



Cara Tepat untuk Menjaga Kesehatan Tulang

Sebagai struktur utama tubuh, tulang memiliki peran multifungsi yang meliputi penopang bentuk tubuh, perlindungan organ internal, serta penyimpanan cadangan mineral esensial seperti kalsium yang mendukung fungsi otot dan sistem saraf.

Fungsi-fungsi penting inilah yang membuat tulang menjadi fondasi utama kesehatan tubuh. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan tulang agar terhindar dari risiko masalah tulang dan memastikan tulang tetap kuat dan fleksibel.

Salah satu masalah kesehatan tulang yang sering terjadi adalah pengeroposan tulang atau osteoporosis, terutama pada orang yang berusia lanjut.

Apa Itu Osteoporosis?

Osteoporosis merupakan penyakit tulang yang bisa terjadi pada semua orang. Namun, kondisi ini kerap dialami bagi orang yang telah memasuki usia lanjut.

Secara global, 1 dari 2 wanita dan 1 dari 5 pria di atas 50 tahun memiliki resiko patah tulang akibat osteoporosis.

Osteoporosis menyebabkan 500.000 kasus patah tulang pada tulang belakang, 200.000 kasus pada tulang pergelangan tangan, dan >300.000 kasus pada tulang panggul.

Kondisi ini terjadi akibat penurunan massa dan trabekulasi tulang karena ketidakseimbangan peran sel osteoblas dan osteoklas.

Pada osteoporosis, sel-sel yang merusak tulang bekerja lebih aktif dibandingkan sel-sel yang membentuk tulang baru. Akibatnya, tulang menjadi rapuh dan mudah keropos. Gejala yang dapat diwaspadai seperti:

- » Nyeri tulang belakang
- » Postur semakin membungkuk
- » Tubuh semakin pendek
- » Patah tulang karena cedera ringan.

Diagnosis osteoporosis dapat dilakukan melalui pemeriksaan fisik oleh dokter dan pemeriksaan penunjang seperti X-ray, laboratorium, dan densitometry.



Pemeriksaan *Bone Mineral Densitometry (BMD)* merupakan pemeriksaan kepadatan tulang yang dapat menilai prognosis, prediksi fraktur, dan diagnosis osteoporosis.

Cara Menjaga Kesehatan Tulang

Kesehatan tulang merupakan aspek penting untuk menjaga tubuh tetap kuat, terutama seiring bertambahnya usia. Berikut adalah cara menjaga kesehatan tulang.

1. Asupan Nutrisi

Gizi yang baik adalah faktor kunci dalam menjaga kesehatan tulang. Malnutrisi (kekurangan gizi) dan kelebihan berat badan (obesitas) dapat merugikan tulang.

• Kalsium

Kalsium adalah mineral paling penting untuk tulang. Selain berperan sebagai komponen utama, mineral ini sangat penting untuk menjaga kesehatan tulang seumur hidup. Tulang mengandung 60–70% kalsium dalam bentuk mineral hidroksiapatit.

Tidak hanya menjaga kesehatan tulang, kalsium juga mengatur keseimbangan hormon dan kontraksi otot. Kebutuhan kalsium ditentukan oleh usia.

Laki-laki di bawah 70 tahun dan perempuan di bawah 50 tahun membutuhkan 1000 mg kalsium per hari, sementara laki-laki di atas 70 tahun dan perempuan di atas 50 tahun membutuhkan 1200 mg kalsium per hari.

• Vitamin D

Vitamin D juga bekerja dengan kalsium untuk menjaga kesehatan tulang. Kekurangan vitamin D membuat tubuh tidak bisa menyerap kalsium dengan baik.

Vitamin D bisa diproduksi oleh tubuh saat kulit terkena sinar matahari. Selain sinar matahari, vitamin ini juga bisa didapatkan dari makanan seperti ikan berlemak, susu, dan telur.

• Vitamin K

Selain vitamin D, vitamin K juga penting untuk kesehatan tulang. Vitamin ini berperan untuk menjaga kekuatan, kepadatan, dan mengurangi risiko kerapuhan serta patah tulang.

Vitamin K bisa ditemukan dalam makanan seperti sayur bayam, kale, brokoli, hati hewan, dan produk fermentasi seperti Natto (makanan khas Jepang yang terbuat dari kedelai).

2. Aktivitas Fisik

Olahraga teratur membantu merangsang pembentukan tulang baru dan meningkatkan kepadatan mineral tulang. Aktivitas fisik dapat meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot, dan mengurangi risiko jatuh.

Berlari, lompat, olahraga dengan beban, senam, jalan cepat, renang, dan sepeda statis adalah olahraga yang dapat meningkatkan kepadatan mineral tulang.

3. Gaya Hidup Sehat

Konsumsi minuman seperti alkohol, kopi, dan teh, serta kebiasaan merokok memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan tulang:

- » Alkohol berat menurunkan kepadatan tulang dan meningkatkan risiko osteoporosis. Pola konsumsi yang tidak terkendali tetap berdampak buruk.



- » Kopi, bila diminum secara moderat, umumnya tidak meningkatkan risiko osteoporosis, tetapi konsumsi berlebih dapat meningkatkan risiko osteoporosis, terutama pada wanita.
- » Teh, khususnya teh hijau dan hitam, kaya akan flavonoid yang berguna sebagai antioksidan, membantu meningkatkan kepadatan tulang dan mengurangi risiko osteoporosis.
- » Merokok juga menjadi faktor utama penurunan kepadatan tulang karena mengganggu metabolisme tulang dan mempercepat proses kerusakan akibat radikal bebas dan stress-oksidatif.

Oleh karena itu, menghindari konsumsi alkohol berlebihan dan berhenti merokok adalah langkah penting untuk menjaga kesehatan tulang dan mencegah risiko osteoporosis.

4. Menghindari Risiko Jatuh atau Kecelakaan

Aktivitas yang berisiko sebaiknya dihindari oleh para lansia. Apabila terdapat gangguan keseimbangan atau kelemahan ekstremitas sebaiknya menggunakan alat bantu seperti tongkat atau *walker* untuk menambah kestabilan dan mencegah jatuh.

Hindari berjalan di area licin dengan memakai alas kaki karet, melapisi lantai rumah atau kamar mandi yang licin dengan karet. Cedera atau jatuh yang ringan dapat menyebabkan fraktur pada penderita osteoporosis.

5. Berjemur dengan Paparan Sinar Matahari yang Cukup

Paparan sinar matahari pagi dapat meningkatkan kadar vitamin D yang diproduksi oleh kulit dan memperkuat tulang. Berjemur dapat dilakukan pada pagi hari selama kurang lebih 15 menit.

6. Lakukan "Screening Test" Kepadatan Tulang (BMD) Terutama untuk Lansia

Seiring bertambahnya usia, kepadatan tulang dapat terus menurun terutama untuk wanita yang sudah menopause. Turunnya produksi hormon berperan dalam menurunkan kepadatan tulang.

Oleh karena itu, bagi para lansia di atas 50 tahun sebaiknya melakukan pemeriksaan BMD untuk mengetahui status kepadatan tulang dan mencegah osteoporosis.



Jaga Tulang untuk Kesehatan yang Optimal

Tulang yang sehat bisa membantu menjaga struktur tubuh kuat dan mencegah osteoporosis serta kerusakan tulang dini.

Apabila Anda mengalami gangguan tulang atau memiliki pertanyaan lebih lanjut, jangan ragu untuk melakukan konsultasi dengan dokter spesialis orthopedi di Rumah Sakit Medistra.

Dokter Spesialis Kami



Hendy Hidayat, Dr. Sp.OT

Spesialis Penyakit Orthopedi

Jadwal Praktek

Senin : 10:00 - 12:00

Rabu : 10:00 - 12:00

Jumat : 10:00 - 12:00



Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental untuk Kesehatan Tubuh

Sama seperti kesehatan fisik, kesehatan mental juga harus diperhatikan karena memiliki peran yang sama pentingnya dalam hidup.

Dengan memiliki kesehatan mental yang baik, seseorang bukan hanya dapat mengatasi masalah atau stressor dalam kehidupan saja, tetapi juga dapat menghadapi tantangan hidup dengan baik, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam kehidupan sosial.

Mengapa Kesehatan Mental Penting?

Memiliki kesehatan mental yang baik artinya seseorang bisa mengenali kelebihan dirinya, mengatasi tekanan atau stres yang datang dalam kehidupan sehari-hari, bekerja dengan efektif, serta memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya.

Menurut studi dari *Frontiers in Psychiatry*, jika kesehatan mental tidak dijaga, maka bisa memberikan pengaruh negatif pada produktivitas kerja, hubungan sosial, dan bahkan kesehatan fisik secara keseluruhan.

Cara Menjaga Kesehatan Mental

Terdapat beberapa cara yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental.

1. Menerapkan Pola Hidup Sehat

Gaya hidup sehat berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Beberapa kebiasaan yang bisa diterapkan antara lain:

- » Olahraga secara rutin
- » Mengonsumsi makanan bergizi
- » Tidur yang cukup

2. Membangun Dukungan Sosial

Interaksi sosial yang sehat dapat membantu menjaga kesehatan mental kita. Untuk itu, penting untuk:

- » Terbuka terhadap keluarga atau orang terdekat yang bisa dipercaya saat menghadapi masalah.
- » Bergabung dengan komunitas atau kelompok yang memiliki minat yang sama.
- » Mencari bantuan profesional jika merasa kesulitan dalam menghadapi tekanan hidup.

3. Memanfaatkan Teknologi untuk Kesehatan Mental

Dengan kemajuan teknologi, berbagai platform digital kini tersedia untuk membantu individu dalam menjaga kesehatan mental, contohnya:



- » Menggunakan aplikasi meditasi untuk membantu mengurangi kecemasan.
- » Melakukan konsultasi dengan profesional kesehatan jiwa (psikolog dan psikiater) secara online.

Dampak Negatif dari Gangguan Kesehatan Mental

Ketika kesehatan mental terganggu, seseorang akan menghadapi berbagai kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Hal yang dapat dialami, antara lain:

1. Penurunan Kinerja dan Produktivitas

Kehilangan motivasi, sulit berkonsentrasi, dan sering merasa lelah bisa menghambat seseorang dalam menyelesaikan pekerjaan.

2. Gangguan Hubungan Sosial

Kondisi mental yang menurun sering kali menyebabkan seseorang menarik diri dari lingkungan sosial dan merasa kesepian.

3. Dampak Fisik yang Merugikan

Stres dan kecemasan yang berkepanjangan dapat memicu berbagai penyakit seperti gangguan jantung, masalah pencernaan, dan gangguan tidur.

Manfaat Kesehatan Mental bagi Tubuh

Menjaga kesehatan mental yang baik tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga memberikan manfaat bagi kesehatan fisik. Berikut beberapa manfaat utama kesehatan mental yang stabil terhadap tubuh:

1. Menjaga Kesehatan

Gangguan mental seperti depresi dan kecemasan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.

Dengan memiliki kesehatan mental yang baik, maka dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil dan mengurangi peradangan dalam tubuh yang berdampak pada kesehatan jantung yang lebih baik.

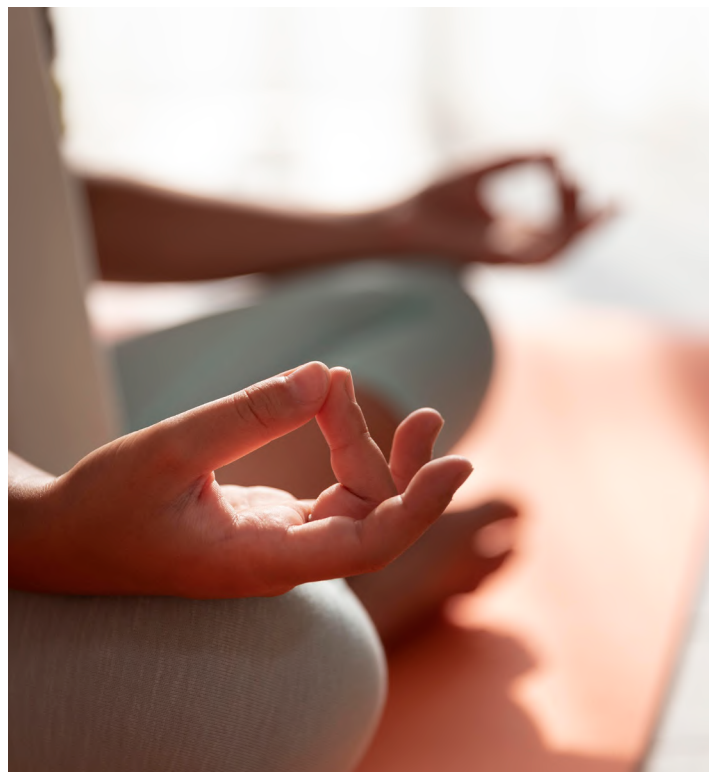
2. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Stres yang berkepanjangan dapat melemahkan sistem imun, membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit. Dengan menjaga kesehatan mental, daya tahan tubuh akan mampu melawan virus dan bakteri.

3. Meningkatkan Pola Tidur

Tidur yang berkualitas merupakan salah satu indikator kesehatan mental yang baik.

Orang yang merasa bahagia dan bebas dari stres cenderung memiliki siklus tidur yang lebih teratur dan tubuh dapat pulih dengan optimal setiap malam.



4. Mengurangi Kebiasaan Buruk

Seseorang dengan gangguan mental lebih rentan terhadap kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, atau pola makan yang tidak sehat.

Bila seseorang memiliki mental yang sehat, maka ia lebih mampu mengontrol kebiasaan baik sehari-hari dan memilih gaya hidup yang lebih sehat pula.

5. Meningkatkan Kesehatan Pencernaan

Kesehatan mental dan pencernaan memiliki hubungan yang erat. Stres berlebihan bisa memicu gangguan pencernaan seperti sakit maag, sindrom iritasi usus, atau gangguan lambung lainnya.

Dengan menjaga kesehatan mental, sistem pencernaan juga akan berfungsi lebih baik.

6. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Orang yang memiliki keseimbangan mental cenderung lebih aktif dalam menjaga kesehatannya, mulai dari berolahraga, mengonsumsi makanan sehat, hingga rutin memeriksakan kondisi kesehatannya. Hal ini secara langsung berdampak pada daya tahan tubuh yang lebih baik.



Penutup

Kesehatan mental yang baik merupakan kunci untuk hidup yang seimbang dan produktif. Pikiran yang sehat mendukung tubuh untuk bekerja lebih optimal, mulai dari sistem kekebalan tubuh hingga kualitas tidur yang lebih baik.

Oleh karena itu, penting untuk membangun kebiasaan hidup sehat dan memiliki waktu istirahat yang cukup. Dukungan dari keluarga dan teman juga sangat berarti dalam menjaga kondisi pikiran agar tetap stabil.

Dengan langkah-langkah tersebut, kita tidak hanya merasakan manfaat pada kondisi emosional, tetapi juga meningkatkan kesehatan fisik.

Jika Anda merasa mengalami gejala masalah kesehatan jiwa atau tekanan yang sulit diatasi, sangat disarankan untuk segera berkonsultasi dengan dokter spesialis kedokteran jiwa di Rumah Sakit Medistra agar mendapatkan penanganan yang tepat dan dukungan dari profesional.

Dokter Spesialis Kami



**Siti Dwinanti Amanda,
Dr, Sp.KJ**

Spesialis Kesehatan Jiwa

Jadwal Praktek

Senin : 09:00 - 12:00

Kamis : 09:00 - 12:00



Vaksin Arexvy: Inovasi Efektif Cegah Infeksi RSV pada Lansia

Respiratory Syncytial Virus (RSV) merupakan salah satu penyebab utama infeksi pernapasan yang telah lama menjadi masalah kesehatan global, terutama pada anak-anak dan lansia.

Virus yang sangat menular ini menyebar melalui droplet pernapasan dan kontak langsung dengan orang yang terinfeksi.

Gejala Infeksi RSV

Infeksi RSV ditandai dengan gejala seperti:

- » Batuk
- » Demam
- » Bersin-bersin
- » Kesulitan bernapas

Pada kelompok usia 60 tahun ke atas, RSV dapat menyebabkan komplikasi serius dengan angka kematian dan rawat inap yang cukup tinggi. Oleh karena itu, upaya pencegahan menjadi sangat penting, salah satunya melalui vaksinasi.

Salah satu inovasi terkini dalam bidang ini adalah vaksin Arexvy yang dikembangkan untuk memberikan perlindungan optimal terhadap infeksi RSV pada lansia.

Apa itu Vaksin Arexvy?

Vaksin Arexvy adalah vaksin pertama yang disetujui untuk melindungi lansia dari infeksi RSV. Vaksin ini dirancang khusus untuk memberikan perlindungan bagi individu berusia 60 tahun ke atas yang lebih rentan terhadap infeksi RSV dan komplikasinya.

Arexvy mengandung antigen RSV reF3 dan adjuvan AS01E yang membantu meningkatkan respons imun tubuh terhadap virus ini.

Hasil uji klinis menunjukkan bahwa vaksin Arexvy memiliki efektivitas sekitar 82,6% dalam mencegah infeksi saluran pernapasan bawah akibat RSV sehingga dapat membantu mengurangi risiko rawat inap dan komplikasi serius pada lansia.

Keunggulan dan Efektivitas Vaksin Arexvy

Vaksin Arexvy memberikan perlindungan yang kuat, serta mampu mengurangi kasus infeksi RSV yang parah hingga 94,1%.

Penelitian yang diterbitkan dalam *Health Science Reports* juga menunjukkan bahwa vaksin ini merupakan terobosan penting dalam upaya melindungi lansia dari infeksi RSV.

Selain memberikan perlindungan terhadap penyakit, vaksin Arexvy juga menurunkan angka rawat inap dan mengurangi gejala. Oleh karena itu, vaksin ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi risiko komplikasi yang disebabkan oleh RSV.



Pentingnya Pencegahan RSV

RSV merupakan virus yang dapat menyerang siapa saja. Namun, lansia memiliki risiko lebih tinggi karena sistem kekebalan yang menurun seiring bertambahnya usia.

Penyakit ini tidak hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan pada orang dewasa, tetapi juga dapat memperburuk kondisi pada individu dengan penyakit kronis seperti penyakit paru obstruktif kronis dan gagal jantung.

Hal ini menekankan bahwa imunisasi menjadi langkah pencegahan yang penting dalam mengatasi penyebaran RSV. Selain itu, tindakan lain yang bisa dilakukan adalah:

- » Mencuci tangan
- » Menjaga jarak
- » Menggunakan masker

Hal yang Perlu Diperhatikan Sebelum Vaksin

Sebelum mendapatkan vaksin Arexvy, penting untuk memperhatikan kondisi kesehatan individu di bawah ini.

- » Tidak sedang mengalami infeksi akut dengan demam tinggi
- » Efektivitas vaksin bisa menurun pada individu dengan gangguan imun atau yang sedang menjalani terapi imunosupresif
- » Individu dengan gangguan pembekuan darah harus diberikan vaksin dengan hati-hati untuk menghindari risiko perdarahan.

Lakukan Vaksinasi untuk Pencegahan

Vaksin Arexvy merupakan inovasi penting dalam upaya pencegahan infeksi RSV, terutama bagi lansia yang memiliki risiko tinggi. Dengan efektivitas yang terbukti dalam uji klinis, vaksin ini memberikan perlindungan terhadap kedua subtipe RSV serta membantu mengurangi angka rawat inap dan kematian akibat infeksi ini.

Melalui terobosan ini, vaksin Arexvy menawarkan solusi modern dan praktis untuk melindungi kesehatan masyarakat, khususnya kelompok usia lanjut.

Apabila Anda ingin mendapatkan vaksin Arexvy atau memiliki keluhan yang menyerupai gejala RSV, segera konsultasikan diri Anda dengan dokter spesialis paru di Rumah Sakit Medistra.

Dokter Spesialis Kami



Herikurniawan, Dr, Sp.PD, KP
Spesialis Penyakit Dalam,
Kedokteran Paru

Jadwal Praktek

Selasa : 17:00 - 18:00
Kamis : 17:00 - 18:00
Jumat : 17:00 - 18:00



**Medistra
Hospital®**

NEWSLETTER

Health, Vol.1 - Edisi 1 / February 2025



Fatty Liver Bisa Mengancam Kesehatan Apa yang Harus Dilakukan?

Perlemakan hati atau fatty liver dapat berdampak buruk pada fungsi hati jika tidak segera ditangani. Penyebabnya beragam, mulai dari gaya hidup hingga faktor kesehatan lainnya. Berikut adalah penjelasan lengkap mengenai fatty liver dan cara untuk mengatasinya.

Apa Itu Fatty Liver?

Perlemakan hati adalah suatu kondisi dimana terdapat penumpukan lemak di hati. Kondisi ini dapat merusak hati dan menyebabkan kondisi kesehatan yang lebih serius seperti fibrosis hati.

Perlemakan hati terbagi menjadi dua jenis:

- **Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD)** : Tidak terkait dengan konsumsi alkohol.
- **Alcoholic Fatty Liver Disease (AFLD)** : Disebabkan oleh konsumsi alkohol yang berlebihan.

Fatty liver dapat menimbulkan komplikasi yaitu penyakit sirosis hati yang ditandai dengan timbulnya beberapa gejala seperti:

- Perut membesar dan berisi cairan
- Kulit dan mata yang menguning
- Perdarahan abnormal seperti muntah darah

www.medistra.com

Faktor Risiko

Beberapa
fatty liver:

1. Obesitas

Obesitas
fatty liver
dapat
menyebabkan

Lebar
tanda-
seban-
memi-
dan m

2. Diabetes

me-
hat-
ya
de

NEWSLETTER

Health, Vol.1 - Edisi 2 / March 2025



Ketahui Apa Itu Batu Ginjal dan Cara Penanganannya

Pernah merasakan sakit hebat di bagian punggung bawah atau samping tubuh yang datang secara tiba-tiba? Terkadang, rasa sakit tersebut bisa menjadi pertanda adanya masalah pada ginjal.

Batu ginjal terjadi akibat mineral dan garam yang mengkristal dalam ginjal. Penyebab kondisi ini juga beragam pada setiap individu. Untuk mengetahui lebih lanjut, simak pada penjelasan berikut ini.

Apa itu Batu Ginjal?

Batu ginjal atau nefrolitiasis adalah kondisi ketika mineral dan garam mengendap di dalam ginjal, membentuk batu yang bisa menyebabkan nyeri hebat hingga komplikasi serius pada saluran kemih. Ukurannya bervariasi, mulai dari sekecil butiran pasir hingga sebesar kelereng, dan bisa tetap berada di ginjal atau berpindah ke saluran kemih. Jika tidak ditangani dengan baik, batu ginjal dapat menyebabkan infeksi, penyumbatan urine, dan komplikasi lainnya.

Kondisi ini terbentuk akibat kristalisasi zat-zat dalam darah yang tidak larut dan mengendap di dalam ginjal. Pada tahap awal, batu memiliki ukuran kecil dan tidak menimbulkan gejala. Apabila batu tersangkut ke ureter, batu dapat menyumbat aliran

urin dan menyebabkan ginjal membengkak.

Faktor Penyebab

Batu ginjal terbentuk akibat ketidakseimbangan zat dalam urine yang menyebabkan kristalisasi. Beberapa faktor risiko utama meliputi:

- **Dehidrasi**
Kurangnya asupan cairan membuat urine lebih pekat dan meningkatkan risiko terbentuknya batu.
- **Pola Makan Tinggi Oksalat dan Protein**
Konsumsi bayam, cokelat, kacang-kacangan, dan protein hewani secara berlebihan dapat memicu terbentuknya batu ginjal.
- **Gangguan Metabolik**
Kondisi seperti hiperkalsiuria (kadar kalsium tinggi dalam urine) dan hiperurisemia (kadar asam urat tinggi) meningkatkan risiko batu ginjal.
- **Infeksi Saluran Kemih (ISK)**
Bakteri tertentu dapat memicu pembentukan batu jenis struvite.
- **Faktor Genetik**
Riwayat keluarga dengan kondisi ini meningkatkan

www.medistra.com

Newsletter Medistra Hospital

Information & Registration

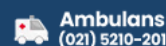
☎ (021) 5210-200 📞 0817-5210-200

#SobatMedistra



www.medistra.com

@medistra.hospital



Ambulans
(021) 5210-201

Jl. Gatot Subroto Kav. 59,
Jakarta 12950, Indonesia