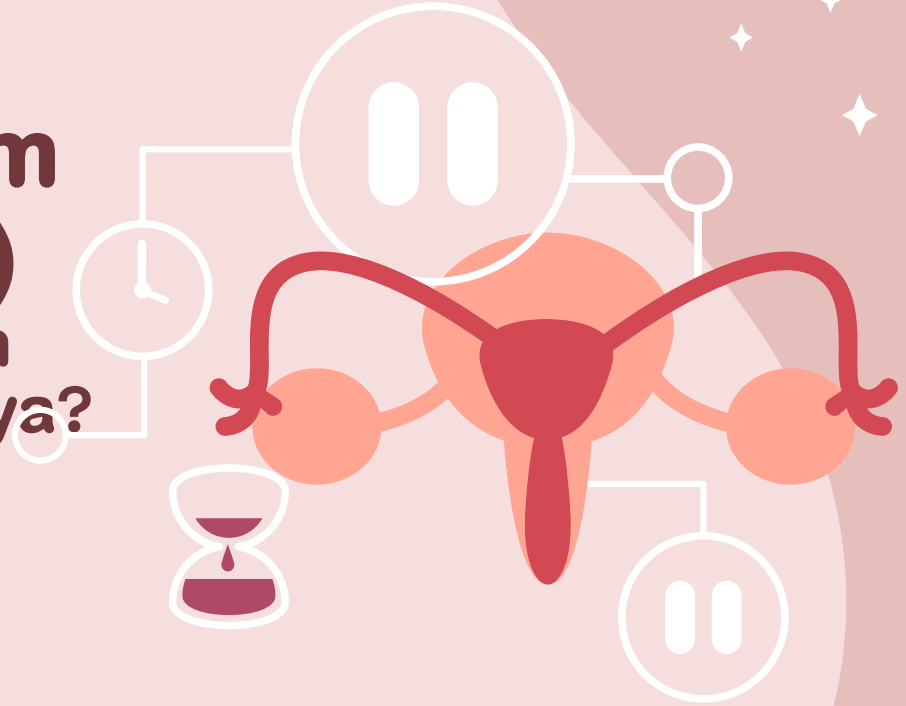




Sindroma Ovarium Poli Kistik (SOPK)

Bisakah Disembuhkan dan
Bagaimana Pencegahannya?

Raditya Wratsangka
Raymond Surya Tan
Departemen Obstetri dan Ginekologi
Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti
Jakarta





SOPK = kumpulan gejala



Oligomenore/amenore
(mens jarang)



Ovarium polikistik
(gambaran USG)

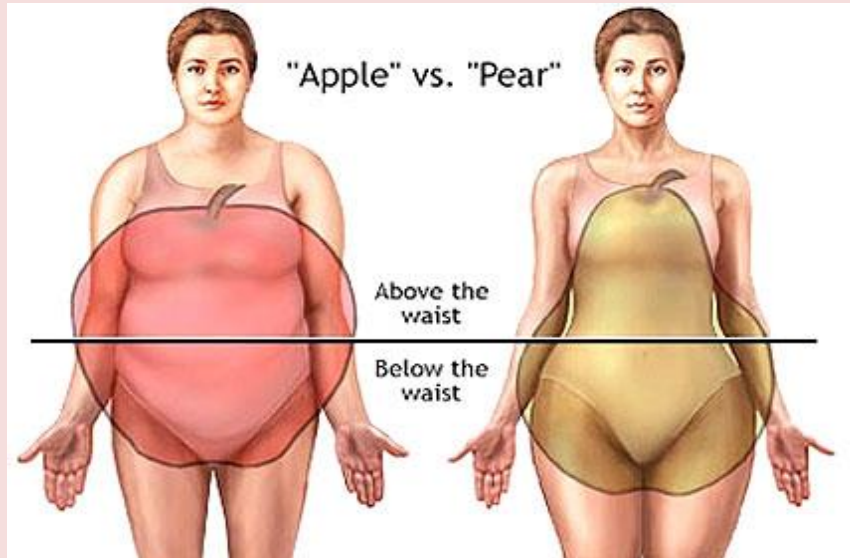
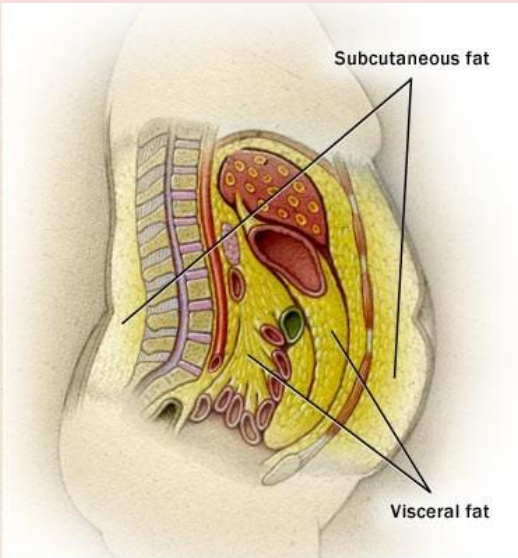


Hiperandrogenisme
(klinis: jerawat, tumbuh
rambut atau lab)

Endokrinopati tersering dijumpai pada 5-7% perempuan premenopause
Gejala lain : infertilitas, obesitas, PUA, hiperplasia endometrium, dsb



Obesitas Sentral



Tata Laksana SOPK

1. Tanpa Pengobatan (Non Medikamenta) :

- Menjaga berat badan ideal
- Olahraga teratur
- Pengaturan diet/asupan makanan!

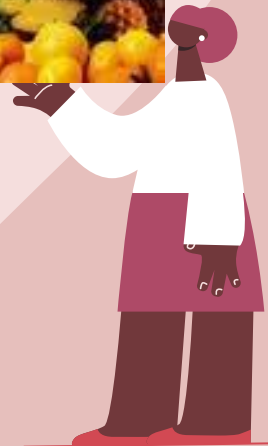
2. Dengan Pengobatan (Medikamenta), dan Tindakan misal :

- Metformin
- Terapi hormon (pengaturan haid, ovulasi)
- Operasi indung telur (Ovarium drilling)
- Bayi tabung (Fertilisasi In Vitro)



01

PENTING!! Perubahan Gaya Hidup



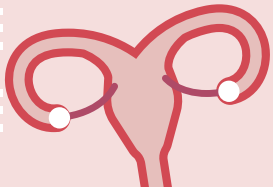
Mengapa “Gaya Hidup” penting? ✨

SOPK

Erat kaitannya dengan ketidakseimbangan hormon & resistensi insulin.

Gaya Hidup Sehat

- o Menstabilkan hormon
- o Mengontrol berat badan
- o Mencegah komplikasi (diabetes, hipertensi, kolesterol tinggi)



Gaya Hidup Sehat seperti apa?

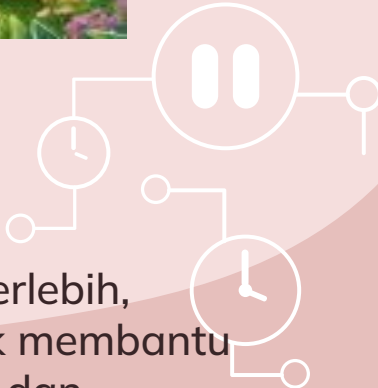
Pola Makan Sehat

- Pola makan seimbang,
- Konsumsi makanan tinggi serat seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian.
- Batasi makanan olahan tinggi kalori, lemak, dan gula
- Minum air putih yang cukup



Menjaga Berat Badan Ideal

Jika memiliki berat badan berlebih, turunkan berat badan untuk membantu mengatur siklus menstruasi dan meningkatkan kesuburan.



Gaya Hidup Sehat seperti apa?

Olah Raga teratur



- Aktivitas fisik aerobik intensitas sedang minimal 30 menit per hari (5 hari seminggu), misalnya jalan cepat, bersepeda, senam atau berenang.
- Latihan kekuatan (*bodyweight*/angkat beban ringan)
- Gerak aktif sehari-hari: naik tangga, jalan kaki, kurangi duduk lama.

Hindari Merokok,
Alkohol serta minuman
berpemanis



Kebiasaan ini dapat memperburuk resistensi insulin dan mengganggu keseimbangan hormon

Gaya Hidup Sehat seperti apa?



Kelola Stres

Lakukan teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga untuk menenangkan pikiran dan mengurangi hormon kortisol.

Cukup Tidur

Pastikan tidur berkualitas 7-9 jam setiap malam untuk mendukung pengelolaan hormon dan berat badan.



Kapan Harus Konsultasi ke Dokter?

Siklus Haid tidak teratur

Haid yang sangat jarang (kurang dari 6-8 kali dalam setahun)

Hirsutisme

Tumbuh rambut yang tidak wajar atau berlebihan pada wajah, dada, perut atau punggung

Jerawat Parah

Muncul jerawat yang parah pada wajah atau bagian tubuh lainnya

Kesulitan Hamil

Mengalami kesulitan untuk hamil atau sulit mencapai kehamilan

Kapan Harus Konsultasi ke Dokter?

Gejala Resistensi Insulin

Sering merasa sangat haus, lapar, atau sering buang air kecil, yang bisa menandakan peningkatan kadar gula darah.



Perubahan pada Kulit

Timbulnya penebalan kulit berwarna gelap di leher, ketiak, atau area lipatan lainnya (Acanthosis Nigricans).

LIFESTYLE CHANGES DURING PCOS



Maintaining a healthy
body weight



Reducing stress levels

Quitting smoking



Incorporating fertility-
boosting foods



Avoiding exposure to
environmental toxins and
pollutants

Managing underlying
health conditions



Limiting alcohol
consumption



Incorporating moderate
exercise



Getting enough sleep





Peduli tubuhmu, kenali tanda PCOS sejak dini
Cintai diri dengan pola hidup sehat
Olahraga rutin bantu seimbangkan hormon
Segera periksa bila haid tak teratur



