

LITERATURE REVIEW

**PENGARUH GAYA HIDUP PADA PENDERITA
*POLYCYSTIC OVARY SYNDROME***

KARYA TULIS ILMIAH



FENITA PUSPITA SARI

NIM : 10119060

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA

2022

LITERATURE REVIEW

**PENGARUH GAYA HIDUP PADA PENDERITA
*POLYCYSTIC OVARY SYNDROME***

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli
Madya Keperawatan**



FENITA PUSPITA SARI

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA

2022

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2022

Fenita Puspita Sari

Pengaruh Gaya Hidup Pada Penderita *Polycystic Ovary Syndrome*

XI + 59 Halaman + 7 Tabel + 1 Gambar + 6 Lampiran

ABSTRAK

Polycystic ovarian syndrome (PCOS) merupakan kelainan poligenik dengan beragam fenotipe yang umum terjadi pada wanita usia subur. Wanita usia subur (WUS) adalah wanita yang memasuki usia 15-49 tahun tanpa memperhitungkan status perkawinannya. Wanita usia subur mempunyai organ reproduksi yang masih berfungsi dengan baik antara umur 20-45 tahun. Gaya hidup sedentary itu sendiri adalah salah satu jenis gaya hidup dimana seseorang kurang melakukan gerak atau kurang melakukan aktivitas fisik yang berarti. Gejala yang timbul gangguan ovulasi berupa oligo hingga amenorea, infertilitas, serta hirsutisme. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh gaya hidup khususnya aktivitas fisik, pengaruh berat badan, diet dan terapi herbal pada penderita *PCOS*. Metode penelitian ini menggunakan *Literature review*, untuk pengumpulan data menggunakan Google scholar dan pubmed, berbasis fulltext dalam bentuk PDF publikasi 10 tahun terakhir dengan Bahasa Indonesia dan Inggris. Pengumpulan data menggunakan kriteria inklusi eksklusi menggunakan format PICOS. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan pada penderita *PCOS* setelah dilakukan intervensi. Hasil terlihat sangat signifikan pada intervensi pola aktifitas yaitu terdapat perubahan ukuran antropometri, penurunan berat badan, system metabolisme lancar, juga berpengaruh pada hormone tubuh seperti meningkatkan kadar FSH, SHBG, totas testoteron, androstenedione, FAI, dan skor Ferriman-Gallwey. Karakteristik wanita overweight dengan *PCOS* mengalami disfungsi ovulasi dengan memiliki prevalensi tinggi siklus menstruasi yang panjang dan tidak teratur (oligo/amenore), adanya peningkatan hiperandrogenisme biokimia yang dinilai menggunakan skor Ferriman-Gallwey hasil skor >8 akan terdapat peningkatan kadar T atau akan terdapat polikistik ovarium pada USG transvaginal, penderita cenderung memiliki hasil dengan lemak perut tengah yang lebih tinggi, area glukosa di bawah kurva (AUC) yang lebih tinggi, *indeks sensitivitas insulin (ISI)* yang lebih rendah, *Hormon Luteinizing (LH)* dan indeks testoteron bebas yang lebih tinggi, *sex hormone binding globulin* yang lebih rendah (SHBG) dan terjadi penurunan rasio *Follicle stimulating hormone (FSH)*, kualitas hidup rendah, depresi, kecemasan dan stress sedang-tinggi. Dikonfirmasikan juga terdapat masalah penyerapan pada gastrointestinal. Karakteristik tersebut sesuai dengan konsensus ASRM/ESHRE tahun 2003. Adapun pengaruh diet dan terapi herbal memiliki outcome yang sama yaitu penurunan berat badan dan terbukti memiliki efek anti-glikemik ditandai dengan penurunan ; Hb1c, insulin puasa, insulin 2 jam dan HOMA-IR, testoteron bebas dan total, penurunan kadar lipid; trigliserida dan kolestrol VLDL, kolesterol HDL.

Kata Kunci: Gaya Hidup, *Life style, Polycystic Ovary Syndrome*
Daftar Pustaka : 23 Buah (2015-2022)

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Creation Write Scientific , June 2022

Fenita Puspita Sari

Lifestyle Influence _ On Sufferer *Polycystic Ovary Syndrome*

XI + 59 Pages + 7 Tables + 1 Figure + 6 Attachments

ABSTRACT

Polycystic ovarian syndrome (PCOS) is abnormality polygenic with variety common phenotype occur on woman age fertile . Woman age fertile (WUS) is woman who enters 15-49 years old without take into account their marital status . Woman age fertile have reproductive organs that are still working with good Among age 20-45 years . That sedentary lifestyle _ alone is wrong one type style life where somebody not enough To do motion or not enough To do activity physical meaning . _ Symptoms that arise disturbance ovulation in the form of oligo to amenorrhea , infertility , and hirsutism . Destination study this for identify influence _ style life specifically activity physical , influence heavy body , diet and herbal therapy on sufferer *PCOS* . Method study this use *Literature review* , for data collection using Google scholar and pubmed , based on fulltext street 10 year publication PDF form final in Indonesian and England . Data collection using criteria inclusion exclusion using the PICOS format. Results study show there is change on sufferer *PCOS* after conducted intervention . Results seen very significant on intervention pattern activity that is there is change size anthropometry , derivation heavy the body , the metabolic system is smooth , too take effect on body hormones like increase FSH, SHBG, total levels testosterone , androstenedione, FAI, and score Ferriman- Gallwey. Characteristics _ overweight woman with *PCOS* experience dysfunction ovulation with have prevalence tall cycle long menstruation _ and no regular (oligo/ amenorrhea) , the presence of enhancement hyperandrogenism assessed biochemistry _ use score Ferriman-Gallway results score >8 will there is enhancement level of T or will there is polycystic ovary on transvaginal ultrasound, patients tend have results with fat stomach more middle _ high , glucose area below curve (AUC) more height , *index* better *insulin sensitivity (ISI)* low , *Luteinizing Hormone (LH)* and index testosterone more free _ high , more *sex hormone binding globulin* low (SHBG) and occur drop ratio *Follicle stimulating hormone (FSH)*, quality life low , depression , anxiety and moderate to high stress . Confirmed also there is problem absorption on the gastrointestinal tract. Characteristics the in accordance with ASRM/ESHRE consensus in 2003. As for diet influence _ herbal therapy has the same outcome that is drop heavy body and proven have anti-glycemic effect be marked with decline ; Hb1c, fasting insulin, 2 hour insulin and HOMA-IR, free testosterone and total, decrease lipid levels ; triglycerides and VLDL cholesterol, HDL cholesterol .

Keywords : Lifestyle , Lifestyle , *Polycystic Ovary Syndrome*

List Library : 23 pieces (2015-2022)

