



SIARAN PERS

Dapat disiarkan segera

Anlene Boneversation Class: Osteoporosis Mengincar Perempuan Usia Produktif

Jakarta, 29 September 2011 – Menyambut bulan Osteoporosis Nasional yang jatuh di setiap Oktober, Anlene, susu berkalsium tinggi dari Fonterra Brands Indonesia hari ini mengadakan media workshop bertajuk '*Anlene Boneversation Class*'. Acara ini menghadirkan dua sisi, yaitu pembicara ahli yang mengulas Osteoporosis secara ilmiah, dan penderita Osteo sebagai contoh kasus riil. Dengan dialog ini, diharapkan dapat membantu media untuk lebih memahami betapa Osteoporosis menjadi penyakit yang berdampak besar pada kehidupan individu maupun keluarganya.

Secara mendasar, Osteoporosis merupakan penyakit memburuknya kepadatan tulang lebih cepat dari yang dapat secara alami direstrukturisasi oleh tubuh. Berdasarkan penyebabnya, memburuknya kepadatan tulang kerap dikaitkan dengan tiga hal: kurangnya kualitas asupan vitamin dan kalsium yang ideal, kurangnya olahraga serta masalah hormon estrogen pada wanita¹. Osteoporosis sempat dipersepsikan sebagai penyakit orang tua yang sudah tentu akan menimpa siapa pun yang menginjak usia lanjut. Di saat persepsi tersebut tidak sepenuhnya tepat, justru saat ini, perempuan di usia yang lebih muda menunjukkan gaya hidup yang berpotensi terhadap meningkatnya gejala Osteoporosis pada tulang mereka.

"Lebih dari 40% orang bisa beresiko terkena Osteoporosis pada usia 35 tahun. Analisa dari pemeriksaan kepadatan tulang yang dilakukan Fonterra di Asia menunjukkan bahwa perempuan di Indonesia memiliki tingkat resiko tertinggi di Asia, yaitu berkisar antara usia 25 sampai 65 tahun," ujar **Vienno Monintja, Category Marketing Director Fonterra Brands Indonesia**.

Data International Osteoporosis Foundation (IOF) tahun 2009 menyebutkan, hasil penelitian di 14 negara Asia mencerminkan rendahnya asupan kalsium orang Asia, yaitu rata-rata hanya 450 mg dari 1300 mg yang dibutuhkan per hari. Selain itu, meluasnya penuaan penduduk di Asia juga memberikan kekhawatiran akan munculnya masalah Osteoporosis pada periode tahun 2050. Secara umum, hasil penelitian ini menyoroti kesimpulan regional bahwa pada usia 35 tahun, 1 dari 3 orang di kawasan Asia beresiko menderita Osteoporosis, bahkan pada rentang usia 25 tahun terdeteksi 25% diantaranya beresiko terkena penyakit tersebut².

¹ www.iofbonehealth.org dan data PEROSI

² Research International Osteoporosis Foundation on 2009

Filipina dan Indonesia menjadi negara dengan catatan terburuk dalam hal kondisi kepadatan tulang. Perempuan Indonesia pada usia 25 sampai 65 tahun beresiko tertinggi terkena Osteoporosis dibandingkan negara Asia lainnya³. Di sisi lain, hasil analisa data Puslitbang Gizi, Depkes RI tahun 2006 menunjukkan 2 dari 5 wanita Indonesia berpotensi Osteoporosis.

“Yang harus dipahami masyarakat saat ini adalah pentingnya menjaga kondisi tulang, apalagi pada umumnya puncak kepadatan massa tulang tercapai pada usia 25 sampai 35 tahun,” kata **dr Siti Annisa Nuhoni, SpRM**. “Menjaga kesehatan tulang, lanjut nya, hanya membutuhkan cara-cara yang sederhana tetapi seringkali yang menjadi masalah adalah kurangnya niat dan kesungguhan.”

Oleh sebab itu, menurut **dr Fiastuti Witjaksono, SpGK**, sangat penting untuk berkomitmen pada diri sendiri menjaga kepadatan tulang sejak usia muda, apalagi ras Asia adalah yang paling rentan terkena Osteoporosis. “Mereka yang mempunyai resiko secara genetik berpotensi lebih besar, juga mereka dengan tubuh atau proporsi tulangnya kecil,” tegasnya.

Osteoporosis tidak dapat disembuhkan. Osteoporosis hanya bisa dikontrol untuk memperlambat kehilangan massa tulang serta meningkatkan kepadatan tulang untuk mencegah keretakan tulang dan mengurangi rasa sakit. Oleh karena itu pencegahan osteoporosis sejak dini sangat dianjurkan karena secara signifikan dapat meningkatkan kualitas hidup dengan cara sederhana dan cenderung lebih murah.

Adapun langkah sederhana pencegahan Osteoporosis adalah melalui pola makan dan aktifitas yang sehat, serta terpapar sinar matahari yang singkat sebelum pukul 9 pagi dan sesudah pukul 3 sore. Faktor yang memberi efek negatif terhadap tulang antara lain berat badan kurang, gangguan pola makan, penurunan berat badan yang salah dan gangguan penyerapan laktosa. Gaya hidup seperti merokok, mengkonsumsi garam berlebih, kopi, alkohol, dan minuman bersoda juga sebaiknya dikurangi demi menjaga kepadatan tulang.

Kecukupan Kalsium dan Vitamin D sejak muda menjadi hal penting yang harus diperhatikan jika ingin terhindar dari Osteoporosis. Bagi usia produktif 19-50 tahun, kecukupan kalsium adalah 1000mg per hari dan kebutuhan Vitamin D adalah 200 UI (*International Unit*).

Osteoporosis memiliki resiko sama besar dengan kanker payudara ataupun kanker ovarium yang kerap terjadi pada perempuan. Apalagi Osteoporosis tidak memiliki tanda khusus sehingga dikategorikan sebagai *silent disease* atau seperti musuh dalam selimut. Susu adalah salah satu bahan makanan kalsium terbaik untuk tulang diantara sumber kalsium yang lain. Oleh karena itu, pastikan sejak kecil sampai dewasa harus minum susu. Tidak boleh ada jeda minum susu agar tulangnya tetap padat.

³ Idem

⁴ HTA 2005 ‘Penggunaan Bone Densitometry pada osteoporosis’

Sementara itu jika berbicara tentang dampak secara finansial, penyakit Osteoporosis membutuhkan biaya pemulihan yang tidak sedikit. Sebagai data acuan, Health Technology Assessment (HTA) tahun 2005 mengungkapkan, di Indonesia pada tahun 2000 ditemukan kasus Fraktur Osteoporosis sebanyak 227.850 yang membutuhkan biaya pengobatan sebanyak US\$ 2,7 Milyar. Di tahun 2020 diperkirakan kasus Fraktur Osteoporosis di Indonesia akan mencapai 426.300 yang akan membutuhkan biaya pengobatan sebanyak US\$3,8 Milyar⁴. Bila dirata-ratakan, biaya yang dibutuhkan untuk 1 kasus Fraktur Osteoporosis akan memerlukan biaya antara 80 hingga 100 juta Rupiah. Biaya ini merupakan gabungan mulai dari awal dipastikan fraktur Osteoporosis, menjalani operasi sampai terapi lanjutan yang memakan waktu hingga tahunan.

Ibu Dewie Darmawan (53) adalah salah satu contoh kasus penderita Osteoporosis yang disebabkan faktor hormonal. “Saya menderita Osteopeni selama 8 tahun terakhir. Namun kesabaran dan kepatuhan pada aturan terapi sangat membantu penyembuhan saya. Tidak ada hal lain yang memotivasi kecuali tetap sehat agar bisa tetap beraktifitas sebagai karyawan sekaligus ibu rumah tangga. Saya juga sangat ingin terus mendampingi anak-anak tumbuh besar dan sehat.”

Fakta ini memperkuat komitmen Anlene untuk berkesinambungan melakukan serangkaian kegiatan yang bersifat edukatif akan perlunya menjaga kesehatan tulang sejak dini. Olah raga teratur seperti jalan kaki dan minum susu berkalsium tinggi merupakan langkah preventif sederhana yang senantiasa disosialisasikan Anlene kepada masyarakat. “Sudah lebih dari 10 tahun Anlene menggaungkan pentingnya kesehatan tulang bagi perempuan Indonesia, dan Anlene tak akan pernah berhenti menggandeng berbagai pihak, utamanya perempuan muda usia produktif untuk terus bersemangat melakukan berbagai upaya menanamkan investasi tulang sebagai aset kehidupan yang berharga.” tutup **Vienno Monintja**.

---oo00oo---

Tentang Fonterra Brands Indonesia

Fonterra Brands Indonesia (FBI) merupakan perusahaan berbasis susu yang berpusat di New Zealand. FBI telah beroperasi di Indonesia sejak 1999 (dahulu bernama New Zealand Milk Indonesia, kemudian berganti nama menjadi Fonterra Brands Indonesia sejak 2005). Visi Fonterra adalah menyediakan nutrisi berbasis susu alami untuk setiap orang dimanapun berada, setiap hari. Sebagai salah satu yang terdepan di industri susu dunia, Fonterra mengelola sepertiga dari total produksi susu secara global. Di New Zealand, Fonterra merupakan salah satu tulang punggung perekonomian negara yang menyerap 97% produksi susu di negara tersebut, sebagian besar diekspor ke 140 pasar di dunia, termasuk di Indonesia. Setiap tahun Fonterra memproduksi 2 juta ton susu dan produk turunannya, dimana 80% sudah diproses atau dikemas di berbagai negara. Di wilayah Asia dan Timur Tengah, Indonesia memberikan kontribusi terbesar sekitar 28%. Fonterra merupakan salah satu perusahaan berbasis susu dengan portfolio terlengkap di dunia yang memenuhi kebutuhan susu di setiap tahapan hidup manusia. Di bawah payung *Fonterra Brands Nutrition Policy & Guidelines*, Fonterra berkomitmen untuk memiliki standar tertinggi dalam berinovasi demi pemenuhan gizi sesuai dengan kebutuhan

¹ www.iofbonehealth.org dan data PEROSI

² Research International Osteoporosis Foundation on 2009

³ Idem

⁴ HTA 2005 ‘Penggunaan Bone Densitometry pada osteoporosis’

terkini di masing-masing negara. Di Indonesia jajaran brands kami adalah Anmum (Anmum Infacare, Anmum Essential, Anmum Materna, Anmum Lacta), Anlene, Boneeto, dan Anchor.

Tentang Anlene

Anlene adalah merk susu dewasa yang di produksi oleh Fonterra Brands - berkantor pusat di New Zealand. Anlene memiliki komitmen untuk menyediakan susu kesehatan tulang. Anlene yang berkalsium tinggi dan kaya gizi diformulasikan secara khusus sehingga sangat bermanfaat untuk kesehatan tulang. Selain itu Anlene merupakan susu rendah lemak yang tidak menyebabkan kegemukan. Anlene tersedia dalam bentuk bubuk dan cair. Anlene bubuk memiliki 3 varian yaitu Anlene Actifit untuk usia 19-50 tahun, dan Anlene Gold untuk usia 50 tahun ke atas dan Anlene TOTAL yang diperkaya dengan glukosamin untuk kesehatan tulang dan sendi. Anlene memiliki misi untuk membantu pencegahan penyakit Osteoporosis dengan produk susu yang membantu menjaga kesehatan tulang dan sendi serta kampanye edukasi berkesinambungan akan pentingnya kesehatan tulang dan sendi. Sebagai pelayanan terhadap masyarakat dalam lima tahun ini, Anlene telah mengajak lebih dari lima 5 juta perempuan Indonesia di berbagai kota untuk bergaya hidup sehat dan secara cuma-cuma memberikan pemeriksaan tulang (*bone scan*).

Untuk infomasi lebih lanjut, hubungi:

<p>PT Fonterra Brands Indonesia Vera Makki <i>Corporate Affairs Manager</i> Tel : (62-21) 82 81881 Fax: (62-21) 83 795848 HP. +62 812 18600 598 E-mail: elvera.makki@fonterra.com</p>	<p>R&R Communications Rika M. Novriadi <i>Consultant</i> Tel: (62-21) 7263109-11 Fax: (62-21) 7279 3926 Email: rika.novriadi@rikadanrekan.com</p>
--	--