

3. **Konsumsi Kalsium dan Kesehatan Tulang**

**ARTIKEL**
**KORAN PADANG**  
SABTU, 3 APRIL 2021

## Konsumsi Kalsium dan Kesehatan Tulang

**KALSIUM** merupakan mineral yang penting bagi kesehatan tulang. Jumlahnya dalam tubuh manusia 1,3-2 persen dari berat badan orang dewasa atau lebih kurang 1 kg. Dari jumlah tersebut 99 persen berada dalam jaringan keras, yaitu tulang dan gigi. Terutama dalam bentuk hidroksiapatit kalsium. Jumlahnya dalam tubuh manusia adalah 100-120 gram. Sebanyak 99% berada dalam jaringan keras, yaitu tulang dan gigi. Terutama dalam bentuk hidroksiapatit kalsium. Jumlahnya dalam tubuh manusia adalah 100-120 gram. Sebanyak 99% berada dalam jaringan keras, yaitu tulang dan gigi. Terutama dalam bentuk hidroksiapatit kalsium.



**DR. SYAHRIAL, SKM**  
MAGISTER KEPERAWATAN  
MAGISTER KEPERAWATAN

Salah satu kesehatan tulang yang tidak mendapat perhatian adalah kesehatan tulang. Penyakit akibat defisiensi kalsium dengan adanya osteoporosis yang ditandai dengan tulang yang rapuh, terbelah dan bisa mengalami fraktur. Penyakit ini disebabkan oleh defisiensi kalsium yang disebabkan oleh defisiensi vitamin D. Penyakit ini ditandai dengan tulang yang rapuh, terbelah dan bisa mengalami fraktur. Penyakit ini disebabkan oleh defisiensi kalsium yang disebabkan oleh defisiensi vitamin D.

Kategori Usia	Kalsium (mg) per hari
Bayi/balita	1000
7-9 Tahun	1300
10-13 Tahun	1300
13-15 Tahun	1300
15-18 Tahun	1300
19-24 Tahun	1300
25-34 Tahun	1000
35-44 Tahun	1000
45-54 Tahun	1000
55-64 Tahun	1000
65-74 Tahun	1000
75-84 Tahun	1000
85-94 Tahun	1000
95-104 Tahun	1000

Sumber: Koran Padang, Sabtu 3 April 2021