

# Dosen FK UPNVJ Dr. dr. Basuki : Minum Jus Smoothie, Salah Satu Cara Enak Cegah Osteoporosis

Senin, 13 Desember 2021 10:29 WIB



Melansir Liputan6.com, Dokter spesialis bedah ortopedi Basuki Supartono mengatakan ada beberapa makanan dan minuman yang bisa dikonsumsi sebagai bagian dari pencegahan osteoporosis atau pengeroposan tulang.

"Salah satunya adalah jus *smoothie*, yakni seluruh bahan untuk membuat jus dalam keadaan mentah/tidak dimasak sehingga kandungan enzim tetap utuh. Lalu kombinasikan warna buah atau sayur dalam beberapa warna misal merah, jingga, kuning, hijau, ungu, putih," papar dia dalam keterangan pers Rabu (8/12/2021).

Basuki mengingatkan agar jus smoothie tidak ditambah sirup, gula pasir, atau kental manis.

"Untuk penetral rasa bisa digunakan jus mentimun, air lemon/jeruk nipis, atau jahe.

## Masalah Warga Lansia

Sebelumnya, ia menjelaskan bahwa osteoporosis adalah salah satu masalah warga lanjut usia (lansia). Menurutnya, penyakit ini berbahaya karena dapat menyebabkan patah tulang dan komplikasi kematian.

Untuk itu, ia melakukan pengabdian masyarakat (abdimas) untuk menyampaikan edukasi terkait osteoporosis.

"Kali ini Abdimas kita lakukan dengan mensosialisasikan terkait Osteoporosis. Semangatnya pengetahuan dan penelitian dosen disampaikan kepada para masyarakat untuk membantu memecahkan masalah yang ada di lapangan."

Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional (UPN) Veteran Jakarta juga menyampaikan, osteoporosis adalah penyakit yang dapat dicegah.

"Oleh karena itu kami sebagai dosen FK UPN Veteran Jakarta tertarik membantu memberikan alternatif solusi masalah tersebut di atas. Yaitu dengan kegiatan penyuluhan osteoporosis melalui pengukuran kekuatan tulang dan pencegahan jatuh," tambahnya.

## Risiko Osteoporosis

Beberapa orang yang berpotensi mengalami osteoporosis yakni perempuan pasca menopause, lanjut usia, punya penyakit tertentu, orang yang mengonsumsi obat-obatan tertentu, orang yang kurang gerak dan orang yang makan minum tertentu.

Kabar baiknya, lanjut Basuki, osteoporosis dapat dicegah. Beberapa langkah yang bisa dilakukan adalah skrining, pola hidup sehat, olahraga teratur, cukup vitamin D dan kalsium dan mencegah jatuh.

Terakhir dia berpesan agar sedini mungkin setiap orang memikirkan faktor risiko osteoporosis.

"Sekali lagi terapkan gaya hidup sehat. Saat pandemi ini kita semakin teredukasi untuk menerapkan gaya hidup sehat, insyaAllah itu berguna untuk mencegah berbagai penyakit termasuk osteoporosis," tutup Basuki.

---

Export tanggal : Jumat, 20 Februari 2026 Pukul 12:39:58 WIB.

Exported dari [ <https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2021/12/dosen-fk-upnvj-dr-dr-basuki-minum-jus-smoothie-salah-satu-cara-enak-cegah-osteoporosis.html> (<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2021/12/dosen-fk-upnvj-dr-dr-basuki-minum-jus-smoothie-salah-satu-cara-enak-cegah-osteoporosis.html>) ]

---