

**LATIHAN FISIK DAN OSTEOPOROSIS PADA WANITA MENOPAUSE**

**NI MADE SRIDEWILESTARI**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA, SINGARAJA**

*Email: gedeagungnara@yahoo.com*

**ABSTRAK**

Osteoporosis atau keropos tulang merupakan penyakit kronik dimana terjadi penurunan masa tulang. Penyakit ini merupakan masalah kesehatan yang terjadi di seluruh dunia dan jumlahnya meningkat setiap tahunnya. Data dari WHO pada tahun 2010 diketahui bahwa di seluruh dunia ada sekitar 200 juta orang yang menderita Osteoporosis. Penyakit ini lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria terutama setelah wanita mengalami menopause karena pada masa ini hormon estrogen yang membantu pengangkutan kalsium kedalam tulang jumlahnya berkurang. Pada tahun 2050 diperkirakan angka patah tulang pinggul karena osteoporosis akan meningkat 2 kali lipat pada wanita daripada pria. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya osteoporosis salah satunya adalah dengan melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat meningkatkan kepadatan tulang dan kekuatan otot yang akan menyokong tulang. Latihan fisik yang direkomendasikan pada wanita menopause seperti berjalan, jogging, bersepeda, renang dan t'ai chi. Latihan fisik ini harus dilakukan dengan baik, teratur, dan tidak boleh terlalu berlebihan atau berat karena dapat memicu peningkatan pembuangan masa tulang.

Kata kunci: latihan fisik, osteoporosis, menopause