

WorldOsteoporosisDay
October 20

OSTEOPOROSIS

PT EOS CONSULTANTS



Speed & Service

STEP UP
for
BONE HEALTH

Step your way up to stronger bones!

Aim to exercise at least 30 to 40 minutes, 3 to 4 times each week, with weight-bearing and resistance exercises in the program.



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 patah tulang pertama terjadi.

Osteoporosis



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

Tulang Sehat



OSTEOPOROSIS



Tulang
Normal



Tulang
Osteoporosis



Tulang
Patah

Osteoporosis terjadi secara bertahap dalam beberapa tahun tanpa gejala yang jelas. Biasanya baru terdeteksi setelah mengalami kerusakan tulang. Tidak terasa sakit kecuali terjadi keretakan.



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



STEP UP BONE HEALTH

 Salmon	 Pepaya	 Tahu	 Jeruk	 Kacang Kedelai
 Alpukat	 Biji Wijen	 Brokoli	 Telur	 Jamur
 Bok Choy	 Bayam	MAKANAN KAYA CALCIUM VITAMIN D PROTEIN VITAMIN K		 Selada
 Daun Kelor	 Pisang	 Yogurt Alami	 Sardin dengan Tulangnya	 Jus Sayuran Fortifikasi
 Nanas	 Kacang-kacangan	 Keju	 Susu Skim	 Tempe

Langkah pencegahan Osteoporosis adalah dengan diet sehat seimbang yang kaya akan nutrisi untuk tulang

Tambahkan kalsium, protein, vitamin D, dan makanan bernutrisi lainnya untuk kesehatan tulang ke-menu harian Anda!





50%

WHO menyatakan bahwa 50 % kejadian patah tulang panggul dapat menimbulkan kecacatan seumur hidup dan meningkatkan angka kematian.



Pada perempuan yang mengalami Osteoporosis, tulang mudah patah walaupun hanya cedera ringan.

FRAKTUR VERTEBRA (SPINAL)

20%

PEREMPUAN DENGAN **FRAKTUR SPINAL** AKAN MENGALAMI **FRAKTUR BARU** DALAM **1 TAHUN**



Tulang perempuan lebih cepat keropos (Osteoporosis) daripada pria, karena perempuan yang memasuki masa menopause kadar hormon Estrogennya menurun dan mempengaruhi kemampuan pembentukan tulang



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 & Terhindar dari Patah Tulang



Olahraga teratur
30 menit perhari,
3-4x seminggu



Diet sehat seimbang
yang kaya akan
nutrisi untuk tulang



Hindari kebiasaan/
gaya hidup tidak sehat
seperti merokok dan
minum alkohol



Deteksi dini
faktor risiko
Osteoporosis
(menopause
sebelum 45 tahun,
tinggi badan
berkurang 4cm
atau lebih, riwayat
keluarga)



Jika Anda
berisiko tinggi
lakukan
pemeriksaan
& pengobatan
di FKTP/Rumah
Sakit



SUMBER

P2PTM KEMENKES RI:

1. <https://www.instagram.com/p/Cj4SNHYvXUd/>
2. <https://www.instagram.com/p/Cj4tmnvP6zy/>
3. <https://www.instagram.com/p/Cj47ZyWB3zI/>
4. <https://www.instagram.com/p/Cj7SYhIBJPh/>
5. <https://www.instagram.com/p/Cj8t-3rSaB5/>
6. <https://www.instagram.com/p/Cj9buZhhR8I/>
7. https://www.instagram.com/p/Cj93P_IPcsY/
8. <https://www.instagram.com/p/Cj6pLN0Pyok/>



The poster features logos for the Indonesian Ministry of Health (KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA), G20, and GERMAS. The main text reads 'World Osteoporosis Day October 20' and 'Ayo Tingkatkan Kesehatan Tulang, Cegah Osteoporosis 20 Oktober 2022'. An illustration shows various people engaged in physical activities like lifting weights, running, and using a wheelchair. The slogan 'STEP UP for BONE HEALTH' is prominently displayed, along with the English text: 'Step your way up to stronger bones! Aim to exercise at least 30 to 40 minutes, 3 to 4 times each week, with weight-bearing and resistance exercises in the program.' Social media handles for p2ptm.kemkes.go.id are listed at the bottom.

