

Cara Tepat untuk Menjaga Kesehatan Tulang



Source: Freepik

Sebagai struktur utama tubuh, tulang memiliki peran multifungsi yang meliputi penopang bentuk tubuh, perlindungan organ internal, serta penyimpanan cadangan mineral esensial seperti kalsium yang mendukung fungsi otot dan sistem saraf. Fungsi-fungsi penting inilah yang membuat tulang menjadi fondasi utama kesehatan tubuh.

Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan tulang agar terhindar dari risiko masalah tulang dan memastikan tulang tetap kuat dan fleksibel. Salah satu masalah kesehatan tulang yang sering terjadi adalah pengeroposan tulang atau osteoporosis, terutama pada orang yang berusia lanjut.

Apa Itu Osteoporosis?

Osteoporosis merupakan penyakit tulang yang bisa terjadi pada semua orang. Namun kondisi ini kerap dialami bagi orang yang telah memasuki usia lanjut. Secara global, 1 dari 2 wanita dan 1 dari 5 pria di atas 50 tahun memiliki resiko patah tulang akibat osteoporosis.

Osteoporosis menyebabkan 500.000 kasus patah tulang pada tulang belakang, 200.000 kasus pada tulang pergelangan tangan, dan >300.000 kasus pada tulang panggul. Kondisi ini terjadi akibat penurunan massa dan trabekulasi tulang karena ketidakseimbangan peran sel osteoblas dan osteoklas.

Sel osteoklas yang berperan dalam meresorpsi tulang lebih aktif daripada sel osteoblas yang berperan dalam pertumbuhan tulang sehingga menyebabkan keroposnya tulang pada osteoporosis. Gejala yang dapat diwaspadai seperti:

- a. Nyeri tulang belakang
- b. Postur semakin membungkuk
- c. Tubuh semakin pendek
- d. Patah tulang karena cedera ringan.

Diagnosis osteoporosis dapat dilakukan melalui pemeriksaan fisik oleh dokter dan pemeriksaan penunjang seperti X-ray, laboratorium, dan densitometry. Pemeriksaan Bone Mineral Densitometry (BMD) merupakan pemeriksaan kepadatan tulang yang dapat menilai prognosis, prediksi fraktur, dan diagnosis osteoporosis.



Source : Freepik

Cara Menjaga Kesehatan Tulang

Kesehatan tulang merupakan aspek penting untuk menjaga tubuh tetap kuat, terutama seiring bertambahnya usia. Berikut adalah cara menjaga kesehatan tulang.

1. Asupan Nutrisi

Gizi yang baik adalah faktor kunci dalam menjaga kesehatan tulang. Malnutrisi (kekurangan gizi) dan kelebihan berat badan (obesitas) dapat merugikan tulang.



Source : Vecteezy

a. Kalsium

Kalsium adalah mineral paling penting untuk tulang. Selain berperan sebagai komponen utama, mineral sangat penting untuk menjaga kesehatan tulang seumur hidup. Tulang mengandung 60–70% kalsium dalam bentuk mineral hidroksiapatit.

Tidak hanya menjaga kesehatan tulang, kalsium juga mengatur keseimbangan hormon dan kontraksi otot. Kebutuhan kalsium ditentukan oleh usia. Laki-laki di bawah 70 tahun dan perempuan di bawah 50 tahun membutuhkan 1000 mg kalsium per hari, sementara laki-laki di atas 70 tahun dan perempuan di atas 50 tahun membutuhkan 1200 mg kalsium per hari.

b. Vitamin D

Vitamin D juga bekerja dengan kalsium untuk menjaga kesehatan tulang. Tanpa cukup vitamin D, tubuh tidak bisa menyerap kalsium dengan baik. Vitamin D bisa diproduksi oleh tubuh saat kulit terkena sinar matahari. Selain sinar matahari, vitamin ini bisa didapatkan dari makanan seperti ikan berlemak, susu, dan telur.

c. Vitamin K

Selain vitamin D, vitamin K juga penting untuk kesehatan tulang. Vitamin ini berperan untuk menjaga kekuatan, kepadatan, dan mengurangi risiko kerapuhan serta patah tulang. Vitamin K bisa ditemukan dalam makanan seperti sayur bayam, kale, brokoli, hati hewan, dan produk fermentasi seperti Natto (makanan khas Jepang dari kedelai).

2. Aktivitas Fisik



Source: Freepik

Olahraga teratur membantu merangsang pembentukan tulang baru dan meningkatkan kepadatan mineral tulang. Aktivitas fisik dapat meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot, dan mengurangi risiko jatuh. Berlari, lompat, olahraga dengan beban, senam, jalan cepat, renang, dan sepeda statis adalah olahraga yang dapat meningkatkan kepadatan mineral tulang.

3. Gaya Hidup Sehat

Konsumsi minuman seperti alkohol, kopi, dan teh, serta kebiasaan merokok memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan tulang:

a. Alkohol berat menurunkan kepadatan tulang dan meningkatkan risiko osteoporosis. Pola konsumsi yang tidak terkendali tetap berdampak buruk.

b. Kopi, bila diminum secara moderat, umumnya tidak meningkatkan risiko patah tulang, tetapi konsumsi berlebih dapat meningkatkan risiko osteoporosis, terutama pada wanita.

c. Teh, khususnya teh hijau dan hitam, kaya akan flavonoid yang berguna sebagai antioksidan, membantu meningkatkan kepadatan tulang dan mengurangi risiko osteoporosis.

d. Merokok juga merupakan faktor utama penurunan kepadatan tulang karena mengganggu metabolisme tulang dan mempercepat proses kerusakan akibat radikal bebas dan stress-oksidatif.

Oleh karena itu, menghindari konsumsi alkohol berlebihan dan berhenti merokok adalah langkah penting untuk menjaga kesehatan tulang dan mencegah risiko patah tulang serta osteoporosis.

4. Menghindari Risiko Jatuh atau Kecelakaan

Aktivitas yang berisiko sebaiknya dihindari oleh para lansia. Apabila terdapat gangguan keseimbangan atau kelemahan ekstremitas sebaiknya menggunakan alat bantu seperti tongkat atau walker untuk menambah kestabilan dan mencegah jatuh.



Source: Freepik

Hindari berjalan di area licin dengan memakai alas kaki karet atau melapisi lantai rumah atau kamar mandi yang licin dengan karet. Cedera atau jatuh yang ringan dapat menyebabkan fraktur pada penderita osteoporosis.

5. Lakukan “Screening Test” Kepadatan Tulang (BMD) Terutama untuk Lansia

Seiring bertambahnya usia, kepadatan tulang dapat terus menurun terutama untuk wanita yang sudah menopause. Turunnya produksi hormon berperan dalam menurunkan kepadatan tulang. Oleh karena itu, bagi para lansia >50 tahun sebaiknya melakukan pemeriksaan BMD untuk mengetahui status kepadatan tulang dan mencegah osteoporosis.

6. Berjemur dengan Paparan Sinar Matahari yang Cukup

Paparan dengan sinar matahari pagi dapat meningkatkan kadar vitamin D yang diproduksi oleh kulit dan memperkuat tulang. Berjemur dapat dilakukan pada pagi hari selama kurang lebih 15 menit.

Penutup

Tulang yang sehat bisa membantu menjaga struktur tubuh kuat dan mencegah osteoporosis serta kerusakan tulang dini. Apabila Anda mengalami gangguan tulang, jangan ragu untuk melakukan konsultasi dengan dokter spesialis orthopedi.

*Artikel ini bersumber dari dr. Hendy Hidayat,
Sp.OT – Rumah Sakit Medistra*

a company of Hanwaha
Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lgi.co.id

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LGI dalam Health Corner ini
tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk*