



Media: Radar

Hari: Rabu

Tanggal: 31 Oktober 2018

Halaman: 2

Osteoporosis dan Menopause

Osteoporosis merupakan pengeroposan tulang yang terjadi tanpa gejala sampai timbul nyeri karena tulang yang patah. Biasanya proses pengeroposan tulang terjadi mulai usia 35 tahun.

Wanita yang sudah tidak menstruasi (*menopause*) semakin muda terjadi (<45 th), maka proses pengurangan massa tulang makin nyata. Gejala yang timbul pada *osteoporosis* seperti tubuh terlihat memendek, nyeri punggung, postur tubuh yang jelek dan patah tulang.

Kebiasaan tidak melakukan aktivitas fisik, pekerja kantoran, merokok, dan minum alkohol memengaruhi kekuatan dan kepadatan tulang yang akan meningkatkan risiko *osteoporosis*. Terlalu kurus dan postur tubuh yang kecil lebih berisiko



DINKES KOTA JOGJA

terkena *osteoporosis*.

Osteoporosis dapat dicegah dengan latihan teratur. Menguatkan otot dan tulang seperti jogging, tenis dan latihan beban. Berenang, bersepeda, dan olahraga dengan alat mekanis tidak memperkuat tulang. namun bagus bagi kebugaran jantung.

Konsumsi bahan makanan tinggi kalsium seperti susu dan produk olahannya. *Sea food* seperti ikan sarden dan salmon. Kemudian sayur yang hijau seperti brokoli, sawi dan kelor.

Konsumsi suplemen seperti kalsium dan vitamin D dan menghindari obat tertentu (steroid seperti deksametason, obat anti kejang) dapat mengurangi risiko terkena *osteoporosis*.

Wanita pra *menopause* dan *menopause* harus waspada *osteoporosis*. Juga harus melakukan pemeriksaan panggul dan payudara (Sadari) serta pemeriksaan payudara klinis (Sadanis).

Penyakit jantung koroner lebih sering terjadi pada wanita *menopause*. Terlebih dengan faktor risiko yang dimiliki seperti riwayat keluarga dan merokok. (*)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 18 Juli 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005