

Hari Osteoporosis Nasional

Kontribusi Dari Rumah Cerdas Kreatif
Monday, 26 October 2009

Minggu, tanggal 25 Oktober 2009 kemarin, Kami bersama Dhany, Izan, Andra dan Bunda mereka, seperti biasa melakukan kegiatan bersepeda di Bundaran HI pada setiap Hari Minggu terakhir di setiap bulan yg selalu ditetapkan sebagai Hari Bebas Kendaraan Bermotor.

Kegiatan bersepeda kami kali ini menjadi sedikit istimewa karena bertepatan dengan kegiatan Perayaan Hari Osteoporosis Nasional 2009 yang jatuh di tanggal 20 Oktober 2009 dan puncak perayaannya dilaksanakan di Bundaran HI pada tanggal 25 Oktober 2009.

Bersepeda sambil meliput kegiatan, akhirnya jadi pilihan kami. Setiba di Bundaran HI kami segera menuju ke Tenda Panitia yang bertanggungjawab pada Peliputan Media. Setelah mengisi Daftar Isian Media dengan menunjukkan Kartu Pers, kami mendapatkan ID Card Pers untuk melakukan peliputan kegiatan Perayaan Hari Osteoporosis Nasional 2009.

Merujuk pada Release Press yang diberikan oleh Panitia Penyelenggara, Berdiri Tegak, Bicara Lantang, Kalahkan Osteoporosis adalah tema yang dipilih dalam peringatan Hari Osteoporosis Nasional (HON) tahun 2009. Tema ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan masyarakat terhadap bahaya osteoporosis.

Osteoporosis dijuluki silent epidemic disease, karena menyerang secara diam – diam, tanpa adanya tanda-tanda khusus, sampai penderita mengalami patah tulang. Namun demikian pada dasarnya osteoporosis dapat dikendalikan sejak awal, bahkan sejak janin dalam kandungan secara berkelanjutan agar tidak terjadi osteoporosis secara lebih dini. Usia pencegahan yang paling berarti adalah antara 8-17 tahun karena pada periode ini pematangan dan percepatan tumbuh tulang mencapai 90 persen.

Berdasarkan hasil Analisis Data Risiko Osteoporosis oleh Puslitbang Gizi Depkes bekerja sama dengan Fonterra Brands

Indonesia tahun 2006 menyatakan, 2 dari 5 orang Indonesia memiliki risiko osteoporosis. Angka ini lebih tinggi dari prevalensi dunia, dimana 1 dari 3 orang berisiko osteoporosis.

Hal ini juga didukung oleh Indonesian White Paper yang dikeluarkan Perhimpunan Osteoporosis Indonesia (Perosi) tahun 2007, osteoporosis pada wanita di atas 50 tahun mencapai 32,3% sementara pada pria di atas 50 tahun mencapai 28,8%. Selain itu data yang dikeluarkan International Osteoporosis Foundation (IOF), diprediksikan pada tahun 2050 sebanyak 50% kasus patah tulang panggul akan terjadi di Asia.

Menkes Dr. dr. Endang R. Sedyaningsih, MPH.PH dalam sambutan peringatan HON di Bundaran Hotel Indonesia Jakarta yang dihadiri 10.000 peserta jalan sehat mengatakan, pembangunan kesehatan, Indonesia berhasil menurunkan angka kematian ibu dan bayi, menurunkan prevalensi gizi kurang pada Balita, serta menurunkan berbagai penyakit menular di masyarakat. Namun, saat ini kita mulai menghadapi berbagai penyakit degeneratif akibat meningkatnya usia harapan hidup dan perubahan gaya hidup seperti merokok, kurang aktifitas fisik (olah raga), dan pola makan yang tidak sehat. Penyakit yang dimaksud adalah jantung koroner, stroke, kanker, diabetes mellitus dan osteoporosis.

Ditambahkan, menjadi tua merupakan proses alamiah yang tidak dapat dihindari. Namun menjadi tua tetapi sehat dapat diupayakan dan diwujudkan. Pada usia lanjut terjadi proses degeneratif (kemunduran akibat proses menua) sehingga fungsi seluruh sistem tubuh dapat menurun.

“Proses degeneratif ini tetap berjalan, namun perlu dijaga agar tidak muncul gangguan gangguan fungsi, yaitu tidak terdeteksinya faktor risiko yang menimbulkan penyakit,” jelas Menkes.