

## BAGAIMANA PENANGANANNYA ?

- Meningkatkan massa tulang dengan obat dan makanan.
- Mengontrol atau menghilangkan rasa nyeri.
- Terapi fisik (rehabilitasi medik).
- Latihan fisik.

## DIET MAKANAN

- Makanan berkalsium tinggi.
- Protein golongan nabati.
- Sayur dan buah.



## BAGAIMANA PENCEGAHANNYA ?

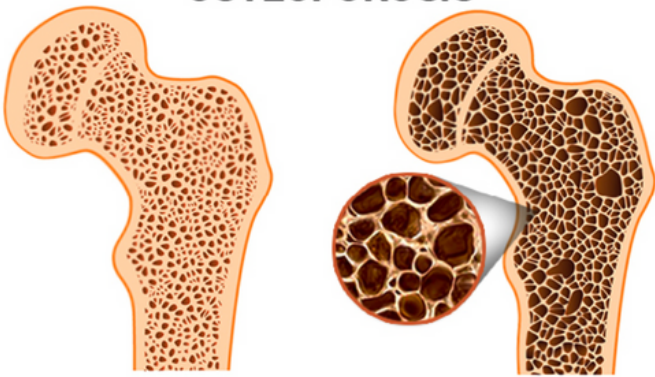
- Konsumsi makanan kaya akan kalsium, seperti: teri, brokoli, tempe dan tahu.
- Beraktivitas dan latihan fisik secara rutin dan teratur.
- Cukup paparan sinar matahari pagi (vitamin D).
- Gaya hidup sehat.
- Kurangi/hindari kopi, rokok dan alkohol.
- Perhatian khusus pada penggunaan obat kortikosteroid jangka lama.

Unit Promosi Kesehatan Rumah Sakit, April 2022



RSUD dr. M. Haulussy  
Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe  
Ambon - Maluku  
Tlp. 0911 - 344871  
[www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id](http://www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id)

## OSTEOPOROSIS



Healthy bone

Osteoporosis

## APA ITU OSTEOPOROSIS ?

" Osteoporosis adalah kondisi berkurangnya massa tulang secara nyata yang berakibat pada rendahnya kepadatan tulang."

Osteoporosis dalam bahasa umum adalah tulang keropos.

## APA PENYEBABNYA ?

- Adanya penurunan hormon estrogen pada wanita pasca menopause yang memicu pengeroposan tulang.
- Kurangnya kalsium dan sel-sel perangsang vitamin D pada usia diatas 70 tahun.



## APA GEJALANYA?



## APA SAJA FAKTOR RISIKONYA ?

### • Faktor Genetik

- Riwayat keluarga
- Jenis kelamin
- Usia
- Etnis

### • Faktor Gaya Hidup

- Asupan nutrisi
- Kekurangan hormon estrogen
- Kurang kalsium
- Kurang vitamin D
- Perawakan kurus
- Perokok
- Peminum alkohol