

PERILAKU KONSUMSI SUSU PADA WANITA DEWASA DI JAKARTA TIMUR

Milk Consumption Behavior on Adult Women in East Jakarta

Retnaningsih¹, Cesilia Meti Dwiriani², Ary Kurniati³

ABSTRACT. *This study was aimed to analyze consumers and milk product characteristics consumed by adult women living in East Jakarta. The study was applied to 300 out of 304,962 households having telephone number listed in "2001-2002 Telephone Registered Book". The samples were women aged 21-55 years old and currently consume milk, i.e. drinking milk at least one time in the last one month. The data were gathered using telephone interview. Almost 80% of the samples were 21-45 years old, half of the samples had middle level of educational background (SMP/SMU) were gathered using telephone interview. Almost 80% of the samples were 21-45 years old, half of the samples had middle level of educational background (SMP/SMU). Half of the samples had monthly income range from 299,000 – 1,105,000 rupiahs and almost 60% having milk expenditure less than 40,000 rupiahs monthly. Kinds of milk consumed by adult women were powder (full cream, skim or calcium milk). Supermarket was the place chosen by almost 90% consumers to buy milk. Nutrition value was the main attribute when samples choose and buy the milk. Almost all samples drink milk for healthy reason. Estimated the average of calcium intake from milk is more than 35% of Indonesian calcium adequacy level. The data showed that milk consumed were significantly related to level of education, monthly income and monthly milk expenditure.*

Keywords: milk consumption behavior, intake calcium from milk

PENDAHULUAN

Kesehatan tulang dapat dijaga dengan mengonsumsi pangan sumber kalsium (Ca) yang seimbang dan teratur berolahraga. Hal ini untuk meningkatkan densitas tulang yang mampu memperlambat osteoporosis. Osteoporosis adalah suatu kondisi dimana tulang menjadi rapuh dan bahkan cenderung patah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bohme Weisbrodt dan Wharton (2001), wanita memiliki peluang empat kali lebih besar untuk menderita osteoporosis dari pada pria. Hal ini diduga karena wanita mengalami fase menopause yang ditandai dengan penipisan mineral tulang. Penipisan ini jika tidak ditanggulangi sedini mungkin akan mempercepat terjadinya osteoporosis.

Data International Osteoporosis Foundation (IOF) menunjukkan sampai tahun 2000 diperkirakan 200 juta wanita mengalami osteoporosis dan setiap tahunnya akan terus

bertambah. Data Badan Kesehatan Amerika Serikat 1997 memperkirakan sekitar 25 juta penduduk Amerika menderita osteoporosis, 80% diantaranya adalah wanita (Hartono 2001).

Salah satu pangan yang merupakan sumber Ca yang baik adalah susu. Susu mengandung Ca sekitar 895-1300 mg per 100 g (Hartono, 2001). Tingginya kandungan Ca dalam susu seolah menunjukkan konsumsi susu setiap hari dapat memenuhi Ca tubuh sehingga dapat memperlambat osteoporosis. Namun perlu diingat terdapat beberapa faktor yang berpotensi menghambat penyerapan Ca, yang jika diabaikan, tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh meski sudah banyak mengonsumsi makanan dan minuman sumber Ca. Beberapa faktor penghambat adalah konsumsi serat makanan dalam jumlah yang berlebihan, penggunaan obat-obatan tertentu yang mengganggu penyerapan Ca atau gaya hidup yang