

## Abstrak

Keadaan tulang keropos atau yang lebih dikenal dengan osteoporosis merupakan salah satu resiko yang dapat dialami oleh wanita yang berhubungan dengan masalah kesehatannya.

Kecenderungan meningkatnya penderita osteoporosis di seluruh dunia dapat dikatakan sangat mengkhawatirkan dan sampai saat ini masih merupakan masalah dalam kesehatan masyarakat terutama di negara berkembang.

Menurut WHO pada pertengahan abad mendatang, jumlah patah tulang panggul karena osteoporosis diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat, dari 1,7 juta ditahun 1990 menjadi 6,3 juta kasus ditahun 2050 kelak.

Dampak keretakan tulang karena osteoporosis secara ekonomi, sosial dan klinis utamanya pada pinggul dan tulang belakang banyak terjadi secara umum. Osteoporosis akan memberikan beban tambahan terhadap pemeliharaan kesehatan, oleh karena itu diperlukan pengembangan strategi yang efektif untuk mencegah osteoporosis, khususnya yang berhubungan dengan terjadinya fraktur.

Ada beberapa faktor resiko yang tidak dapat dicegah untuk menghindari terjadinya osteoporosis misalnya faktor umur, jenis kelamin, ras dan keturunan karena merupakan kondisi yang alamiah.

Memperbaiki struktur dan kualitas tulang merupakan usaha yang paling penting dalam mencegah osteoporosis. Struktur dan kualitas tulang tergantung dari kualitas gizi.

## **Abstract**

The condition of bone fragility or what is called with osteoporosis is one of the risks which can be experienced by women connected with her health.

The inclination of increasing of the osteoporosis patient in the world may be worrying and up to know this show the problem of public health especially in developing countries.

According to WHO in the medium of next century osteoporosis is predicted to increased three times, from 1.7 million in 1990 to 6.3 million of cases in 2050.

The effect of osteoporosis fracture economically, socialy and clinicaly particularly in the hip or back bone is accured cammonly. Osteoporosis needs supplement burden to healt care, therefore it needs developing effective strategy to prevent osteoporosis, especially which is releated with fracture accurence.

There are some risk factors which can not be prevented to avoid fracture accurance for example the factor of age, gender, race and genetic for those are natural condition.

To promote the structure of bone quality is one of the important osteoporosis accurance. Structure of bone quality depends on the quality of nutrition