

TIPS KESEHATAN TULANG LANSIA



source: m.bisnis.com

Tulang merupakan salah satu komponen utama penyusun tubuh. Tulang juga dapat menyimpan kalsium yang masuk ke tubuh. Sebagaimana yang sering kita saksikan pada kehidupan nyata, banyak kasus lansia yang bermasalah dengan kesehatan tulangnya. Nah artikel kali ini akan membahas tips dan trik pemeliharaan tulang khususnya pada lansia. Simak yuk!

Sering kita dengar konsumsi kalsium merupakan salah satu investasi baik untuk kesehatan tulang. Tulang juga ternyata dapat menampung kalsium yang masuk ke tubuh. Batas tulang dapat menyimpan kalsium yakni kurang lebih hingga usia 30 tahun.

Cadangan kalsium dalam tulang diibaratkan seperti batu bata yang bertumpuk diantara himpitan bambu, dengan berbagai gerakan dan beriringnya waktu, batu tersebut akan terkikis habis. Seperti itulah gambaran cadangan kalsium dalam tubuh. Seiring berjalannya usia, cadangan kalsium akan terus terpakai hingga habis. Ketika cadangan habis, berbagai keluhan sakit tulang mulai dirasakan karena bantalan antar satu tulang dengan tulang lain sudah habis terpakai.

Menurut Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi nasional kelanjutusiaan, yang dimaksud dengan lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Selain memperbanyak konsumsi kalsium diusia muda untuk cadangan, konsumsi kalsium di usia lanjut juga tidak kalah penting loh. Beberapa makanan mengandung kalsium yang dapat dikonsumsi mudah oleh usia lanjut yakni:

1. Kacang-kacangan

Salah satu bahan makanan yang mengandung kalsium yakni kacang kacangan. Takaran kandungan kalsium dalam kacang-kacangan yakni sekitar 113mg/100g. Selain mengandung kalsium yang cukup tinggi, kacang-kacangan juga dapat diolah menjadi berbagai kreasi makanan.

2. Brokoli

Sayur hijau yang satu ini juga tak kalah kandungan kalsiumnya. Setiap 100g brokoli dikisarkan mengandung 78mg kalsium. Rasa yang lezat serta mudah didapat membuat brokoli menjadi salah satu pilihan favorit banyak kalangan.

3. Pepaya

Siapa sangka buah yang sering kita jumpai ini memiliki kandungan kalsium. Selain dikenal dengan manfaatnya bagi pencernaan, pepaya juga mengandung sekitar 20mg kalsium per 100 gramnya.

4. Susu

Susu juga salah satu bahan makanan yang paling sering kita jumpai di kehidupan sehari-hari. Seperti susu sapi UHT yang banyak dijual di pasaran. Takaran kalsiumnya yakni 205mg/240ml susu.

5. Kurma

Kurma merupakan buah yang banyak ditanam di daerah panas dan berpasir. Buah yang sering dijumpai ketika ramadhan ini memiliki kandungan kalsium 65mg/100g nya.

6. Alpukat

Buah yang sering digunakan sebagai bahan minuman kekinian ini juga tak mau ketinggalan kandungan kalsiumnya. Tiap 100g alpukat mengandung sekitar 10mg kalsium. Namun perlu diingat, jika ingin memperoleh kalsium dari alpukat hendaknya dikonsumsi secara langsung tanpa campuran susu atau tambahan lainnya.

7. Kuaci

Makanan yang berasal dari biji bunga matahari ini juga memiliki kandungan kalsium yang cukup tinggi. Selain lezat dijadikan sebagai camilan, kuaci juga memiliki kandungan 70mg kalsium tiap 100gram nya.

Selain menunjang kebutuhan kalsium dengan beberapa makanan diatas, olahraga juga dapat menunjang kesehatan tulang lansia. Juga perlu diingat, kebutuhan kalsium lansia yakni 1.200mg per harinya. Jadi konsumilah secara cukup dan tidak berlebihan ya.

Reverensi:

Nutritional Aspect of Osteoporosis. (2004). Elsevier science: English (hal 17-21)

Handiwidjaja, Patricia. (2006). *Kumpulan Pojok Sehat*. Yogyakarta: Kanisius. (hal 290)

Cosman, Felicia. (2009). *Osteoporosis*. Yogyakarta: Bentang. (hal.46)