

Diteksi Dini Osteoporosis, Dosen FK UPNVJ Dr. dr. Basuki Lakukan Pemerikasaan Tulang Lansia dan Sosialisasi di Kelurahan Tugu, Depok

Kamis, 09 Desember 2021 10:12 WIB



HumasUPNVJ - Mengutip laman Republika.co.id, bahwa terdapat banyak Kasus Osteoporosis di Indonesia tergolong tinggi. Mengutip data dari International Osteoporosis Foundation (IOF) menyebutkan jika 1 dari 4 perempuan lansia di Indonesia berisiko terkena osteoporosis.

Dr. dr. Basuki Supartono., SpoT dari Fakultas Kedokteran (FK) UPN Veteran Jakarta menjelaskan, kondisi ini meningkatkan terjadinya risiko patah tulang bahkan kematian pada penderita. "Lansia yang mengalami patah tulang sendi panggul memiliki risiko kematian yang tinggi," jelas dia dalam ceramah kesehatan di kegiatan Abdi Masyarakat di Kelurahan Tugu, Depok, Jawa Barat, Rabu (8/12/21).

Lebih jauh, Basuki menjelaskan, angka risiko osteoporosis Indonesia adalah 22.3% sedangkan untuk osteopenia — tahapan sebelum memasuki osteoporosis adalah 32.3%. Menurut dia, insiden tertinggi didapatkan di tiga provinsi yaitu di Sulawesi Utara (27.7%), diikuti dengan Jawa Barat (22.2%) dan Yogyakarta (17.1%). Untuk meminimalisir masalah tersebut, Basuki menegaskan, perlu dilakukan kegiatan pencegahan lewat berbagai kegiatan. "Salah satunya lewat kegiatan masyarakat di Depok ini," jelas dia.

Dia menegaskan, osteoporosis dapat menyerang berbagai tingkatan usia termasuk pemuda namun lebih banyak menimpa usia lanjut khususnya wanita. Menurut dia, usia lanjut memicu aktifitas sel penghancur tulang sehingga orang tua atau kaum lansia rentan terkena osteoporosis.

Berbagai tulang manusia dapat terkena namun osteoporosis lebih sering terjadi pada tulang yang tipis seperti pergelangan tangan, sendi bahu, sendi panggul, dan tulang belakang. Dia menjelaskan, osteoporosis merupakan ancaman kesehatan perempuan lansia. Osteoporosis disebut juga silent disease karena secara diam-diam menggerogoti tulang tanpa penderita menyadarinya, artinya penderita tidak mengeluh dan baru mengeluh sakit tulang bila tulang penderita patah.

Menurut dia, patah tulang tersebut dapat terjadi hanya karena benturan ringan saja (trauma minimal) dan bahkan dapat terjadi tanpa benturan, jatuh atau trauma. "Penelitian menyebutkan setengah dari seluruh wanita akan mengalami osteoporosis dan patah tulang semasa hidupnya. Satu diantara tiga laki-laki yang berusia lebih dari 75 tahun akan mengalami osteoporosis," jelas dia.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) meramalkan bahwa angka tersebut akan meningkat empat kali lipat pada tahun 2050 dan tentunya akan menjadi masalah besar bagi umat manusia. Karena itu WHO mencanangkan dekade ini sebagai dekade tulang dan sendi. "Di Indonesia belum ada data pasti, namun dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup jadi angka tersebut cukup tinggi," kata dia.

Sebagai perbandingan dapat disebutkan angka kejadian osteoporosis di beberapa negara di berbagai belahan dunia. Di daerah Amerika Utara dilaporkan ada sekitar 20 juta penderita osteoporosis dan setiap tahunnya 1,5 juta orang mengalami patah tulang dengan biaya yang dihabiskan untuk mengatasinya sangatlah mahal mencapai kisaran 10 miliar dolar AS.

Pemeriksaan dini

Untuk mencegah gejala osteoporosis dini, Basuki dan tim melakukan sosialisasi kepada lebih dari 50 lansia. Sosialisasi diisi dengan pemeriksaan kesehatan dan ceramah kesehatan dengan judul "Apakah Osteoporosis dan Bagaimana Mencegahnya?" Sebelum mengikuti ceramah kesehatan, para peserta menjalani pemeriksaan dengan alat Osteosys. Lewat alat tersebut, kadar kepadatan massa tulang para lansia diukur.

Osteosys memiliki indikator yang berisi data tingkat kepadatan tulang. Ketika berstatus hijau berarti kondisi tulang bagus. Jika statusnya kuning harus hati-hati. Lansia harus mengonsumsi makanan atau suplemen yang mengandung kalsium tinggi. Ketika indikator merah, maka lansia itu harus segera mendapatkan treatment khusus untuk meningkatkan kalsium.

Menurut Basuki, alat ini penting untuk mendeteksi pasien lansia yang mengalami gejala osteoporosis. Sayangnya, ujar dia, tidak banyak rumah sakit yang memiliki alat tersebut. "Puskesmas pun tidak ada. Harusnya kalau pemerintah memperhatikan lansia alat ini penting untuk pencegahan," kata dia.

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat, Basuki dan tim pun membagi-bagikan

- . Jus ini kaya akan kalsium dan mudah untuk dibuat. Beberapa bahan jus atau smuti tersebut seperti pepaya, jeruk, jambu merah, alpukat hingga bengkuang.



Jus untuk pencegahan osteoporosis

Export tanggal : Sabtu, 21 Februari 2026 Pukul 01:25:51 WIB.

Exported dari [<https://www.upnj.ac.id/berita/2021/12/diteksi-dini-osteoporosis-dosen-fk-upnj-dr-dr-basuki-lakukan-pemerikasaan-tulang-lansia-dan-sosialisasi-di-kelurahan-tugu-depok.html> (<https://www.upnj.ac.id/berita/2021/12/diteksi-dini-osteoporosis-dosen-fk-upnj-dr-dr-basuki-lakukan-pemerikasaan-tulang-lansia-dan-sosialisasi-di-kelurahan-tugu-depok.html>)]