

## KESEHATAN TULANG

## Cegah dan Deteksi Dini Osteoporosis

JAKARTA, KOMPAS — Perempuan Indonesia perlu mencegah dan mendeteksi osteoporosis secara dini. Mereka sangat rawan terkena osteoporosis.

Hal ini mengemuka dalam diskusi Hari Osteoporosis Sedunia yang diperingati setiap 20 Oktober bertema "Lawan Osteoporosis dengan Talk, Test, Treat", di Jakarta, Kamis (24/10). Acara itu diselenggarakan Perhimpunan Osteoporosis Indonesia (Perosi), Perkumpulan Warga Tulang Sehat Indonesia (Perwatusi), Rumah Sakit Medistra, Jakarta Osteoporosis Center (JOC), dan Roche Indonesia.

Direktur JOC Gunawan Tiratahardja menjelaskan, osteoporosis adalah merapuhnya tulang karena massa tulang rendah dan berkurangnya kalsium tulang.

Pemicu osteoporosis antara lain menopause pada perempuan

dan di atas 70 tahun pada laki-laki. Bisa pula disebabkan gaya hidup tidak sehat, seperti kurang gerak, jarang terkena sinar matahari, jarang makan makanan mengandung kalsium dan protein, minum alkohol, serta merokok.

Peluang osteoporosis pada perempuan Indonesia cukup tinggi di antara negara-negara Asia. Penelitian Gunawan mengenai "Peluang Osteoporosis Masyarakat Indonesia" pada 900 perempuan dan 890 laki-laki sehat dari seluruh Indonesia menunjukkan, satu dari empat perempuan Indonesia di atas 50 tahun berisiko osteoporosis. Angka itu meningkat menjadi satu dari dua perempuan di atas 70 tahun. Penelitian dilakukan bersama sejumlah peneliti asal Indonesia, Amerika Serikat, dan China yang diumumkan di Philadelphia, AS, September 2006.

Osteoporosis sulit dideteksi. Umumnya baru disadari ketika mengalami kecelakaan yang berakibat patah tulang. Penyembuhannya mahal dan sulit. Dari penelitian itu, 20 persen pasien patah tulang akibat osteoporosis meninggal pada tahun pertama sejak terjadi kecelakaan.

Persoalannya, kata Ketua Umum Perosi Bambang Setyohadi, alat deteksi osteoporosis masih jarang di Indonesia. Bone Mineral Densitometry-Dual energy Xray Absorptiometry (BMD-DXA) misalnya, hanya ada 65 unit di Indonesia. Sebagian besar di Indonesia bagian barat.

Ia berharap, pemerintah memberi perhatian bagi pencegahan osteoporosis. Jika pasien patah tulang, biaya operasi termurah sekitar Rp 30 juta. Obat osteoporosis perlu biaya Rp 400.000-Rp 500.000 per bulan. (K04)