



DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN  
TEMANGGUNG



# Hari **OSTEOPOROSIS** Sedunia

20 Oktober 2025



"It's Unacceptable!

**Akhiri Pengabaian Perawatan Osteoporosis. Tutup  
Kesenjangan Pengobatan dan Jadikan Kesehatan  
Tulang Sebagai Prioritas Global."**



dinkestemanggung



Dinkes Kab Temanggung



dinkestemanggung



DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN  
TEMANGGUNG

Hari

# OSTEOPOROSIS

## Sedunia 2025



### FAKTANYA:



1 dari 3 wanita dan 1 dari 5 pria usia di atas 50 tahun berisiko mengalami patah tulang akibat osteoporosis.



Setiap 3 detik, terjadi 1 patah tulang karena osteoporosis di dunia.



Banyak kasus patah tulang tidak pernah diperiksa atau diobati sebagai osteoporosis.



dinkestemanggung



Dinkes Kab Temanggung



dinkestemanggung



DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN  
TEMANGGUNG



# Hari **OSTEOPOROSIS** Sedunia 2025

## CEGAH OSTEOPOROSIS DENGAN:



### Aktif bergerak

Olahraga beban dan latihan keseimbangan.

**Asupan kalsium & vitamin D**  
Konsumsi susu, ikan, tahu, dan sayuran hijau.



**Hindari merokok dan alkohol berlebihan.**

**Jaga berat badan ideal & pola makan seimbang.**



**Periksa kepadatan tulang secara rutin, terutama usia 40+.**

**"CEGAH SEBELUM RAPUH. TULANG KUAT, HIDUP AKTIF,  
MASA DEPAN SEHAT."**



dinkestemanggung



Dinkes Kab Temanggung



dinkestemanggung

OSTEOPOROSIS

