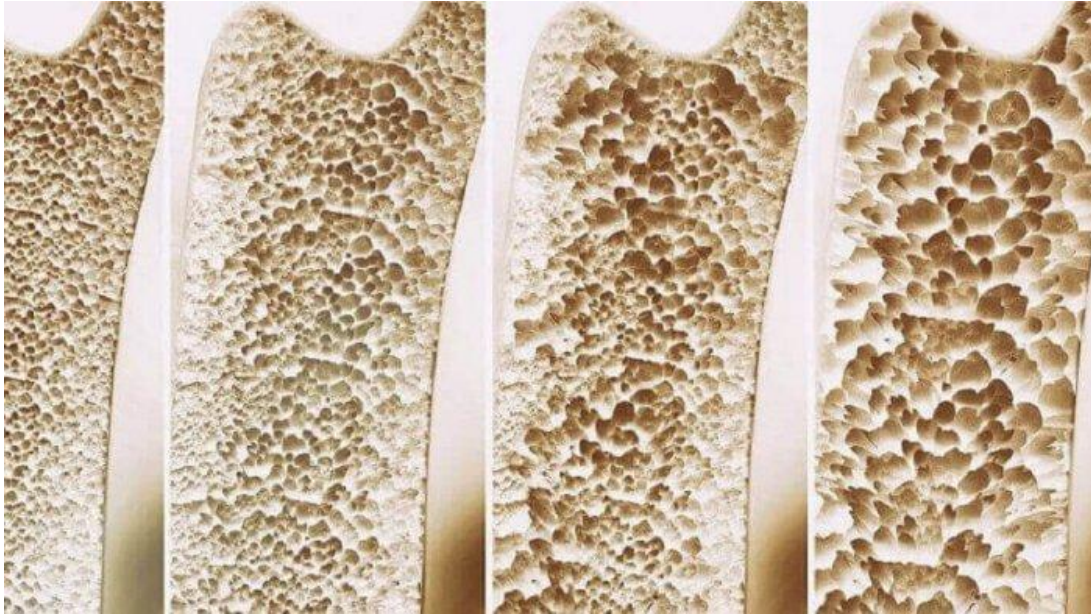


Osteoporosis di Usia Muda, Apa Penyebabnya?



Osteoporosis atau tulang keropos merupakan kondisi di mana kepadatan tulang berkurang, sehingga kekuatannya pun menurun dan dapat menimbulkan patah tulang di kemudian hari. Banyak orang mengaitkan kondisi ini sebagai tanda-tanda penuaan. Padahal faktanya, osteoporosis juga bisa menyerang orang-orang yang masih berada pada usia muda. Bagaimana bisa?

Apa penyebab osteoporosis di usia muda?

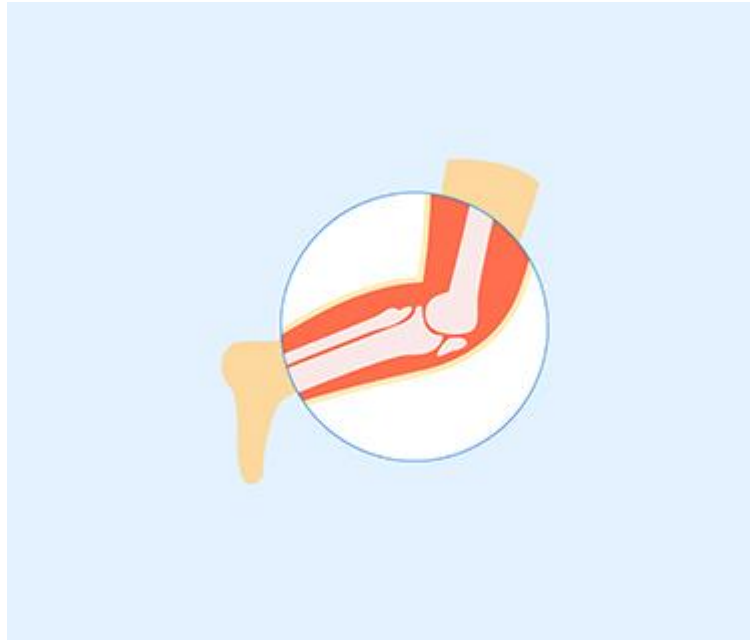
Risiko osteoporosis biasanya lebih tinggi pada orang-orang yang berusia lebih tua, terutama pada wanita yang sedang memasuki masa menopause.

Terdiri dari jaringan yang hidup dan tumbuh, setiap harinya tulang berada dalam kondisi pembaruan yang konstan. Bila bagian tulang yang sudah tua patah, maka tubuh pun akan membuat tulang yang baru dan menghancurkan tulang yang lama.

Ketika masih muda, penggantian tulang yang lama dengan yang baru terjadi lebih cepat, sehingga membuat massa tulang meningkat. Begitu memasuki awal usia 20-an, proses ini menjadi lebih lambat. Kebanyakan,

kepadatan tulang akan mencapai puncaknya pada usia 30 tahun. Seiring bertambahnya usia, massa tulang yang hancur akan lebih cepat daripada pembentukannya.

Nah, pada beberapa kasus, osteoporosis bisa terjadi lebih awal. Lantas, apa saja penyebabnya?



Jangan Sampai Kena Osteoporosis!



1. Kekurangan asupan kalsium

Kalsium adalah salah satu nutrisi utama yang diperlukan untuk menjaga tulang tetap sehat. Tubuh menggunakan kalsium untuk membangun tulang dan gigi dan membuatnya tetap kuat seiring bertambahnya usia. Tak hanya untuk tulang dan gigi, kalsium juga berperan untuk mengirim pesan melalui sistem saraf, membantu pembekuan darah, kontraksi otot, dan mengatur ritme jantung.

Saat asupan kalsium tidak memadai, maka tubuh akan mengambil persediaan kalsium dari tulang Anda untuk tetap menjaga fungsi sel agar tetap normal. Bila terus dibiarkan, lama kelamaan kepadatan tulang pun berkurang dan menimbulkan osteoporosis.

2. Menstruasi pertama yang terlambat

Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *Osteoporosis International* menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami menarche di atas usia 15 tahun dengan berat badan rendah cenderung berisiko mengalami osteoporosis di usia muda. *Menarche* adalah istilah yang merujuk pada menstruasi pertama.

Ini mungkin terjadi, sebab tubuh mulai mensekresi estrogen dari ovarium saat seseorang telah mengalami menstruasi. Estrogen berperan penting dalam pertumbuhan serta pergantian tulang pada orang dewasa.

Bila *menarche* terlambat, maka hormon estrogen yang dihasilkan akan lebih sedikit. Hal ini pun dapat meningkatkan risiko terhadap osteoporosis.

3. Penggunaan obat-obatan tertentu

Sebenarnya, obat jarang menimbulkan efek bila hanya dikonsumsi dalam waktu singkat. Namun bila digunakan dalam jangka panjang, beberapa jenis obat tertentu dapat menyebabkan pengeroposan tulang.

Beberapa jenis obat yang umumnya dapat menimbulkan dampak pada tulang meliputi glukokortikoid untuk mengobati penyakit autoimun, fenitoin dan fenobarbital untuk epilepsi, agonis GnRH untuk endometriosis, serta inhibitor aromatase untuk kanker payudara.

4. Konsumsi alkohol berlebih

Konsumsi alkohol yang berlebih juga dapat menyebabkan osteoporosis pada usia muda. Alkohol dapat mengganggu produksi vitamin D yang penting untuk penyerapan kalsium. Akibatnya, keseimbangan kalsium pun turut terganggu.

Konsumsi alkohol dalam jangka waktu panjang juga dapat menyebabkan berkurangnya hormon testosteron pada pria. Testosteron terlibat dalam produksi osteoblas, sel yang merangsang pembentukan tulang. Bila hormon ini berkurang, maka pembentukan tulang akan terhambat.

Selain itu, alkohol dapat memicu siklus menstruasi yang tidak teratur pada wanita dan meningkatkan kortisol yang dapat menurunkan kemampuan pembentukan tulang.

5. Hipogonadisme

Hipogonadisme adalah kondisi ketika tubuh tidak dapat menghasilkan hormon seks. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya hormon yang dapat merangsang testis pria atau ovarium wanita. Hormon-hormon tersebut termasuk hormon pelepas gonadotropin (GnRH), hormon perangsang folikel (FSH), dan hormon luteinizing (LH).

Hipogonadisme dapat disebabkan oleh banyak faktor, beberapa di antaranya adalah penggunaan obat pereda nyeri opioid yang dapat membuat kecanduan dan obesitas.

Bagaimana cara mencegah osteoporosis di usia muda?

Meski memiliki risiko yang membuat Anda lebih rentan terhadap osteoporosis, Anda masih bisa melakukan pencegahan sebelum penyakitnya terjadi.

Pencegahan paling utama tentu adalah memenuhi asupan kalsium. Seperti yang sudah dijelaskan, kalsium sangatlah berpengaruh untuk

pembentukan tulang yang kuat. Oleh karena itu, pastikan kebutuhan kalsium sudah terpenuhi.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia tahun 2019, kebutuhan kalsium pada usia 13 sampai 18 tahun adalah 1200 miligram per hari. Sedangkan pada usia 19 tahun sampai 49 tahun, Anda membutuhkan sekitar 1000 miligram kalsium per hari.

Nutrisi lain yang tak kalah penting adalah vitamin D dan protein. Vitamin D mempermudah penyerapan kalsium pada tubuh, sedangkan protein berperan untuk meningkatkan kepadatan mineral tulang.

Selain itu, lakukan juga olahraga rutin untuk kepadatan tulang sebanyak 3 sampai 4 kali seminggu. Olahraga dapat membantu merangsang sel-sel yang bertanggung jawab untuk membangun tulang. Beberapa pilihan olahraga yang bisa Anda lakukan meliputi berlari, aerobik, hiking, dan tenis. Selanjutnya, berhenti atau kurangi melakukan kebiasaan yang dapat memberikan dampak buruk untuk tubuh seperti merokok dan minum alkohol.

Bila Anda memiliki penyakit tertentu yang dapat meningkatkan risiko Anda terhadap osteoporosis pada usia muda, konsultasikan dengan dokter untuk mendapat solusi yang tepat.

Sumber: <https://hellosehat.com/muskuloskeletal/osteoporosis/osteoporosis-usia-muda/>