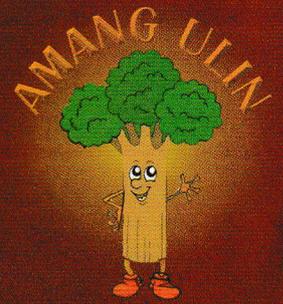


# ULIN

Media Informasi RSUD Ulin Banjarmasin



## News



# Seperti Apa Ya Masa Depan Kesehatan Indonesia?



## RSUD ULIN BANJARMASIN

JL. JEND. A. YANI NO. 43 BANJARMASIN - KALIMANTAN SELATAN

TELP. (0511) 3252180, 3257471, 3257472 (HUNTING)

FAX. (0511) 3252229, rsulin.kalselprov.go.id



**Dr. dr. Husna Dharma Putera, M.Si, Sp.OT(K)**  
Kepala KSM Orthopaedi & Traumatologi  
RSUD Ulin Banjarmasin

# Osteoporosis

**O**steoporosis adalah salah satu masalah kesehatan tulang yang semakin mendapatkan perhatian dalam masyarakat. Penyakit ini ditandai oleh penurunan massa tulang dan kepadatan tulang, sehingga membuat tulang menjadi rapuh dan mudah patah. Meskipun osteoporosis sering terjadi pada lansia, penting untuk menyadari bahwa langkah-langkah pencegahan dapat diambil pada usia muda untuk mengurangi risiko terkena penyakit ini.

Salah satu faktor risiko utama osteoporosis adalah usia. Semakin tua seseorang, semakin besar risiko osteoporosis. Selain itu, faktor genetik juga memainkan peran penting dalam perkembangan penyakit ini. Jika ada riwayat keluarga dengan osteoporosis, individu tersebut mungkin memiliki risiko yang lebih tinggi.

#### Tanda-Tanda Osteoporosis:

1. Mudah Patah Tulang: Salah satu tanda paling umum dari osteoporosis adalah patah tulang yang terjadi dengan mudah, terutama pada pergelangan tangan, pinggul, atau tulang belakang. Patah tulang yang terjadi dengan trauma ringan atau tanpa penyebab yang jelas adalah indikator potensial.
2. Postur Tubuh Buruk: Osteoporosis dapat menyebabkan kehilangan tinggi badan dan perubahan postur tubuh. Punggung bisa membungkuk (kifosis) karena patah tulang belakang kompresi.
3. Nyeri Punggung: Beberapa individu dengan osteoporosis mengalami nyeri punggung yang berkepanjangan, terutama pada daerah tulang belakang bagian bawah.
4. Kehilangan Tinggi Badan: Osteoporosis dapat menyebabkan penurunan tinggi badan seiring bertambahnya usia karena tulang kehilangan kepadatan.

Kekurangan asupan kalsium dan vitamin D dalam diet juga dapat berkontribusi pada perkembangan osteoporosis. Kalsium adalah mineral yang penting untuk kesehatan tulang, sementara vitamin D membantu tubuh menyerap kalsium. Oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan kalsium, seperti produk susu, dan mendapatkan cukup paparan sinar matahari untuk sintesis vitamin D.

Gaya hidup juga memainkan peran dalam risiko

osteoporosis. Kurangnya aktivitas fisik, terutama olahraga berat yang melibatkan beban, dapat menyebabkan kehilangan massa tulang. Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan juga dapat merusak kesehatan tulang.

Osteoporosis bisa menjadi masalah serius karena dapat menyebabkan fraktur tulang yang mengganggu mobilitas dan kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, penting untuk mengambil langkah-langkah pencegahan, terutama jika ada faktor risiko yang ada.

Salah satu cara untuk mencegah osteoporosis adalah dengan menjaga diet seimbang yang kaya akan kalsium dan vitamin D. Selain itu, senam atau olahraga berat dapat membantu menjaga kepadatan tulang. Merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan harus dihindari.

Dalam kasus individu yang memiliki risiko tinggi, dokter dapat merekomendasikan pemeriksaan densitometri tulang untuk menilai kepadatan tulang. Terapi farmakologis juga tersedia untuk mengobati osteoporosis dalam beberapa kasus.

Dalam rangka menghindari osteoporosis yang merusak kualitas hidup, penting untuk mengadopsi gaya hidup sehat dan berkonsultasi dengan dokter jika Anda memiliki faktor risiko. Pemahaman akan penyakit ini dan tindakan pencegahan yang sesuai dapat membantu menjaga kesehatan tulang yang baik sepanjang hidup.

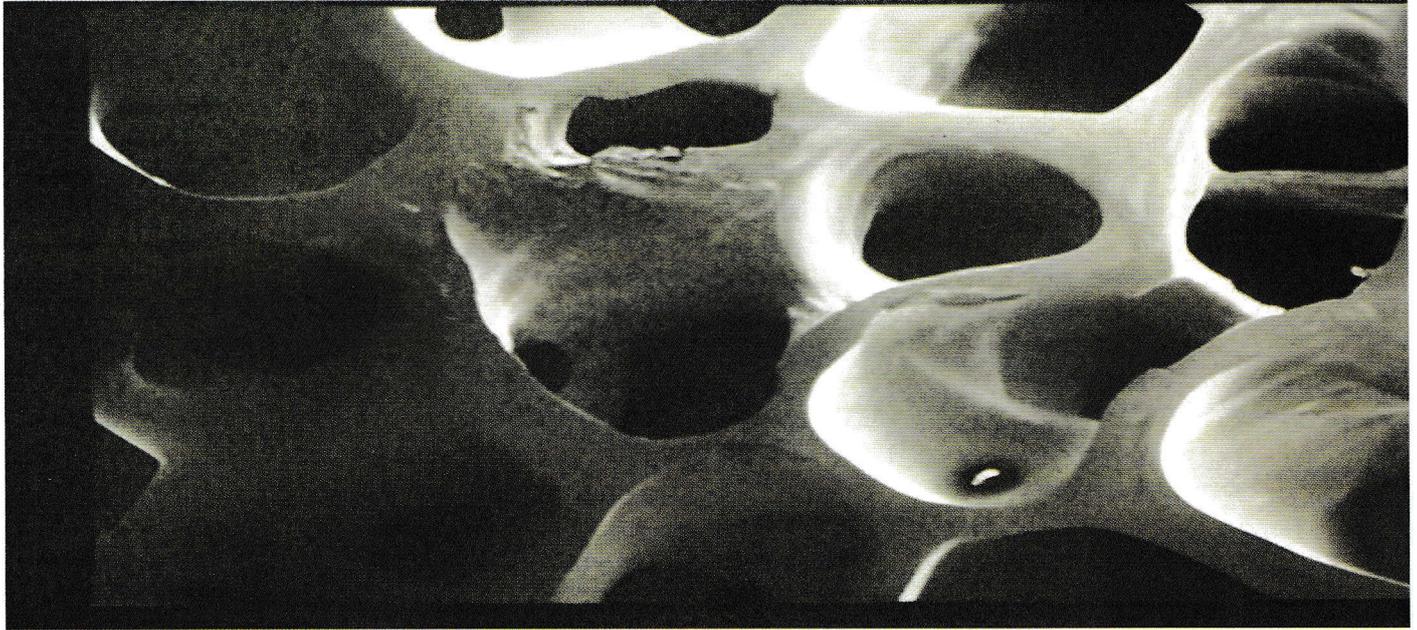
#### Pencegahan Osteoporosis:

1. Asupan Kalsium yang Cukup: Pastikan Anda mendapatkan cukup kalsium dalam diet harian Anda, terutama melalui produk susu rendah lemak, sayuran berdaun hijau, dan makanan yang diperkaya kalsium.
2. Vitamin D: Vitamin D membantu tubuh menyerap kalsium. Pastikan Anda memiliki cukup paparan sinar matahari atau pertimbangkan suplemen vitamin D jika Anda memiliki risiko kekurangan.
3. Aktivitas Fisik: Melakukan olahraga berat, seperti berjalan kaki, berlari, atau angkat beban, dapat membantu mempertahankan kepadatan tulang. Aktivitas ini memberikan beban pada tulang, mendorong pertumbuhan dan penguatan tulang.
4. Hindari Merokok dan Minum Alkohol yang Berlebihan: Keduanya dapat merusak kesehatan tulang. Berhenti merokok dan mengurangi konsumsi alkohol adalah

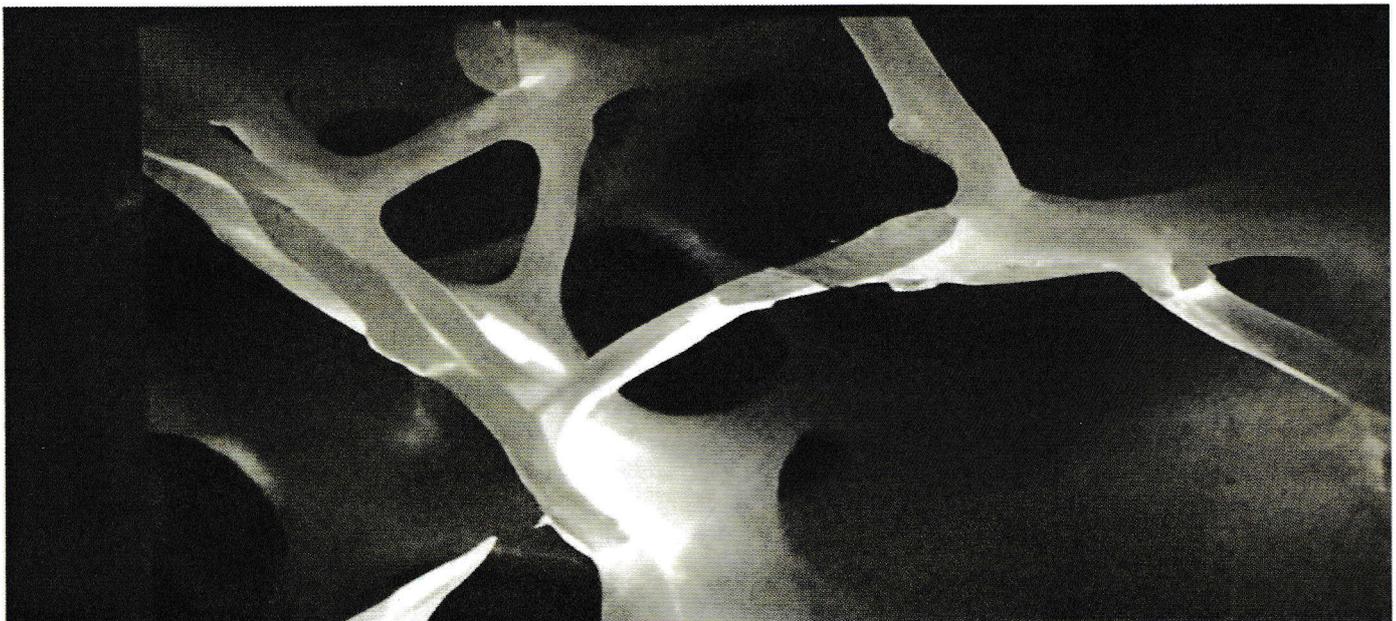
- langkah penting.
5. Konsultasi dengan Dokter: Jika Anda memiliki faktor risiko tertentu, seperti riwayat keluarga dengan osteoporosis atau kondisi medis tertentu, berkonsultasilah dengan dokter. Mereka dapat melakukan penilaian risiko dan memberikan saran pencegahan yang lebih spesifik.
  6. Pemeriksaan Densitometri Tulang: Untuk individu dengan risiko tinggi, dokter dapat merekomendasikan

pemeriksaan densitometri tulang (DXA) untuk mengukur kepadatan tulang. Ini dapat membantu dalam pengawasan dan perencanaan perawatan yang sesuai.

7. Pencegahan osteoporosis sangat penting karena kondisi ini bisa mengganggu kualitas hidup dan meningkatkan risiko patah tulang. Dengan langkah-langkah pencegahan yang tepat, Anda dapat membantu menjaga kesehatan tulang Anda sepanjang hidup.



Gambar 1 Trabekula Tulang Normal



Gambar 2 Trabekula Tulang Osteoporosis

Redaksi menerima tulisan untuk dimuat di Ulin News, panjang tulisan 2 kwarto dengan spasi 1,5. Redaksi berhak mengedit tulisan sesuai dengan visi dan misi RSUD Ulin Banjarmasin