

SERINGKALI TIDAK DISADARI Lindungi Tulang dari Osteoporosis

HARI Osteoporosis Sedunia tahun ini bertema 'Step Up for Bone Health', yang bertujuan untuk mencegah osteoporosis dan komplikasinya.

"Osteoporosis tidak bergejala jika belum terjadi komplikasi patah tulang, maka seringkali disebut dengan silent disease atau tidak disadari. Patah tulang yang terjadi dapat menyebabkan gejala seperti rasa nyeri, bengkak pada sekitar lokasi patah tulang, atau terjadi perubahan bentuk tulang," ujar Medical General Manager PT Kalbe Farma Tbk (Kalbe) dr Esther Kristiningrum dalam Instagram Live @ptkalbefarmatbk.

Dalam rangka memperingati Hari Osteoporosis Sedunia, Kalbe mengedukasi masyarakat terkait osteoporosis hingga cara melindungi tulang dari osteoporosis.

Dijelaskan dr Esther Kristiningrum, osteoporosis merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering dialami oleh orang lanjut usia atau usia tua. Namun, bukan berarti anak atau orang yang berusia lebih muda tidak bisa mengalaminya.

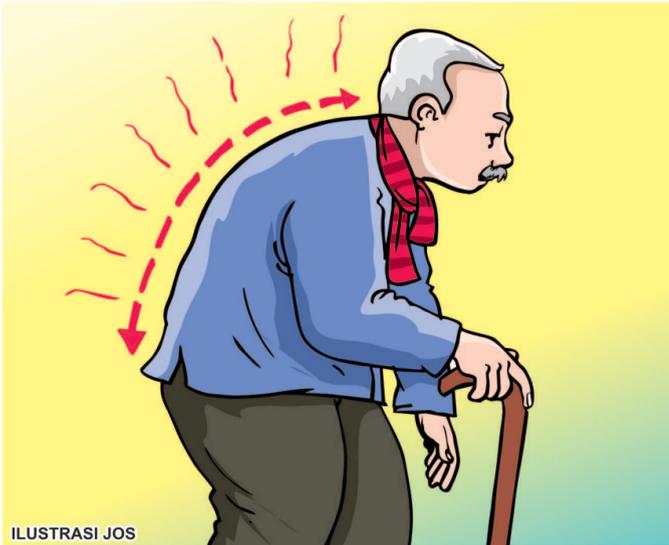
Osteoporosis dibagi menjadi dua golongan besar, berdasarkan penyebabnya.

Pertama, osteoporosis primer, yaitu osteoporosis pada wanita pascamenopause akibat penurunan hormon estrogen yang ternyata juga berperan untuk pembentukan jaringan tulang, dan osteoporosis pada usia lanjut yang disebut juga osteoporosis senilis.

Kedua, osteoporosis sekunder, yang disebabkan oleh penyakit tertentu, misalnya penyakit ginjal, infeksi tulang, atau penyakit saluran pencernaan. Bisa juga karena pemakaian obat-obatan jangka panjang, misalnya obat kortikosteroid atau obat antikejang. Pasien patah tulang akibat jatuh atau kecelakaan, juga bisa lebih rentan mengalami osteoporosis.

Harus Sehat Kuat

"Supaya tidak terjadi osteoporosis, tulang harus sehat dan kuat. Misalnya, menjalankan gaya hidup yang sehat yang mendukung supaya tulang kita tetap sehat, seperti berolahraga yang teratur, yaitu 30-45 menit setiap kali berolahraga,



ILUSTRASI JOS

frekuensinya sekitar 3-5 kali per minggu," katanya.

Jadi tidak hanya sekali, harus rutin dan teratur. Selain itu perlu rajin memeriksa kepadatan tulang, terutama jika sudah menopause atau usia lanjut.

Menurut dr Esther, jenis olahraga yang dapat dilakukan pun beragam, yakni jogging, jalan cepat, naik-turun tangga, yoga, pilates, tai chi, atau angkat beban sesuai dengan kemampuan. Kemudian hindari rokok, karena kebiasaan merokok ternyata juga bisa berisiko terjadi osteoporosis.

Penting juga mencukupi kebutuhan zat gizi, khususnya kalsium sebagai bahan baku pembentuk jaringan tulang dan juga vitamin D. "Sumber kalsium dapat diperoleh dari konsumsi susu, sayur-sayuran hijau, keju, bisa juga dilengkapi dengan suplemen kalsium. Selain kalsium, vitamin D juga tidak kalah penting, karena vitamin D bermanfaat untuk meningkatkan atau mengoptimalkan penyerapan kalsium dari saluran pencernaan, supaya bisa dibawa ke tulang untuk membentuk jaringan tulang," jelas dr Esther.

Penuhi Nutrisi

Senior Product Manager Kalbe dr Yulia Kowira menambahkan, Osfit sebagai salah satu suplemen kalsium

dari Kalbe Farma sudah didesain untuk memenuhi nutrisi bagi kesehatan tulang. Selain mengandung kalsium karbonat 625 miligram, Osfit juga ada vitamin D, magnesium untuk membantu metabolisme tulang, hingga mineral boron yang tidak didapatkan di semua suplemen kalsium.

Menurut dr Yulia Kowira, mineral boron sangat penting untuk menahan agar kalsium yang diminum tidak langsung terbuang dari tubuh. Hal ini dapat menahan kurang lebih 40 persen kalsium. Di sisi lain, Osfit dapat meningkatkan Bone Mineral Density (BMD) atau Kepadatan Mineral Tulang.

"Konsumsi Osfit mempengaruhi matriks pembentuk tulang yang otomatis akan membantu meningkatkan BMD-nya. Sebab tanpa kalsium, minum obat osteoporosis yang lain belum bisa membantu BMD karena matriks pembentuk tulang yang utama itu adalah kalsium," ujarnya seraya menyampaikan, Osfit bisa dikonsumsi oleh pria dan wanita untuk membantu mensuplementasi kalsium harian, menjaga agar tulang tidak cepat keropos atau mencegah osteoporosis, dan meningkatkan BMD. Ada juga Osfit Platinum sebagai vitamin dan kalsium untuk ibu hamil. (San)

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

Osteoarthritis pada Lansia

Oleh : Qamarina Ariyantiningih, S.Ftr.

SERING kita jumpai lansia yang mengalami keluhan nyeri pada lutut. Sebagian besar dari mereka, umumnya bahkan tidak memiliki riwayat trauma ataupun cedera di persendian tersebut. Salah satu penyebab nyeri lutut yang sering dialami lansia adalah kondisi peradangan sendi atau sering kita sebut dengan osteoarthritis.

Osteoarthritis adalah bentuk arthritis yang paling umum, dan biasanya menyerang orang yang telah berusia lebih dari 50 tahun. Seiring bertambahnya usia, tulang rawan pelindung akan mengalami keausan sehingga mengakibatkan peradangan pada sendi.

Osteoarthritis (OA) lutut merupakan penyakit degeneratif, yang ditandai dengan adanya peradangan kronis pada sendi karena kerusakan tulang rawan di bagian lutut.

Pada lansia, OA bisa menimbulkan nyeri yang bisa berkembang secara bertahap seiring waktu. Gejala OA bisa diatasi, namun kerusakan pada sendi lutut umumnya bersifat progresif atau cenderung tidak dapat pulih dengan sempurna, bahkan beresiko untuk memburuk seiring bertambahnya usia.

Di Indonesia diperkirakan terdapat satu sampai dua juta jiwa lansia yang menderita osteoarthritis lutut. Menurut Sumal, Danes & Lintong (2013) dalam penelitiannya, prevalensi osteoarthritis di Indonesia ditinjau dari usia yaitu pada usia 40 tahun terdapat 5%, untuk usia 40-60 tahun memiliki presentase 30%, sedangkan 65% untuk usia lebih dari 61 tahun.

Pada pasien osteoarthritis terjadi penipisan hingga melupusnya tulang rawan sendi, sehingga pada saat terjadi penekanan atau gesekan pada permukaan sendi terdapat nyeri, dikarenakan adanya benturan antara tulang dengan tulang yang dapat mengiritasi ujung saraf pada permukaan sendi.

Selain karena hilangnya elastisitas pada bantalan pelindung tulang yang bisa menyebabkan gesekan antar tulang,

Osteoarthritis lutut dapat disebabkan oleh faktor – faktor berikut ini:

- Obesitas yang menyebabkan tekanan berlebih pada sendi lutut karena menahan beban tubuh
- Memiliki riwayat penyakit OA sebelumnya
- Pernah menjalani tindakan operasi pada tulang atau sendi lutut
- Memiliki penyakit autoimun seperti rheumatoid arthritis
- Melakukan kegiatan yang terus-menerus dan membebani sendi lutut

Tanda dan gejala yang di dapat paling dominan adalah adanya nyeri yang dapat berimbas pada kegiatan sehari-hari penderita, permasalahan psikologi serta gangguan kualitas hidup pada penderita, selain itu berikut gejala yang dapat dialami oleh penderita osteoarthritis lutut:

- Sendi pada lutut dan sekitarnya terasa kaku dan bengkak sehingga sulit untuk menekuk atau meluruskan lutut
- Rasa nyeri yang timbul di pagi hari atau setelah duduk ataupun tidur
- Setiap melakukan aktivitas berat nyeri lutut kambuh
- Terdengar bunyi klik atau krak (krepitus) setiap Anda melakukan gerakan tertentu
- Nyeri yang meningkat saat cuaca tertentu, seperti cuaca dingin

Jenis exercise yang dapat dilakukan yaitu home exercise, range of motion exercise (ROM), strengthening exercise yang berarti latihan penguatan, serta aerobik exercise seperti berjalan (forward walking or backward walking), bersepeda dan berenang.

Tujuan exercise ini adalah untuk memperbaiki fungsi sendi, meningkatkan lingkup gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot, proteksi sendi dari kerusakan dengan mengurangi stres pada sendi, mencegah kecacatan dan meningkatkan kebugaran jasmani serta meningkatkan kualitas hidup penderita. ***

KELUARGA

KETUA UMUM KICI RATIH SANGGARWATI

Cerdas Itu Pilihan Mencerdaskan adalah Kewajiban

KETUA Umum Komunitas Ibu Cerdas Indonesia (KICI), Ratih Sanggarwati menyebut, sebagai ibu harus cerdas dalam banyak hal, serta memiliki empati tinggi supaya bisa hidup bermanfaat.

"Seperti Mars KICI, Cekatan Empati Religius, disiplin, amanah, Santun. Menjadi cerdas adalah pilihan, mencerdaskan orang lain adalah kewajiban," kata Ratih, pada peringatan Hari Batik di pendopo Ambarukmo Yogyakarta, belum lama ini.

Ratih mengajak para ibu untuk memiliki empati yang tinggi. Empati bisa diajarkan, untuk mengalahkan rasa egois. "Cobalah untuk mengukur sesuatu dengan memakai sepatu orang lain. Kita akan tahu bagaimana cara memperlakukan orang lain dengan baik. Jangan asal bilang, *gelem ra gelem ya ngene ki aku*. Ini bukan hal yang baik," tambah Ratna.

Selain itu, jangan lupakan jiwa religius, karena ketika wafat, maka kebaikan yang akan

menemani. Jadi, memiliki empati yang tinggi, harus diupayakan dan jadi kebiasaan. Ibu yang amanah akan disiplin dan mau terus belajar memperbaiki diri, baik itu sebagai istri maupun perlakuan kepada tetangga dekat.

Cerdas yang berakhiran huruf S, buat Ratih sangat bermakna karena S adalah Santun. Berempati harus dengan kesantunan, bila tidak makan akan memberikan kesan seperti menyakit.

Sebagai mantan peragawati senior, Ratih menyebut seorang perempuan terutama ibu-ibu akan merasa cantik, bila memakai busana secara benar. Bila memakai batik misalnya, jangan salah memakai motif untuk acara tertentu. Jangan malu untuk bertanya pada ahlinya, supaya tidak salah kos-

tum yang berakhir memalukan. "Saat menjadi peragawati saya merasa percaya diri, ketika busana yang saya gunakan benar, sepatu dan aksesoris benar juga langkah mengikuti musik," kata Ratih.

Juga bagi para muslimah, Ratih mengatakan, bisa memadukan busana dengan kerudung. Bila busananya sudah agak gelap atau motifnya tidak begitu benderang, bisa memakai kerudung yang mencerahkan, sehingga tampilannya terlihat cantik.

Khusus untuk batik, Ratih sangat mengapresiasi para pegiat batik di Jogja, karena selain kreatif juga menjaga kelestarian atau turun-temurun di keluarga tetap berlangsung.

Empati pada pembatik juga ditunjukkan KICI, yaitu dengan memberikan penghargaan kepada pembatik tertua dan termuda yang berasal dari Gunungkidul. "Mari kita tunjukkan empati pada perajin batik, janganlah mengucapakan kemahalan ketika kita melihat

batik tulis yang begitu bagus. Itu adalah hasil kerja keras. Cobalah simpan dulu uang yang belum cukup, nanti saat sudah cukup baru kita beli dengan harga yang wajar," kata Ratih.

Dikisahkan Ratih, bila ada peragaan batik ke luar negeri dalam skala besar, Ratih selalu berusaha menanyakan motif dan filosofinya sehingga bisa memberikan penjelasan dan tentu saja menambah ilmu dan wawasan. Juga mengenai harga yang tinggi, karena melalui proses yang panjang.

"Lihatlah kalau kita mau terus belajar kita bisa tahu, bahwa dari motif batik, bisa mengetahui mengenai sifat-sifat manusia juga sifat kepemimpinan yang melambangkan, kebijakan, keadilan, demokratis. Ini yang perlu diketahui para pemuda, anak-anak kita. Jika ibu cerdas bisa menjelaskan dengan benar pada anak-anaknya," kata Ratih.

Kegiatan Sosial

Sedang Ketua KICI DIY, Indah Rahayu mengatakan, bangga dengan KICI yang digagas Ratih. Saat dibentuk di Yogya, pada 9 Desember 2019, banyak kegiatan yang terkendala pandemi Covid 19. Namun, KICI di Yogya tetap berkiprah dengan melakukan berbagai kegiatan sosial seperti bantuan sembako pihak yang membutuhkan, pemberian makanan bergizi di PAUD. KICI juga merencanakan untuk mendirikan Rumah Buku, supaya meningkatkan literasi dan minat baca. Saat ini, masih mencari lokasi yang cocok.

Begitulah, kecerdasan memang penting bagi ibu, untuk membentuk generasi yang handal. Ibu yang cerdas kian dibutuhkan dalam kondisi saat ini, mengatasi begitu banyak tantangan dan beban budaya. (Fia)-d



Menopause dan Osteoporosis

Tanya:

Dok, ibu saya terkena osteoporosis usianya 65 tahun. Ini membuat ibu tidak leluasa bergerak. Saya perhatikan, lebih banyak perempuan terkena osteoporosis? Apakah benar? Bagaimana mencegah dan mengobati supaya saya bisa sehat dan aktif bergerak sampai tua?

Yeti, Sleman

Jawab

Osteoporosis muncul ketika kepadatan tulang secara perlahan berkurang, sehingga tulang menjadi lemah dan rentan akan patah tulang.

Faktor yang menyebabkan Osteoporosis

- Menopause, berkurangnya produksi hormon estrogen.
- Konsumsi obat-obatan yang mengandung kortikosteroid dalam jangka lama, misalnya obat asma, lupus, dll.

- Gaya hidup yang kurang sehat, antara lain merokok dan minum-minuman beralkohol.

- Kurang asupan kalsium
- Kurang latihan fisik dan aktivitas
- Haid yang tidak teratur atau lama tidak haid
- Kurang paparan sinar matahari, cukup selama 30 menit

Upaya pencegahan, olah raga rutin, konsumsi makanan mengandung kalsium, vitamin D, suplemen bila perlu, tidak merokok, tidak konsumsi alkohol, tidak konsumsi obat tanpa saran dokter.

Lansia disarankan olahraga rutin untuk memperkuat otot, serta koordinasi dan keseimbangan tubuh. Seperti berjalan, berenang, bersepeda, dan yoga.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. □-d



Pencabutan Gugatan

Tanya :

Saya gugat cerai, karena suami selingkuh. Persidangan sudah berjalan sampai jawaban pihak suami/Tergugat.

Kemarin suami minta gugatan dicabut. Suami berjanji tidak akan selingkuh lagi.

Apakah saya bisa mencabut gugatan di pengadilan?

Dani Yogyakarta

Jawab :

Gugatan yang sudah proses di persidangan, pada dasarnya bisa dicabut. Namun perlu diketahui apakah pihak Tergugat

menyetujui pencabutan gugatan tersebut. Perkara anda tidak masalah, karena Tergugat setuju adanya pencabutan gugatan. Namun apabila perkara sudah bergulir, gugatan dicabut dan tergugat tidak menyetujui pencabutan, maka perkara bisa lanjut ke persidangan selanjutnya.

Demikian jawaban kami semoga bermanfaat.

LBH APIK Yogyakarta Jalan Perumnas 5 Rt 9 Rw 17 Perumnas Condongcatur Dusun Dero Kel. Condongcatur Kec. Depok Kab. Sleman Hp. 089619225868 □-d



Ratih Sanggarwati bersama GKBRAY Pakualam X dan jajaran pengurus KICI DIY