

# Tak Hanya Usia, Ini 5 Faktor Risiko Osteoporosis Lainnya



Source: freepik

Pengeroposan tulang atau dikenal osteoporosis adalah kondisi ketika kepadatan massa tulang mengalami penurunan.

Hal ini tidak hanya membuat tulang keropos, tetapi juga menjadikan tulang rapuh dan mudah patah. Biasanya ini terjadi karena jaringan tulang mengalami kerusakan lebih cepat dibandingkan dengan produksi sel-sel baru.

Kondisi seperti ini sering menyerang di atas usia 60 tahun, akan tetapi usia di atas 40

tahun dan terlebih sudah menopause sudah harus waspada. Fakta ini diperkuat oleh sejumlah penelitian yang menyatakan bahwa sebanyak 23% wanita di Indonesia dengan rentang usia 50-80 tahun mengalami osteoporosis.

Usia memang menjadi faktor risiko pemicu osteoporosis. Namun, sesungguhnya

kondisi ini juga dipengaruhi oleh sejumlah faktor lainnya, sebagai berikut:

### 1. Jenis kelamin

Wanita berisiko empat kali lebih besar menderita osteoporosis dibandingkan pria, terutama wanita dari ras Kaukasia atau Asia.



Source: freepik

Hal ini dikarenakan massa tulang yang dimiliki wanita lebih rendah dari pria serta postur tubuh wanita Asia yang relatif lebih kecil sehingga memiliki massa tulang lebih rendah dibandingkan ras lainnya.

### 2. Hormon

- Pada wanita, rendahnya hormon estrogen yang biasanya terjadi akibat menopause, operasi pengangkatan ovarium, dan kemoterapi bisa mempersulit tulang untuk membentuk jaringan dan struktur baru
- Pada pria, kadar testosteron yang rendah merupakan salah satu faktor risiko pengeroposan tulang

### 3. Riwayat keluarga

Jika terdapat anggota keluarga yang memiliki riwayat penyakit osteoporosis, maka seseorang akan berisiko lebih besar untuk mengalami kondisi tersebut.

### 4. Ukuran tubuh

Wanita dan pria dengan bentuk tubuh yang kecil dan kurus, berisiko lebih tinggi untuk mengalami pengeroposan tulang dibandingkan wanita dan pria yang memiliki bentuk tubuh besar.

### 5. Kurang vitamin D

Vitamin D berfungsi membantu tubuh untuk menyerap kalsium yang cukup bagi kesehatan dan kekuatan tulang. Orang yang kekurangan vitamin D rentan terkena osteoporosis. Tidak maksimalnya tubuh dalam menyerap kalsium juga bisa disebabkan oleh terganggunya kinerja usus akibat penyakit seliaka dan sirosis bilier primer.

Jika Anda memiliki satu maupun lebih faktor risiko di atas, segera konsultasikan dengan dokter. Biasanya Anda dianjurkan melakukan pemeriksaan fisik, tes darah, dan tes urine guna mengetahui kondisi tulang. Terus lakukan olahraga secara rutin dan konsumsi makanan kaya vitamin D untuk menjaga kepadatan tulang Anda sedari dini.

### Persembahan

**PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk**

[www.lippoinsurance.com](http://www.lippoinsurance.com)

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin*

*PT Lippo General Insurance Tbk*