

OSTEOPOROSIS

PT EOS CONSULTANTS



OSTEOPOROSIS

Osteoporosis

Osteoporosis, yang secara harfiah berarti tulang keropos, adalah penyakit dimana kepadatan dan kualitas tulang berkurang.

Seiring tulang menjadi lebih keropos dan rapuh, risiko patah tulang juga meningkat.

Kerusakan tulang terjadi "diam-diam" dan semakin sering - seringkali tidak ada gejala sampai fraktur pertama terjadi.

Untuk alasan ini, osteoporosis sering disebut sebagai "**Silent Epidemic**".

Tulang
Sehat



FAKTOR YANG MENYEBABKAN

OSTEOPOROSIS

Waspada
Keropos Tulang

Faktor Usia

Wanita yang sudah menopause, produksi hormon estrogen akan berkurang. Hal ini menyebabkan penurunan fungsi faktor pembentukan tulang.



Konsumsi obat-obatan

yang mengandung kortikosteroid dalam jangka lama, misalnya obat asma, lupus, dll.

Kurang asupan kalsium

Kurang latihan fisik dan aktivitas

Gaya hidup

yang kurang sehat, antara lain merokok dan minum-minuman beralkohol.

Haid yang tidak teratur atau lama tidak haid

Kurang paparan sinar matahari, cukup selama 30 menit

Tulang yang berpotensi terkena **Osteoporosis**, terutama:

- Tulang punggung sampai tulang ekor
- Tulang paha
- Tulang lengan
- Tulang pergelangan tangan
- Tulang rahang pun dapat terkena Osteoporosis



GEJALA OSTEOPOROSIS

1



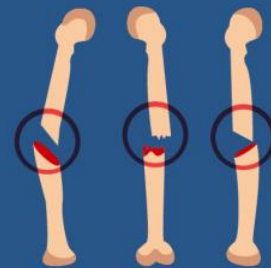
Postur Bungkuk

Postur punggung bungkuk seperti sering terlihat pada orang lanjut usia



2

Menurunnya tinggi badan



3

Sering mengalami cedera atau keretakan tulang

(Biasanya terjadi pada tulang belakang, pergelangan tangan, lengan atau tulang pangkal paha)

4

Sakit Punggung



Merasakan sakit punggung yang berkelanjutan dalam jangka panjang



GAYA HIDUP TIDAK SEHAT BERISIKO OSTEOPOROSIS

• **Konsumsi Alkohol**



Mengonsumsi alkohol dapat meningkatkan risiko osteoporosis dan fraktur panggul pada pria dan wanita

• **Kopi & Soda**



Kafein dan soda berpotensi mengurangi penyerapan kalsium ke dalam tubuh

• **Rokok**



Nikotin dalam rokok akan menyebabkan terjadinya reabsorpsi kalsium dalam ginjal

Merokok dapat menyebabkan estrogen (hormon reproduksi yang menjaga kesehatan tulang) dalam tubuh berkurang

Efek racun dari rokok memperlambat pembentukan sel tulang yang baru (osteoblast) dengan menghambat kerja hormon calcitonin sehingga sel tulang yang sehat menjadi lebih sedikit.



5 LANGKAH UNTUK TULANG SEHAT DAN TERHINDAR DARI PATAH TULANG

1 Olahraga teratur untuk tulang dan otot yang kuat



Latihan fisik 30-40 menit per hari, seminggu 3-4 kali. Utamakan latihan beban dan resistensi (daya tahan)

2 Diet sehat dan kaya nutrisi untuk tulang



Pastikan konsumsi makanan yang kaya kalsium, protein, vitamin dan mineral (Vit D, Vit K, Zn, Mg)

3 Jangan merokok dan hindari konsumsi alkohol



Merokok dan konsumsi alkohol akan meningkatkan risiko patah tulang akibat osteoporosis

4 Waspadai adanya faktor risiko individu



(Tinggi badan berkurang, riwayat keturunan, penggunaan obat-obatan, penyakit lain yang menyertai, menopause dini. Segera lakukan deteksi dini untuk Pencegahan dan pengobatan di fasyankes.)

5 Jaga berat badan



Jaga berat badan
Pertahankan indeks
massa tubuh (IMT)
tetap normal (18,5-25)





SEHATKAN TULANGMU UNTUK HIDUP LEBIH BAIK

Hari Osteoporosis
Sedunia 2023

20 Oktober

BUILD BETTER BONES
Together with exercise, a bone-healthy diet sets the foundation for stronger bones and osteoporosis prevention at all ages

#WORLDOSTEOPOROSISDAY

X @ptm_id

+62 821-2590-0597

p2ptm.kemkes.go.id

@penyakittidakmenular.id



Speed & Service



SUMBER

P2PTM Kemenkes RI:

1. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-gangguan-metabolik/osteoporosis-the-silent-epidemic>
2. <https://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infografhic/apa-saja-faktor-yang-menyebabkan-osteoporosis>
3. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-gangguan-metabolik/page/5/apa-saja-gejala-osteoporosis>
4. <https://www.instagram.com/p/CykjmP-hIMH/>
5. <https://www.instagram.com/p/CykxfmRN5az/>
6. <https://www.instagram.com/p/Cym567KBFB4/>

