

## INTISARI

**Latar Belakang :** Kesehatan tulang sangat erat kaitannya dengan pemasukan nutrisi kedalam tubuh. Asupan nutrisi seperti kalsium, magnesium, fosfor, protein, dan zat besi yang cukup dapat digunakan untuk menjaga kesehatan tulang. Teripang adalah salah satu hewan laut yang memiliki kandungan nutrisi yang baik untuk tubuh. Oleh karena itu, perlu diketahui apakah teripang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan tulang.

**Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui kandungan dan membandingkan nutrisi teripang susu, teripang gosok, teripang gamat, dan susu kemasan sehingga teripang dapat digunakan sebagai alternatif sumber nutrisi lain dalam menjaga kesehatan tulang.

**Metode Penelitian :** Penelitian *in-vitro* menggunakan sampel sebanyak tiga jenis teripang dan tiga jenis susu kemasan berbeda. Pengujian dilakukan pada lima macam nutrisi yaitu : kalsium, fosfor, magnesium, protein, dan zat besi. Analisis hasil uji menggunakan metode statistik *Independent Sample Test* dan uji *Anova*.

**Hasil :** Teripang hampir dapat memenuhi angka kebutuhan gizi harian. Kalsium pada teripang lebih tinggi dibandingkan susu (95% CI : -1969.85354 - 4094.26021). Fosfor pada teripang lebih tinggi dibandingkan susu (95% CI : -224.68925 - 607.44925). Magnesium pada teripang lebih tinggi dibandingkan susu (95% CI : 1499.67724 - 3243.20276). Protein pada teripang lebih tinggi dibandingkan susu (95% CI : 18.71876 - 67.70790). Zat besi pada teripang lebih tinggi dibandingkan susu (95% CI : 25.08204 - 54.45796).

**Kesimpulan :** Teripang mengandung nutrisi yang baik untuk memenuhi angka kecukupan gizi dan menjaga kesehatan tulang. Kandungan nutrisi teripang lebih baik dibandingkan dengan susu kemasan. Teripang susu lebih baik kandungan nutrisinya dibandingkan kedua jenis teripang lainnya. Teripang dapat dijadikan alternatif dalam menjaga kesehatan tulang.

**Kata Kunci :** Teripang susu, Teripang gosok, Teripang gamat, Susu kemasan, Kandungan nutrisi, Kesehatan tulang, angka kecukupan gizi.