

<http://berita.suaramerdeka.com/smcetak/10-warga-semarang-terkena-osteoporosis/>

## ***10% Warga Semarang Terkena Osteoporosis***

18 Oktober 2014 3:12 WIB Category: Semarang Metro, SmCetak  A+ / A-

**SEMARANG** – Data pada Peekumpulan Warga Tulang Sehat Indonesia (Perwatusi) menyebut, sekitar lima hingga 10 persen warga Kota Semarang terserang osteoporosis. Jumlah itu dalam berbagai jenis, mulai dari yang ringan, sedang, hingga berat.

Osteoporosis atau penurunan masa tulang yang berujung pada tulang rapuh itu menjangkiti warga lanjut usia, diatas 60 tahun.

Namun ada juga yang dibawah 60 tahun. Hal itu mengemuka dalam seminar kesehatan tulang di Wisma Katharina Rumah Sakit St Elisabeth Semarang, Jumat (17/10) siang.

"Osteoporosis adalah istilah yang tak asing dalam keseharian. Namun sering dianggap remeh," kata dr Kris Pranaka, SpPD.

Konsultan geriatri dan spesialis pengakit dalam yang banyak menangani osteoporosis itu mengatakan deteksi osteoporosis di Asia masih sangat rendah.

"Sehingga banyak pasien yang tidak menjalankan terapi yang dibutuhkan. Padahal terapi dan pengobatan yang tepat pada pasien osteoporosis yang berisiko tinggi mengalami patah tulang, dapat mengurangi beban osteoporosis jangka panjang dengan sangat berarti," ujar Pranaka.

Penderita osteoporosis berisiko tinggi mengalami fraktur atau patah tulang yang dapat membebani pasien secara fisik dan emosional.

Namun patah tulang akibat osteoporosis sebenarnya dapat dicegah. Yakni dengan memeriksakan diri dan berkonsultasi dengan dokter serta terapi dan pengobatan tepat.

Hal itu bisa mengurangi risiko patah tulang pertama dari delapan persen menjadi dua persen. Artinya mengurangi insiden patah tulang lima tahun mendatang, dari 34 persen menjadi 10 persen.

"Selain itu setiap orang harus kenal diri, dengan pengetahuan umum. Bahwa dirinya sudah menopause, terlalu kurus, atau sudah menyusui anak banyak. Itu semua risiko terkena osteoporosis," kata Pranaka.

### **Gaya Hidup Sehat**

Wanita menopause rawan osteoporosis, sebab berkurang hormon estrogen. Padahal hormon estrogen memicu pembentukan osteoblas. Yakni sel pembentukan masa tulang.

Gaya hidup sehat yang meliputi asupan tinggi kalsium, olahraga teratur dan paparan sinar matahari pagi yang cukup, akan mendukung pengobatan pasien osteoporosis.

Wanita menopause dan pria diatas 65 tahun membutuhkan 1.300 mg kalsium per hari, 300 mg lebih banyak daripada ketika masih muda.

Pemeriksaan osteoporosis bisa dilakukan sejak awal menurut standar medis. dr Monica Aditjondro, Sp.Rad menambahkan, salah satunya dengan BMD DXA (Bone Mineral Densitometry Dual-energy X-ray absorptiometry).

"Alat itu membantu mendeteksi osteoporosis sejak dini. Penderita dapat mencari pengobatan yang tepat sebelum patah tulang terjadi. BMD DXA juga berguna untuk mengevaluasi keberhasilan pengobatani, kata Monica.

Sementara, saat ini telah ada pengobatan osteoporosis pada wanita pasca-menopause. Beberapa studi menunjukkan, pengobatan osteoporosis pada wanita menopause mengurangi risiko patah tulang belakang sebesar 30-70 persen, patah tulang pinggul 40 persen, dan patah tulang lain selain tulang belakang sebesar 15-20 persen. (H89-87)