

ABSTRAK

Berdasarkan analisis Puslitbang Gizi Depkes (2006) menyatakan osteoporosis pada wanita usia >50 tahun mencapai 32,3% sementara pada pria >50 tahun mencapai 28,8%. Pada kelompok lakto ovo vegetarian yang hanya mengkonsumsi susu, telur dan produk nabati dapat memiliki risiko osteoporosis, apabila pengetahuan gizi yang kurang dalam pemenuhan menu seimbang yang akan mengakibatkan permasalahan status gizi kelompok lakto ovo vegetarian.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan asupan zat gizi dengan status gizi dan risiko osteoporosis pada kelompok lakto ovo vegetarian. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 31 orang yang didapatkan dengan teknik simple random sampling. Data dianalisis menggunakan uji korelasi pearson, spearman dan uji Chi-Square yang disesuaikan dengan skala variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi risiko osteoporosis tinggi sebesar 38,7%, sebagian besar memiliki status gizi normal (84%), tingkat pengetahuan gizi sedang (64,9%), dan kecukupan zat gizi yang tergolong kurang. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi ($p=0,002$), asupan protein ($p=0,006$), asupan kalsium ($p=0,046$), dan asupan fosfor ($p=0,021$) dengan indeks massa tubuh. Selain itu terdapat hubungan antara pengetahuan gizi ($p=0,000$), asupan protein ($p=0,001$), asupan kalsium ($p=0,005$), asupan fosfor ($p=0,002$) dan indeks massa tubuh ($p=0,000$) dengan skor ORAT kelompok lakto ovo vegetarian.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan peneliti perlu adanya peningkatan pengetahuan gizi kelompok lakto ovo vegetarian terkait pentingnya asupan zat gizi (protein, vitamin D, kalsium, dan fosfor) untuk kesehatan tulang. Selain itu penyuluhan mengenai menu seimbang asupan zat gizi untuk pembentukan status gizi normal dan mengurangi risiko osteoporosis pada kelompok lakto ovo vegetarian.

Kata kunci : lakto ovo vegetarian, risiko osteoporosis, status gizi, asupan zat gizi, pengetahuan gizi.