

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Penatalaksanaan osteoporosis yang tepat adalah dengan pencegahan dan pengobatan osteoporosis sedini mungkin untuk memperlambat terjadinya kerusakan tulang lebih lanjut dan risiko patah tulang

4.2. Saran

Meskipun proses penuaan tidak dapat dihindari, tetapi kita dapat memperlambat bahkan mencegah terjadinya osteoporosis dan kejadian patah tulang di usia lanjut dengan melakukan usaha pencegahan sedini mungkin dengan cara:

1. Mempertahankan masukan kalsium yang adekuat (1000-1500 mg per hari) dan vitamin D 400 IU per hari
2. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dan sesuai seperti olahraga.
3. Memperbaiki gaya hidup dan menghilangkan kebiasaan seperti merokok, minum alkohol dan kopi
4. Diet rendah garam
5. Terapi hormon pengganti pada wanita yang sangat bermanfaat
6. Melakukan pemeriksaan densitas tulang dengan densitometer tulang secara rutin