

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

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

Osteoporosis dapat dijumpai hampir disetiap negara, baik negara maju maupun negara berkembang sebagai suatu masalah kesehatan yang tidak dapat dianggap kecil. Dari segi pembiayaan dan perawatannya penderita osteoporosis memerlukan biaya yang relative mahal.

Di Indonesia pemerintah dan kalangan masyarakat masih belum memberikan perhatian yang serius saat ini, mengenai masalah tulang keropos, padahal osteoporosis merupakan masalah yang serius bagi kaum wanita, meskipun kaum pria juga mempunyai resiko terkena osteoporosis.

Wanita mempunyai peluang lebih besar untuk mengalami osteoporosis dibandingkan pria. Satu dari dua wanita dan satu dari lima pria memiliki resiko patah tulang akibat osteoporosis. Jumlah penderita osteoporosis akan terus bertambah setiap tahun. Data terbaru dari International Osteoporosis Foundation (IOF) menyebutkan sampai tahun 2000 ini diperkirakan 200 juta wanita mengalami osteoporosis (Hartono, 2000).

Pada wanita menopause terjadinya tulang keropos berhubungan dengan penurunan kadar hormon estrogen yang secara fisiologis dimulai pada usia 40

pembentukan densitas tulang sehingga menimbulkan osteoporosis. Andropause atau menopause pada pria dialami lebih lambat dari pada wanita, sehingga resiko mengalami osteoporosis lebih sedikit, tetapi pada pria osteoporosis dapat terjadi karena rendahnya kadar hormon testosteron yang tidak terdeteksi.

Proses menua juga dapat mengakibatkan osteoporosis. Semakin bertambahnya usia, semakin besar resiko terkena tulang keropos sehingga kondisi tulang belulang semakin rapuh dan mudah patah. Bertambahnya usia, proses menua tidak dapat dihindari tetapi kemunduran fungsi tubuh dapat diperlambat atau ditunda yaitu dengan cara hidup sehat yang diterapkan sedini mungkin (Winarsi, 1992).

Konsumsi kalsium yang kurang mencukupi setiap harinya juga dapat memicu terjadinya osteoporosis.

Pengeroposan tulang adalah suatu keadaan kondisi tulang belulang yang kehilangan massa tulang sehingga mengakibatkan tulang menjadi mudah patah. Patah tulang pada osteoporosis dapat terjadi secara spontan atau hanya dengan sedikit benturan.

Kecenderungan terjadinya osteoporosis menurut WHO dapat dikatakan sangat mengkhawatirkan. Jumlah patah tulang panggul karena osteoporosis pada pertengahan abad mendatang diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat, dari 1,7 juta ditahun 1990 menjadi 6,3 juta kasus ditahun 2050. IOF menyebutkan bahwa satu dari tiga wanita dan satu dari delapan pria yang

Osteoporosis yang ditandai oleh hilangnya masa tulang mengakibatkan tulang menjadi mudah patah dan tidak tahan terhadap tahanan atau benturan sudah sering dikemukakan, dengan bertambahnya usia harapan hidup masyarakat dan keinginan untuk meningkatkan kualitas hidup. Pengetahuan tentang osteoporosis dan pencegahannya selalu relevan untuk dikemukakan.

Dampak keretakan tulang karena osteoporosis secara ekonomi, sosial dan klinis utamanya pada pinggul dan tulang belakang banyak terjadi secara umum (Sedrine *et.al.*, 2002). Osteoporosis juga memberikan beban yang berat terhadap pemeliharaan kesehatan, sebagai akibatnya ada keperluan yang mendesak untuk mencegah atau mengatur osteoporosis dan mengurangi resiko osteoporosis yang berhubungan dengan fraktur fragilitas (Atkinson *et.al.*, 2001).

Oleh karena itu lebih baik dilakukan usaha pencegahan osteoporosis untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup.

Dari latar belakang yang telah dikemukakan, muncul permasalahan bagaimana mencegah atau menunda terjadinya osteoporosis ?

Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini akan dibahas lebih lanjut mengenai pencegahan osteoporosis yang dapat dilakukan.

1.2. Tujuan Penulisan

Penulisan ini bertujuan untuk menambah wawasan dan informasi terbaru mengenai pencegahan osteoporosis yang dapat dilakukan sejak dini untuk menghindari atau memperkecil resiko terkena osteoporosis.

1.3. Manfaat Penulisan

Setelah mengetahui usaha pencegahan untuk menghindari atau memperkecil resiko terkena osteoporosis hendaknya dapat menjadi masukan bagi masyarakat luas, cara pencegahan osteoporosis dapat dipakai sebagai salah satu dasar dalam usaha mempertahankan kualitas hidup