage milk consumption in Padalarang Subdistrict, West Bandung has fulfilled the recommendations.

Keywords: Consumption, Female Adolescents, Milk