

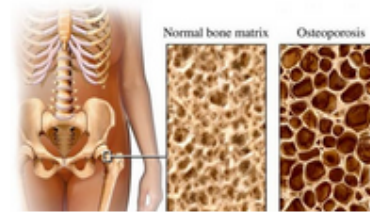
<http://www.beritasatu.com/kesehatan/146424-cegah-osteoporosis-sejak-bayi-masih-dalam-kandungan.html>

Kamis, 24 Oktober 2013 | 17:20

Share Tweet +1 EMAIL

Cegah Osteoporosis Sejak Bayi Masih dalam Kandungan

Jakarta- Direktur Jakarta Osteoporosis Center, dr Gunawan Tirtarahardja, CCD, CDT, memaparkan, satu dari empat wanita Indonesia berusia di atas 50 tahun menderita osteoporosis. Angka ini meningkat menjadi satu dari dua wanita pada usia 70 tahun ke atas. Hasil ini didapatkannya lewat sebuah penelitian yang ia lakukan dengan judul "Bone Mineral Density Reference Values for Indonesian Men and Woman".



Ilustrasi Osteoporosis (sumber: livtherapy.eu)

"Dua dari 100.000 wanita Indonesia usia 50 sampai 54 tahun juga mengalami patah tulang pangkal paha akibat osteoporosis. Yang memprihatinkan, angka ini meningkat hingga 45 kali lipat pada wanita usia 85 tahun ke atas," papar Gunawan saat ditemui di Rumah Sakit Medistra, Jakarta, Kamis (24/10).

Data WHO juga menunjukkan, angka kematian akibat patah tulang paha mencapai 20 persen pada tahun pertama, sedangkan angka kecacatan hingga 50 persen. Karena itu, Gunawan berpesan untuk melakukan pencegahan sejak dini, bahkan saat bayi masih dalam kandungan.

"Pertumbuhan tulang selama dalam rahim salah satunya dipengaruhi oleh kalsium, begitu juga setelah anak lahir. Jadi saat hamil, ibu harus mendapat asupan kalsium yang tinggi, agar tulang janin tumbuh dengan baik," kata dia.

Upaya pencegahan sejak masih dalam kandungan ini menurut Gunawan bisa meningkatkan puncak massa tulang sekitar 10 persen, sehingga menurunkan angka patah tulang 50 persen. "Puncak massa tulang pada laki-laki dan perempuan Indonesia terjadi pada usia 20-30 tahun," jelas pengurus besar Perhimpunan Osteoporosis Indonesia (Perosi) ini.

Pada usia 17 tahun, 91 persen dari massa tulang telah terbentuk, sedangkan sisanya akan terbentuk pada usia 20-an. Sehingga pada usia 30-an tinggal mempertahankan massa tulang yang telah terbentuk.

Bambang Setyohadi yang juga ketua umum Perosi menambahkan, masyarakat Indonesia sebetulnya sudah lebih paham tentang osteoporosis, namun banyak yang tidak menyadari pentingnya berkonsultasi ke dokter, memeriksakan tulang sesuai dengan standar medis, serta pengobatan dan terapi yang tepat. "Padahal tiga hal tersebut memainkan peranan penting dalam melawan osteoporosis dan mencegah patah tulang," tegas dia.

Penulis: Herman/JAS