

BAB III

KESIMPULAN DAN SARAN

3.1. Kesimpulan

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa osteoporosis adalah suatu penyakit yang ditandai dengan berkurangnya massa tulang dan adanya kelainan mikroarsitektur jaringan tulang yang berakibat meningkatnya kerapuhan tulang serta resiko terjadinya patah tulang. Faktor resiko terjadinya osteoporosis antara lain adalah umur, ras, jenis kelamin, defisiensi kalsium, penggunaan obat-obatan jangka lama (kortikosteroid), faktor pola hidup (rokok, kopi, dan alkohol), defisiensi hormon seks terutama pada wanita adalah estrogen, imobilisasi **lama**, penyakit kronik tertentu (penyakit hati, ginjal, saluran cerna) dapat meningkatkan resiko terjadinya osteoporosis. Dengan kemajuan teknologi osteoporosis dapat di diagnosa lebih dini sebelum terjadinya fraktur tulang yaitu dengan densitometri untuk menilai densitas massa tulang. Melihat sejumlah penyebab itu, gaya hidup dan kualitas hidup yang baik merupakan kunci untuk **menghindari** osteoporosis, terutama pada yang beresiko tinggi terkena osteoporosis.

3.2. Saran

Untuk mencegah terjadinya osteoporosis diperlukan sosialisasi terhadap masyarakat luas tentang osteoporosis, bahwa diperlukan tindakan pencegahan sedini mungkin, yaitu sejak masa pertumbuhan/dewasamuda. Bagi orang-orang yang beresiko tinggi terkena osteoporosis terutama wanita pasca menopause harus dilakukan *screening test* untuk memeriksa kepadatan massa tulang dengan **DEXA**.

Selain itu dijaganya asupan kalsium yang cukup sekitar 1.000-1.500 mg/hari, latihan yang teratur untuk menjaga densitas massa tulang dan menguatkan otot, hindari rokok, alkohol, kopi dan obat-obatan yang dapat menyebabkan osteoporosis, bila diperlukan penggunaan obat-obatan tertentu, misalnya steroid, maka harus dibawah pengawasan dokter. Serta hindari resiko terjatuh pada usia lanjut misalnya lantai yang licin dan pemberian terapi hormon estrogen pada wanita yang memasuki masa menopause.