

## PERLU DIJAGA SECARA KOMPRESIF

# Fungsi Seksual Wanita di Masa Menopause

**S**ERING dengan meningkatnya usia, akan terjadi proses penuaan (aging). Salah satu proses aging normal pada wanita, akan bermanifestasi menjadi fase menopause. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), pada tahun 2000, total populasi wanita yang mengalami menopause di seluruh dunia mencapai 645 juta orang, tahun 2010 mencapai 894 juta orang, dan diperkirakan pada tahun 2030 akan mencapai 1,2 milyar orang.

Kondisi ini merupakan tahap akhir proses biologis pada wanita, di mana menstruasi telah berhenti selama 1 tahun dan kemampuan reproduksi telah berakhir. Terjadinya perubahan hormonal berupa penurunan produksi hormon seks wanita yaitu estrogen dan progesteron, kerap diikuti dengan berbagai gejala yang mengganggu, seperti hot flashes (rasa kepanasan), kulit kering, perubahan mood, sulit tidur, serta menurunnya kelenjuran organ intim disertasidryness yang mengganggu fungsi seksual wanita.

### Terapi Non Hormonal

"Menopause akan dialami oleh seluruh wanita. Gejala menopause terdiri dari 3 bagian, yaitu gejala somatik seperti nyeri sendi, vagina kering, dyspareunia atau nyeri berhubungan intim, lalu gejala vasomotor seperti keringat malam & hot flashes, serta gejala psikis seperti insomnia dan mood swing," kata dr. Anggara Mahardika, SpOG pada webinar awam yang berjudul "Menjaga Kesehatan dan Fungsi Seksual Wanita di Masa Menopause secara Komprehensif", sekaligus peluncuran "Center Menopause" dari Klinik Hayandra, Jakarta, belum lama ini.

Menurut dia, tatalaksana untuk keluhan-keluhan ini dapat berupa terapi non hormonal seperti pengaturan pola makan, asupan suplemen, serta dapat berupa terapi hormon. Walaupun pemberian terapi hormon memiliki keuntungan menekan gejala menopause serta mengurangi risiko osteoporosis, namun terdapat pula peningkatan risiko terjadinya kanker rahim dan kanker usus besar. Sehingga pemeriksaan yang komprehensif dalam suatu center menopause,



KR-Rini Suryati (Layar Zoom)

### Dr dr Karina.

akan sangat menolong para wanita usia menopause untuk mendapatkan terapi yang terbaik.

### Peremajaan Sel

Sedangkan proses rejuvenasi atau peremajaan sel menjadi faktor penting dalam ilmu anti aging. Dr. dr. Karina, SpBP-RE, doktor bidang ilmu biomedik, spesialis bedah plastik, CEO Klinik Hayandra serta staf pengajar FK UPN Veteran Jakarta mengungkapkan, bahwa berbagai literatur telah menunjukkan bahwa terapi sel mutakhir seperti stem

cell, stromal vascular fraction (SVF), platelet-rich plasma (PRP) maupun immune cell therapy (ICT), kesemuanya berperan penting bagi wanita usia menopause, bahkan dapat menurunkan resiko osteoporosis serta berbagai penyakit degeneratif.

"Tak hanya itu, teknologi minimal invasif seperti laser dan fat graft atau transfer lemak yang dipadukan dengan cell therapy, baik ke wajah, tangan yang mulai keriput dan bahkan ke area intim wanita, ternyata tidak hanya memperbaiki penampilan tapi juga memperbaiki kontur kulit dan elastisitas jaringan. Mengapa? Karena stem cell yang dibawa di lemak tersebut akan bekerja memperbaiki jaringan tempat lemak ditanamkan," jelas Dr. Karina.

Menyadari akan pentingnya layanan komprehensif bagi wanita usia menopause, Klinik Hayandra meluncurkan "Center Menopause" dengan layanan berteknologi canggih seperti cell therapy, deteksi dini kanker melalui pemeriksaan DNA, pemeriksaan hormon, laser rejuvenasi dan rekonstruksi area intim, endometrial sampling biopsy, USG 4 dimensi untuk mendeteksi kelemahan otot dasar panggul serta layanan estetis

### Gangguan Berkemih

Sementara itu dr. Fernandi Moegni, Sp.OG(K), dokter spesialis Obstetri Ginekologi konsultan Uroginokologi Rekonstruksi Klinik Hayandra dan Klinik Moegni menjelaskan, gangguan berkemih yang paling umum terjadi pada kaum menopause adalah kencing berulang yang disebabkan kekurangan hormon estrogen, serta kencing bocor saat batuk, bersin dan beraktivitas akibat dari kelemahan struktur jaringan dinding vagina. Teknologi kesehatan terkini utk mengatasinya dapat dilakukan melalui terapi Laser Vagina yang dikombinasi dengan activated PRP (Platelet-Rich Plasma) yang diproses secara khusus, yang sangat membantu pertumbuhan serta penguatan struktur jaringan dinding vagina, maupun penanganan dryness dan gatal pada vaginal atrophy (penipisan dinding vagina) pada kondisi kurang hormon. (Ati)



Menopause?

ILUSTRASI JOS

**RUMAH SAKIT "JIH"**  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

**JiHealth corner**  
Tanya jawab kesehatan

\*Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id \*

## Cara Tepat Konsumsi Obat Oral pada DM

**D**IABETES mellitus merupakan penyakit yang cukup banyak diderita di Indonesia. Menurut PERKENI (Perhimpunan Endokrinologi Indonesia), Diabetes mellitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya.

Terapi obat dibagi menjadi 2: yaitu insulin dan obat antidiabetik oral. Beberapa antidiabetik oral memiliki aturan dalam waktu minumnya, bertujuan untuk mendapatkan efek yang lebih maksimal.

Perlu dipahami mengenai antidiabetik oral dan waktu minum yang tepat berdasarkan mekanisme kerjanya. Golongan pertama, yaitu golongan obat-obatan yang sebelumnya dikonsumsi sebelum makan. Perlu perhatian saat konsumsi obat golongan ini karena memiliki potensi mengakibatkan hipoglikemia (penurunan gula darah) yang cukup besar.

Tanda-tanda hipoglikemia antara lain lemas, pandangan kabur, pusing. Golongan obat yang pertama, sebaiknya dikonsumsi sebelum makan adalah sulfonilurea. Obat ini bekerja dengan meningkatkan sekresi insulin di pankreas. Obat ini sebaiknya dikonsumsi 15-30 menit sebelum makan karena kondisi hiperglikemi dapat mengurangi penyerapan obat golongan ini.

Obat yang termasuk golongan ini antara lain: glibepirid, glibenklamid, gliclazid, glipizid. Golongan selanjutnya yang sebelumnya dikonsumsi sebelum makan yaitu meglitinide. Obat ini bekerja dengan menstimulasi sekresi insulin. Meglitinide sebaiknya dikonsumsi 30 menit sebelum makan, sehingga dapat menstimulasi tubuh untuk melepaskan insulin setelah pasien makan. Obat yang termasuk golongan ini adalah Repaglinide, Nateglinide. Golongan obat ini memiliki efek hipoglikemi lebih kecil dari golongan sulfonilurea.

Selanjutnya, obat-obat yang baik dikonsumsi bersama makan. Golongan yang pertama yaitu biguanid. Obat yang termasuk golongan ini adalah metformin. Obat ini bekerja dengan mengurangi proses glukoneogenesis (pembentukan glukosa dari sumber non-karbohidrat), dan meningkatkan sensitivitas insulin terhadap glukosa. Obat ini sebaiknya dikonsumsi bersamaan atau setelah makan. Hal ini untuk memaksimalkan penyerapannya dan untuk mengurangi efek samping yaitu gangguan pencernaan.



**Apt Sinta Pramesti, S Farm**  
Apoteker Rumah Sakit "JIH"

Golongan selanjutnya yaitu penghambat alfa glikosidase. Obat yang termasuk golongan ini adalah akarbose. Obat ini bekerja menghambat kerja enzim alfa glikosidase, enzim yang fungsinya mempercepat perubahan karbohidrat kompleks, oligosakarida, dan disakarida menjadi monosakarida dan glukosa. Obat ini bekerja ketika ada makanan dan karena fungsinya untuk menghambat kerja enzim alfa glikosidase, sehingga baik dikonsumsi saat suapan pertama.

Selanjutnya, obat yang dapat dikonsumsi dengan atau tanpa makan. Golongan pertama yaitu penghambat SGLT-2. SGLT 2 adalah protein pada manusia yang memfasilitasi penyerapan kembali glukosa dalam ginjal. Obat golongan ini mengeblok kerja SGLT 2, meningkatkan ekskresi glukosa, dan dapat menurunkan kadar glukosa darah. Contoh obat golongan ini yaitu: dapaglifozin, empaglifozin.

Selanjutnya golongan penghambat enzim DPP4, bekerja dengan menghambat aktivitas enzim DPP4 sehingga mengurangi degradasi hormone incretin (hormone yang berfungsi menjaga keseimbangan insulin dan glucagon). Contoh obat golongan ini yaitu vidagliptin dan sitagliptin. Golongan selanjutnya yaitu golongan glitazone. Golongan ini bekerja dengan mengurangi resistensi insulin (tubuh tidak merespon insulin) dan meningkatkan sensitivitas insulin. Contoh golongan ini yaitu: pioglitazone.

Sebaiknya diperhatikan cara konsumsi obat antidiabetik oral, agar efek yang didapat tentunya maksimal. Selain konsumsi obat secara rutin, penderita diabetes juga disarankan untuk memeriksa kadar gula darah secara rutin, menjaga diet rendah gula, berolahraga yang teratur, serta melakukan perawatan kaki. \*\*\*

# KELUARGA

## BANGKIT DARI PANDEMI

# Perempuan Produktif, Penyelamat Perekonomian Keluarga

**H**AMPIR semua sektor terdampak semenjak adanya pandemi Covid-19. Tak sedikit pula, perekonomian keluarga tergoncang karena dampak pandemi ini. Menghadapi situasi ini, banyak perempuan dan ibu rumah tangga yang melakukan inovasi untuk membantu perekonomian keluarga.

Menurut Ratna Aang Anggraeni, adanya pandemi ini menyebabkan banyak perempuan yang melakukan 'action' untuk membantu perekonomian keluarga. Menurutnya hal ini sesuai kodrat perempuan sebagai penolong dalam keluarga. Seorang perempuan terlebih ibu rumah tangga memang harus siap dalam segala keadaan. "Kita harus selalu luwes menyesuaikan dengan kondisi yang dihadapi, termasuk adanya pandemi ini," kata Ratna kepada KR baru-baru ini.

Perempuan yang juga Ketua Komunitas Kreativitas Tanpa Batas (Kertas) ini mengaku, ia sendiri juga berinovasi dengan membuat produk yang menyesuaikan kondisi saat ini. Se jauh ini produk paling laris yang dibuat Ratna yakni masker dan aksesoris masker, seperti konektor dan strap masker. Bahkan teman-teman sesama perajin juga banyak yang pindah haluan, yang penting dapur ngebul. Bikin apa yang laku," beber Ratna.

### Tetap Semangat

Ratna menyatakan, ia dan para perajin lainnya tetap semangat dan berpikir positif. Mencari cara buat "gandeng-gendong". Namun dengan adanya pandemi Covid-19 ini, Ratna awalnya bekerja sendiri, karena belum berani bila punya tanggungan karyawan. Namun setelah adanya pandemi, ia justru bekerja sama dengan teman-teman penjahit untuk produksi masker dan konektor. "Puji Tuhan sekarang ada 6

penjahit dan 2 tenaga potong yang bekerjasama dengan kami," tutur Ratna.

Ratna menyatakan, di lingkungan pertemanan dan saudaranya, banyak perempuan yang awalnya menjadi ibu rumah tangga kini membuat sesuatu yang bisa dijual. Kebanyakan mereka membuat produk makanan. Mulai dari membuat puding, aneka sambal kemasan, catering harian, kue dan camilan. Ada juga yang jual tanaman yang saat ini baru booming.

Sebagai seorang perempuan yang juga ibu rumah tangga, Ratna sangat mendukung upaya para perempuan lain, yang berusaha melakukan sesuatu agar roda perekonomian terus berjalan. Bahkan menurut Ratna semestinya tidak usah menunggu terdampak pandemi, seorang perempuan memulai untuk usaha. "Selagi ada kesempatan, harus belajar untuk memulai usaha. Namanya hidup tidak ada yang tahu.



Vira sedang melakukan review produk batik jualannya di Instagram untuk meraih pasar lebih luas.



KR-Mahar Prastwi

### Ratna menunjukkan masker buatannya.

Seperti roda, kadang di atas, tiba-tiba bisa meluncur ke bawah," tegas Ratna. Ratna tak menampik, jika masih ada sebagian orang yang merasa tak mampu berjualan atau membuat sesuatu untuk dijual lagi. "Yang penting mulai dulu. Atau menjadi reseller barang produksi yang tidak banyak risikonya. Tinggal diunggah di status WhatsApp, Facebook atau Instagram. Yang penting jangan bosen menawarkan dagangan dan jangan mudah menyerah," kata Ratna.

### Lakukan Inovasi

Hal yang sama juga dilakukan Vira Natalia. Pengusaha batik ini juga melakukan

inovasi agar bisa bertahan di saat pandemi ini. Untuk jangkauan pembeli lebih banyak, semenjak pandemi ini melakukan promosi dengan cara siaran langsung di Instagram. Cara ini cukup efektif menarik pembeli, apalagi selama siaran langsung dikemas dengan cara yang interaktif dan lucu. "Selama live di Instagram, kami mereview produk yang kami jual. Ada daster batik, blouse, tas, jaket batik, kaos batik dan banyak lainnya," kata Vira pemilik toko Batik Roemah Bajoe di Klaten ini.

Bagi Vira, jika produk yang dijual laku di pasaran, ia juga berpartisipasi membantu UMKM yang merupakan perajin batik, tenun dan lain sebagainya. Selama ini perajin yang bekerjasama dengan Vira, juga mayoritas merupakan perempuan khususnya kalangan ibu-ibu. Sehingga secara tidak langsung, jika produk hasil karya mereka terserap di pasar, otomatis membantu para perajin agar tetap mendapatkan penghasilan. "Saya harap, dengan langkah kecil yang saya lakukan ini bisa membantu roda perekonomian tetap berputar dalam kondisi pandemi Covid-19 seperti sekarang ini," tutup Vira. (Aha)-f

## MENUNGGU VAKSIN COVID-19

# Lindungi Diri, Keluarga dan Masyarakat

**S**AAAT ini penyediaan obat dan vaksin untuk penanganan Covid-19 sedang menjadi fokus perhatian hampir seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia. Vaksin menjadi tumpuan harapan dalam menghadapi pandemi Covid-19, di samping tetap harus senantiasa menegakkan protokol kesehatan dengan memakai masker, menjaga jarak dan tidak berkerumun, serta mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir.

Vaksin adalah zat yang sengaja dibuat untuk merangsang pembentukan kekebalan tubuh dari penyakit tertentu, sehingga bisa mencegah seseorang terjangkit dari penyakit tertentu tersebut. Dengan vaksin, diharapkan dapat melindungi diri, keluarga dan masyarakat dari penyakit tertentu, dalam hal ini Covid-19.

Sebagaimana dipublikasikan Satgas Covid-19, saat ini sudah ada 30 jenis vaksin yang diciptakan, sejak konsep vaksinasi dilakukan Edward Jenner pertama kalinya pada 1796. Bukti keberhasilan vaksin adalah musnahnya penyakit Variola (small pox) pada 1979. Sekarang juga dalam upaya memusnahkan campak dan polio. Indonesia sendiri saat ini bebas polio karena program imunisasi.

Dalam proses pengembangan vaksin, diawasi dengan ketat melalui tahapan uji praklinis dan klinis secara lengkap agar vaksin yang dihasilkan aman dan efektif. Vaksinasi juga tidak hanya melindungi diri sendiri. Orang yang belum bisa divaksinasi, seperti bayi, anak-anak, lansia, atau orang dengan penyakit tertentu dapat terlindungi jika mayoritas masyarakat sudah divaksinasi.

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) berkomitmen melindungi kesehatan masyarakat, antara lain dengan memastikan agar standar dan persyaratan terpenuhi untuk menjamin keamanan, khasiat, dan mutu obat dan vaksin.

Setiap tahapan pengembangan obat dan vaksin diawasi dengan ketat, termasuk dengan melibatkan Tim Ahli/Komite Nasional Penilai Obat yang terdiri Tim Ahli Farmakologi, Klinisi Multidisiplin Ilmu, Kebijakan (MN Hasan)-f

Publik di Bidang Regulasi Obat dari Perguruan Tinggi, dan pihak internal BPOM, dalam penilaian khasiat, keamanan dan mutu.

Pemerintah Indonesia, akademisi, pelaku usaha, dan pihak terkait lainnya terus bersinergi meneliti dan mengembangkan obat dan vaksin Covid-19. Terkait khasiat, keamanan, dan mutunya, BPOM mengawal pelaksanaan uji klinik mulai dari penyusunan protokol dan pemberian Persetujuan Pelaksanaan Uji Klinik (PPUK) hingga pelaksanaan uji kliniknya. Pengawasan pelaksanaan uji klinik dilakukan dengan inspeksi secara berkala untuk melihat pemenuhan kaidah Cara Uji Klinik yang Baik (CUKB) dan kesesuaian dengan protokol yang telah disetujui oleh BPOM dan Komite Etik.

Pertengahan Oktober 2020 lalu, Tim Inspektur BPOM berangkat ke Tiongkok bersama Kementerian Kesehatan, Tim Lembaga Pengkajian Pangan Obat-obatan dan Kosmetik Majelis Ulama Indonesia (LPPOM MUI), dan PT Biofarma untuk melakukan inspeksi Cara Pembuatan Obat yang Baik (CPOB) atau Good Manufacturing Practice (GMP) ke sarana produksi vaksin Covid-19.

"Tim Inspektur BPOM melakukan inspeksi CPOB (GMP inspection) ke tiga sarana produksi di Tiongkok, yaitu Sinovac, Sinopharm dan CanSino. Serangkaian kegiatan inspeksi tersebut untuk percepatan akses vaksin yang aman, berkhasiat dan bermutu," ungkap Kepala BPOM Penny K Lukito sebagaimana dipublikasikan BPOM.

Uji klinik vaksin Sinovac yang dilaksanakan Tim Peneliti dari Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran telah memasuki tahap akhir rekrutmen subjek penelitian. Pada 16 Oktober 2020, total 1.620 subjek sudah selesai direkrut. Uji klinik fase 3 di Bandung yang dimulai 11 Agustus 2020 berjalan sesuai rencana dan diharapkan dapat memberi hasil sesuai dengan yang diharapkan dalam membuktikan khasiat dan keamanan vaksin tersebut. Sejauh ini tidak ada laporan kejadian efek samping yang serius akibat pemberian vaksin uji Sinovac ini. (MN Hasan)-f