

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Faktor-faktor risiko osteoporosis beraneka ragam. Usia lanjut menjadi pemicu yang terbanyak dari osteoporosis, sehingga wanita menopause atau orang tua diatas 50 tahun merupakan penderita terbanyak.

Berbagai pemeriksaan penunjang telah dapat dilakukan untuk mendiagnosis kelainan ini. Pemeriksaan dengan radiologis dinilai kurang tepat untuk mendiagnosa osteoporosis karena hanya mampu memberikan gambaran kelainan pada osteoporosis yang telah lanjut.

Dari berbagai teknik yang tersedia saat ini diketahui bahwa DEXA memiliki kelebihan dibandingkan dengan metode lainnya karena memiliki dosis radiasi yang rendah (0,6-1,5 mrem), akurasi yang sangat baik (99%) dan biaya yang tidak tinggi. Dibandingkan dengan DPA yang tingkat akurasi nya cukup tinggi (97%), DEXA diketahui memiliki tingkat kesalahan yang lebih kecil dan biaya yang lebih rendah. Metode lain yang sangat akurat adalah QCT (98%), tetapi tingkat radiasi pada teknik ini sangat besar (>300 mrem).

Pada saat ini, penatalaksanaan osteoporosis lebih ditekankan pada pencegahannya, yang dapat dilakukan sedini mungkin, diantaranya dengan modifikasi gaya hidup seperti tidak merokok, menjauhi minuman beralkohol, dan melakukan olahraga yang teratur. Konsumsi adekuat kalsium dan vitamin D selama masa pertumbuhan juga dapat mencegah terjadinya osteoporosis pada usia lanjut.

4.2. Saran

Mengingat bahwa angka kejadian osteoporosis yang terus meningkat dan untuk terus meningkatkan keberhasilan diagnosis dan penatalaksanaannya, maka penulis menyarankan agar para dokter dan mahasiswa kedokteran terus meningkatkan pemahaman mengenai osteoporosis, diagnosis dan pemeriksaan yang perlu diketahui serta penatalaksanaannya, yang dapat dicapai melalui studi

literatur, studi kasus di rumah-rumah sakit, mengadakan forum diskusi atau mengikuti seminar-seminar mengenai osteoporosis, permasalahan dan penanggulangannya.