

# Osteoporosis

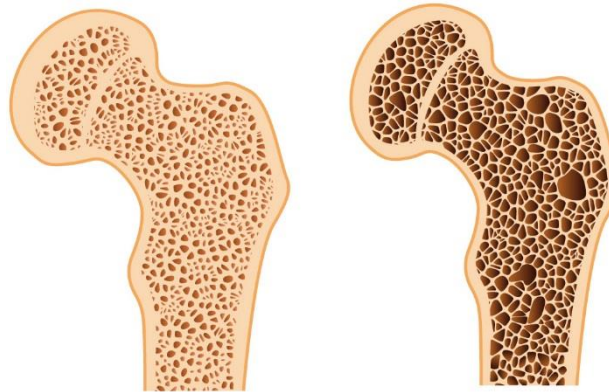


Seri Pendidikan - Perhimpunan  
Reumatologi Indonesia  
(IRA)  
2016



## Apa itu Osteoporosis?

Suatu kelainan tulang yang ditandai oleh berkurangnya densitas masa tulang sehingga tulang menjadi rapuh dan meningkatkan risiko terjadi patah.



Healthy bone

Osteoporosis

## Apa faktor risikonya?

Faktor risiko terjadi osteoporosis dapat dibagi menjadi faktor risiko yang dapat dirubah (modifikasi) atau yang tidak dapat dirubah.

Yang tidak dapat diubah adalah:  
Usia tua, jenis kelamin wanita, riwayat keluarga dengan osteoporosis

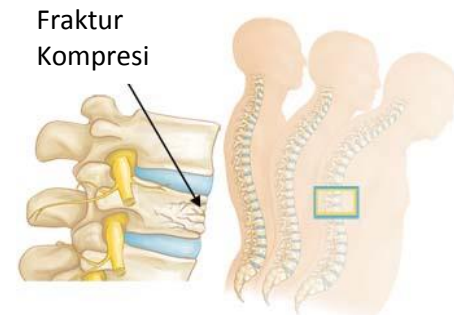
Yang dapat diubah:  
konsumsi alkohol secara berlebihan, merokok, kekurangan vitamin D dan

©Perhimpunan Reumatologi Indonesia

kalsium, berat badan yang kurang, dan konsumsi minuman bersoda yang berlebihan atau konsumsi obat-obatan tertentu (terkadang obat-obat ini tidak dapat dihentikan karena dibutuhkan untuk penyakit yang lain).

## Gejalanya??

Osteoporosis tidak memiliki gejala apapun, sampai suatu ketika penderita tiba-tiba mengalami patah tulang. Patah tulang yang terjadi di sini tidak seharusnya terjadi pada keadaan tulang normal, contohnya patah pada tulang panggul akibat tersandung pada posisi berdiri. Lokasi tulang yang sering terjadi patah adalah tulang belakang dan lengan bawah, selain tulang panggul.



Akibat kompresi (remuk) pada tulang belakang (tulang belakang menjadi pipih karena rapuh) dapat terjadi nyeri pada tulang belakang dengan nyeri yang menjalar ke tungkai bawah. Pasien tampak bungkuk, tinggi badan

berkurang dan terkadang juga mengalami nyeri di perut akibat penekanan ke arah perut.

Patah tulang panggul menyebabkan pasien sulit mengerakkan kakinya. Seringkali pasien hanya dapat terbaring karena nyeri. Komplikasi lebih lanjut akan timbul luka akibat berbaring terus menerus. Gangguan saluran napas dan berbagai komplikasi lain yang selanjutnya dapat berakibat fatal sampai menyebabkan kematian.



## OSTEOPOROSIS

### Bagaimana cara Diagnosisnya?

Penegakan diagnosis osteoporosis melalui pemeriksaan densitas masa tulang dengan alat yang disebut densitometri sentral (BMD). Alat ini mengukur kepadatan masa tulang di daerah tulang belakang, panggul, dan lengan bawah. Hasilnya dibaca sesuai

dengan yang disarankan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO).

Alat yang dipakai mengukur densitas tulang melalui ultrasound daerah tumit kurang akurat, karena itu alat ini dipakai hanya untuk skrining, selanjutnya diagnosis pasti dilakukan dengan BMD.

Pemeriksaan lain adalah melalui penanda tulang di dalam darah. Pemeriksaan ini dilakukan bukan untuk diagnosis namun lebih diperlukan untuk memantau keberhasilan terapi.

### Bagaimana Pengobatannya dan Pencegahannya?

Terapi utama adalah perubahan pada pola hidup berupa:

1. Tambahan asupan kalsium
2. Tambahan asupan Vitamin D
3. Latihan fisik menggunakan beban ringan jika memungkinkan, atau berjalan kaki.
4. Latihan penguatan otot-otot. Termasuk otot punggung, otot paha dan betis sehingga tidak mudah jatuh.
5. Hindari rokok, alkohol, dan minuman bersoda, serta faktor-faktor yang memungkinkan jatuh seperti cahaya yang kurang, lantai yang licin, dll.



Untuk terapi dengan menggunakan obat sebaiknya dikonsultasikan dulu ke dokter.

Penyakit osteoporosis tanpa gejala karena itu pencegahan merupakan hal yang terpenting untuk menghindari terjadi patah tulang akibat osteoporosis.

Jika sudah terjadi patah tulang, maka tindakan bedah diperlukan untuk memperbaiki tulang tersebut.



© Perhimpunan Reumatologi Indonesia (IRA)  
2016