

Mioma Uteri (Fibroid Rahim)

adalah tumor (miom) jinak yang tidak memiliki sifat kanker.



MIOMA UTERI DIKENAL JUGA SEBAGAI FIBROID RAHIM

Kondisi ini bisa digambarkan sebagai sel otot rahim yang tumbuh secara abnormal.

Kisaran ukuran tumor berbeda-beda, bisa kecil atau bahkan besar hingga memengaruhi rahim.

Dikutip dari Mayo Clinic, **Mioma Uteri** yang juga bisa disebut leiomioma hampir tidak pernah berkembang menjadi kanker.

Dalam kasus ekstrim tertentu, beberapa fibroid dapat memperluas rahim sehingga mencapai tulang rusuk sekaligus menambah berat badan.

SEBERAPA UMUMKAH KONDISI INI?

Banyak wanita yang memiliki mioma uteri, fibroid rahim, atau leiomioma. Bahkan, ada kemungkinan Anda dapat memiliki satu atau beberapa mioma.

Salam Sehat Selalu,

Hai... Sobat Sehat

Sobat sehat apa kabar? semoga sehat selalu dan tetap bisa menjaga kesehatannya di bulan Ramadhan ini ya, Aamiin ...

Sobat Sehat, Miom adalah salah satu penyakit yang di takuti oleh tiap wanita, selain menimbulkan rasa nyeri, Miom juga dapat mengganggu sistem reproduksi wanita, bagaimana ciri-ciri dan pengobatannya? Pada edisi ini **Healthline** akan membahas **Mioma Uteri**, simak terus ya, karna beberapa kasus yang terjadi, Miom timbul dengan tanpa gejala.

Tim redaksi **Healthline** berharap semoga kita semua terhindar dari segala penyakit dan selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan oleh NYA.

Salam Redaksi.



Akan tetapi, kebanyakan dari wanita tidak mengetahui ketika memiliki kondisi ini karena seringkali tidak menimbulkan gejala.

Dokter mungkin menemukan miom secara tidak sengaja ketika Anda melakukan pemeriksaan panggul atau USG prenatal.

FOBROID RAHIM DENGAN KESUBURAN

Sekitar 5% hingga 10% masalah kesuburan pada wanita biasanya juga mengalami Mioma Uteri atau fibroid rahim.

Ukuran dan lokasinya menentukan apakah bisa memengaruhi kesuburan. Misalnya, ketika mioma berada di rongga rahim, ukuran yang sangat besar (diameter > 6 cm) atau berada di dalam dinding rahim.

Maka dari itu, ada kemungkinan wanita dengan fibroid mengalami **infertilitas**. Infertilitas adalah kondisi ketika pasangan belum bisa hamil walaupun sudah melakukan hubungan seksual tanpa alat pengaman secara teratur. Masalah kesuburan ini dapat dikategorikan sebagai infertilitas ketika Anda sudah mencoba untuk mempunyai anak dengan cara normal dalam jangka waktu satu tahun.

Konsultasikan dengan dokter atau spesialis kesuburan agar dapat menilai miom di dalam tubuh.

TANDA DAN GEJALA

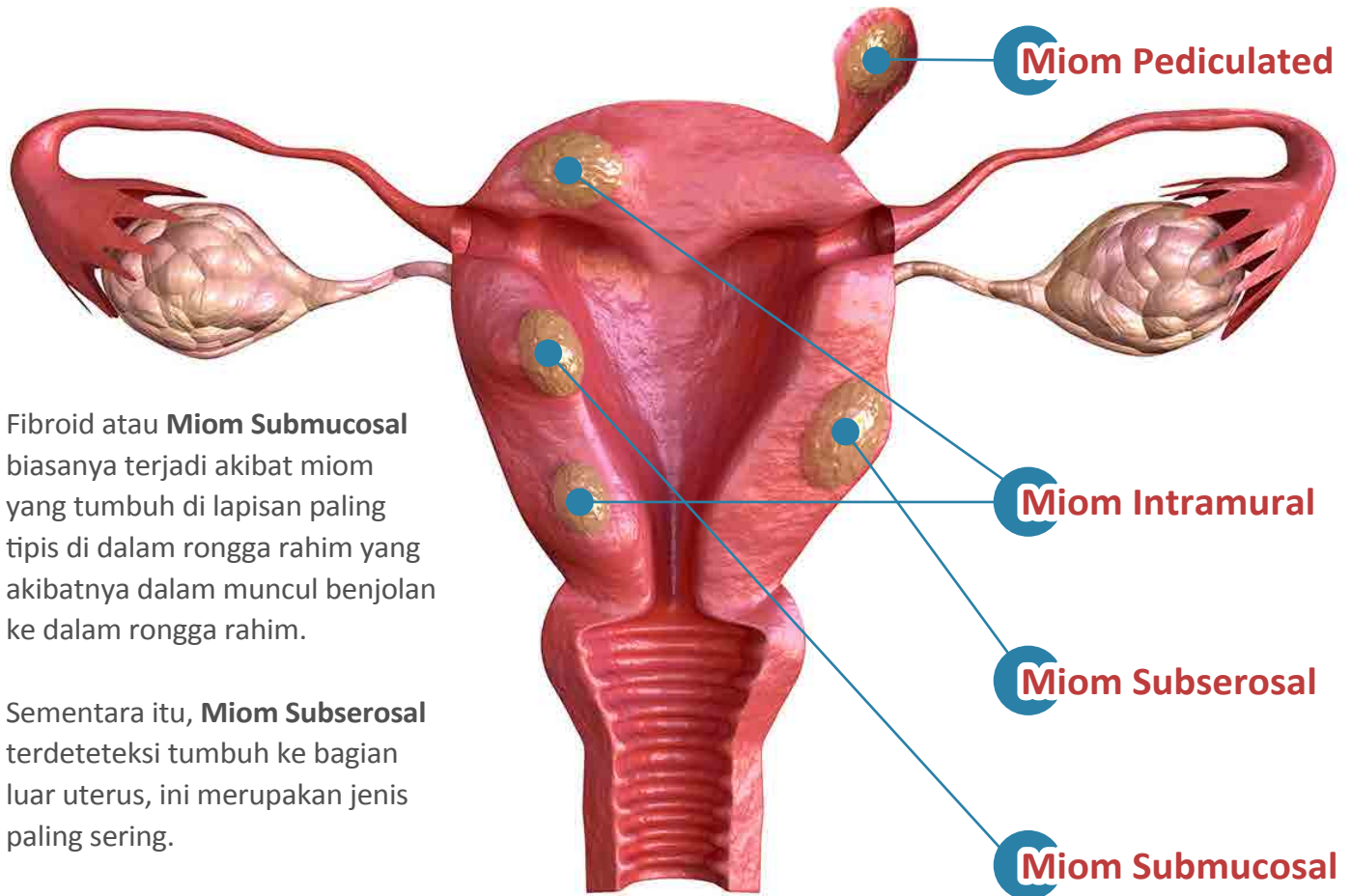
Banyak wanita yang tidak sadar memiliki Mioma Uteri (fibroid rahim) karena tidak ada gejala apa pun.

Bila Anda didiagnosis mengalami miom pada rahim, biasanya gejala yang muncul bisa dipengaruhi oleh lokasi, ukuran, dan jumlah miom. Umumnya, gejala mioma uteri atau fibroid rahim dapat ditandai dengan kondisi berikut:

1. **Perdarahan menstruasi yang berat.**
2. **Periode menstruasi yang berlangsung lebih dari seminggu.**
3. **Mungkin teraba benjolan di dalam perut.**
4. **Tekanan pada panggul sehingga menimbulkan nyeri.**
5. **Sering buang air kecil.**
6. **Kesulitan mengosongkan kandung kemih.**
7. **Sakit punggung atau nyeri kaki.**
8. **Mempunyai masalah kesuburan.**

Mioma Uteri biasanya dikategorikan berdasarkan lokasinya. Ada jenis yang disebut dengan **Miom Intramural**, yaitu miom yang tumbuh di dalam otot dinding rahim.





Fibroid atau **Miom Submucosal** biasanya terjadi akibat miom yang tumbuh di lapisan paling tipis di dalam rongga rahim yang akibatnya dalam muncul benjolan ke dalam rongga rahim.

Sementara itu, **Miom Subserosal** terdeteksi tumbuh ke bagian luar uterus, ini merupakan jenis paling sering.

Terakhir adalah fibroid atau **Miom Pediculated**, yaitu miom yang bertangkai dan dapat tumbuh di bagian dalam maupun luar dinding rahim

KAPAN HARUS KE DOKTER?

Baiknya, Anda segera temui dan konsultasikan dengan dokter apabila memiliki:

1. Nyeri panggul yang tidak kunjung hilang.
2. Menstruasi dalam waktu lama dan menyakitkan.
3. Terdapat bercak atau darah secara tiba-tiba, tapi bukan menstruasi.
4. Kesulitan untuk mengosongkan kandung kemih.
5. Mengalami perdarahan vagina yang parah atau nyeri panggul yang datang tiba-tiba.



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

PENYEBAB

Apa penyebab Mioma Uteri (fibroid rahim)?

Sampai saat ini, belum diketahui secara pasti apa penyebab terjadinya Mioma Uteri. Namun, ada beberapa hal yang menyebabkan kondisi ini terjadi, antara lain:

1. Perubahan dan faktor genetik.

Banyak miom yang terjadi akibat perubahan genetik yang terjadi pada sel otot rahim normal. Lalu, apabila keluarga terdekat mempunyai kondisi ini, maka akan meningkatkan kemungkinan Anda mengalami fibroid rahim.

2. Tingkat Hormon

Estrogen dan progesteron adalah dua hormon yang merangsang perkembangan lapisan dinding rahim setiap siklus menstruasi untuk mempersiapkan kehamilan. Ini bisa berisiko meningkatkan munculnya miom atau sel abnormal dalam dinding rahim. Mioma Uteri umumnya cenderung menyusut atau jarang terjadi setelah wanita mengalami menopause karena penurunan produksi hormon.

2. Faktor zat asing lainnya

Zat yang membantu tubuh mempertahankan jaringan, seperti insulin dapat memengaruhi pertumbuhan fibroid atau miom. Para dokter meyakini bahwa mioma uteri berkembang dari sel induk di jaringan otot polos rahim (**miometrium**). Hal ini disebabkan karena satu sel membelah berulang kali sehingga menciptakan massa atau tumor. Pertumbuhan Mioma Uteri ini berbeda-beda, ada yang tumbuh dengan cepat dan ada yang lambat. Meski begitu, tumor atau miom bisa menyusut dengan sendirinya. Dalam beberapa kasus, ada Mioma Uteri yang menghilang setelah kehamilan.



FAKTOR RISIKO

Apa yang membuat saya berisiko lebih tinggi terkena kondisi ini?

Ada beberapa hal yang meningkatkan risiko Anda mengalami fibroid rahim atau mioma uteri. Salah satunya adalah sedang berada dalam usia reproduktif atau belum menopause. Terdapat pula beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan Anda mengalami kondisi ini:

Keturunan

Jika ibu atau saudara perempuan Anda memiliki kondisi miom di rahim, kemungkinan Anda juga berisiko terkena penyakit ini

Ras

Perempuan kulit hitam cenderung lebih rentan mengalami fibroid rahim dibandingkan wanita dari kelompok ras lainnya. Selain itu, wanita kulit hitam juga cenderung mengalami mioma yang lebih banyak atau besar di usia muda.

Faktor Lingkungan

Bagaimana gaya hidup yang biasanya Anda jalani? Ada beberapa kondisi yang dapat meningkatkan risiko terjadinya miom pada rahim, seperti:

1. Penggunaan alat kontrasepsi
2. Berat badan berlebih atau obesitas
3. Kekurangan vitamin
4. Diet tinggi daging merah dan rendah sayuran hijau
5. Gemar konsumsi minum alkohol

DIAGNOSIS dan PENGOBATAN

Apa saja pilihan pengobatan untuk Mioma Uteri (fibroid rahim)?

Kebanyakan mioma uteri tidak membutuhkan pengobatan.

Anda hanya perlu melakukan pemeriksaan rutin untuk memastikan tumor atau miom tidak berkembang terlalu besar atau menimbulkan masalah lainnya.

Selain itu, minum obat-obatan yang diresepkan dokter juga dapat digunakan sebagai penghambat kinerja hormon.

Jika gejala terus terjadi, dokter dapat menyarankan operasi pengangkatan rahim atau mungkin miomnya saja. Terlebih jika Anda masih merencanakan kehamilan.

Lalu, ada pula metode lainnya seperti:

1. Metode baru **Embolisasi Arteri Rahim** yaitu pemotongan pembuluh darah di sekitar rahim.
2. Metode **Lisis Mekanik**, arus listrik digunakan untuk menghancurkan fibroid dan mengecilkan pembuluh darah.
3. Metode **Cryogenic**, yang menggunakan nitrogen cair.

Meski telah dilakukan pembersihan, mioma uteri bisa kambuh kembali dan pasien harus menjalani operasi lagi.

Obat bisa saja menghambat pertumbuhan fibroid tapi sifatnya hanya sementara.

Perlukah prosedur Miomektomi?

Miomektomi adalah salah satu tindakan pembedahan yang dilakukan untuk menghilangkan mioma uteri atau fibroid rahim.

Dokter akan menyarankan melakukan miomektomi apabila terdapat gejala, seperti:

1. Nyeri panggul
2. Perdarahan menstruasi yang terlalu berat, berkepanjangan dan tidak teratur
3. Terlalu sering buang air kecil

Prosedur miomektomi bisa mengatasi gejala-gejala yang timbul. Akan tetapi, fibroid masih tetap bisa tumbuh lagi, terutama pada wanita di usia muda.

Miomektomi Perut

Miomektomi Perut adalah operasi pengangkatan fibroid dengan membuka perut bagian bawah. Dokter akan melakukan pembedahan secara horizontal sepanjang 7,7-10 cm tepat di atas tulang pubis.

Pembedahan juga bisa dilakukan dengan membuat sayatan vertikal, tepat dari bawah pusar ke bawah. Prosedur ini dianggap cara yang baik untuk wanita yang mengalami:

1. Tumor atau fibroid rahim yang cukup besar
2. Ada banyak jaringan atau tumbuh di lokasi yang cukup dalam di rahim.

Miomektomi Histeroskopi

Tindakan medis ini adalah operasi pengangkatan fibroid yang dilakukan melalui vagina dan leher rahim. Dokter bedah juga akan memasukan alat tipis dan bercahaya melalui vagina atau leher rahim.

Kemudian, akan ada cairan yang dimasukkan dalam rahim untuk memperbesar bagian fibroid terlihat lebih jelas. Selanjutnya, dokter bedah kemudian menggunakan loop kawat akan menghancurkan jaringan fibroid.

Lalu, akan diberikan cairan kembali untuk membilas area tersebut.

Miomektomi Laparoskopi

Miomektomi Laparoskopi dibutuhkan untuk kasus tumor rahim yang masih kecil dan baru ada beberapa jaringan fibroid yang tumbuh.

Sayatan kecil akan dibuat seukuran 1-1,27 cm di perut bagian bawah. Lalu, perut di isi dengan gas karbondioksida agar dokter bedah bisa memantau dengan jelas kondisi fibroid. Kemudian, dokter akan memasukkan sebuah alat bernama laparoskop ke dalam sayatan kecil yang sudah dibuat di bawah perut.



Laparoskopi merupakan alat yang sangat tipis yang dilengkapi dengan lampu kecil dan kamera. Selanjutnya, dengan alat tersebut jaringan fibroid akan dihancurkan hingga bentuknya menjadi kecil.

Apa saja tes yang biasa dilakukan untuk fibroid rahim?

Untuk memeriksa mioma uteri (fibroid rahim), dokter akan melakukan pemeriksaan panggul. Jika Anda memiliki gejala mioma, dokter dapat menyarankan tes berikut :



USG

Metode ini menggunakan gelombang suara untuk mengonfirmasi diagnosis serta mencari dan mengetahui ukuran tumor.

USG yang dilakukan biasanya mirip dengan USG kehamilan biasa atau menggunakan USG intravaginal.



Tes Darah

Jika Anda memiliki perdarahan vagina yang tidak normal, dokter akan memeriksa kemungkinan penyebabnya. Termasuk jumlah darah (CBC) untuk mengetahui adanya anemia kronis serta tes darah lainnya untuk menyingkirkan koagulopati atau tiroid penyakit.

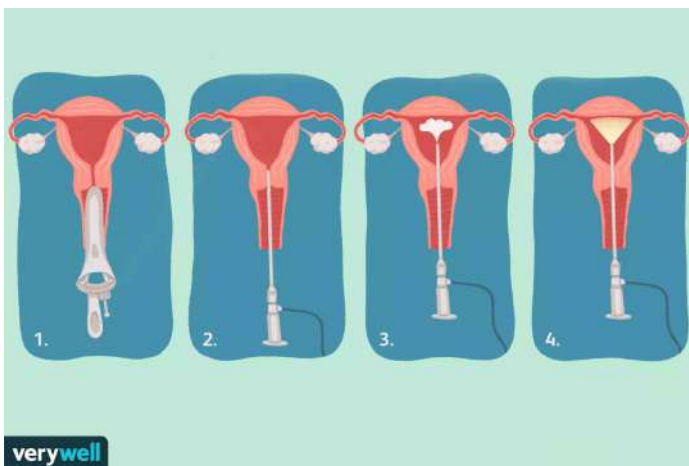
Jika USG konvensional tidak memberikan informasi yang cukup jelas, maka dokter akan merekomendasikan fasilitas penggambaran yang lebih jelas, seperti:



MRI

Magnetic Resonance Imaging

Metode ini dapat menunjukkan ukuran, lokasi miom, mengenali jenis tumor yang berbeda, dan memilih perawatan yang tepat.



Histeroskopi

Teknik **Histeroskopi** dilakukan dengan menempatkan sebuah tabung kecil berisi detektor cahaya melalui serviks dan masuk ke uterus.

Dokter akan menyuntikkan cairan garam ke dalam rahim untuk memperbesar rongga uterus untuk memungkinkan pengamatan ke dalam rahim dan tuba fallopi.

PENGOBATAN DI RUMAH

Apa saja perubahan gaya hidup atau pengobatan rumahan yang dapat dilakukan?

Berikut gaya hidup dan pengobatan rumahan yang dapat membantu Anda mengatasi Mioma Uteri atau fibroid rahim:



Kendalikan berat badan

Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan pada Asia Pacific Journal of clinical Nutrition tahun 2013, obesitas dan olahraga yang terlalu keras dapat meningkatkan risiko tumbuhnya tumor di rahim.

Ini karena sel-sel lemak dalam tubuh wanita mengandung tinggi estrogen, hormon yang dapat memicu pertumbuhan kanker.

Bagi Anda yang mengalami obesitas, segera turunkan berat badan hingga mencapai berat badan normal. Ini dapat membantu mengecilkan tumor yang bersarang di rahim.



Makanan yang harus dikonsumsi

Konsumsi makanan tinggi serat dapat membantu mengurangi peradangan akibat fibroid rahim.

Tak hanya itu, jenis makanan ini juga dapat menyeimbangkan hormon tubuh dan mencegah Anda dari kenaikan berat badan secara drastis.

Beragam makanan tinggi serat yang baik untuk Anda konsumsi di antaranya:

Sayur dan buah	Sayur dan buah
Buah kering	Buah kering
Gandum utuh	Gandum utuh
Nasi merah	Nasi merah



Makanan yang harus dihindari

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa kebanyakan makan daging merah dapat meningkatkan risiko fibroid rahim.

Begitu pula saat Anda mengonsumsi banyak karbohidrat olahan dan tinggi gula, seperti:

Nasi putih, pasta, dan tepung
Soda dan minuman tinggi gula lainnya
Sirup jagung
Kue, cookies, donat
Kripik kentang



Jaga tekanan darah tetap normal

Menurut penelitian yang diterbitkan pada American Journal of Hypertension tahun 2015, tekanan darah tinggi alias hipertensi dapat menyebabkan fibroid rahim.

Batasi konsumsi makanan tinggi garam untuk menjaga tekanan darah tetap normal. Selain itu, jangan lupa cek tekanan darah secara rutin.

Olahraga Ringan

Sebuah penelitian membuktikan bahwa wanita yang berolahraga selama tujuh jam per minggu dapat mengurangi risiko penyebab fibroid rahim.

Kemungkinan karena berat badan lebih mudah turun, sehingga dapat menekan pertumbuhan tumor rahim.

Cukup lakukan olahraga ringan seperti jogging, yoga untuk kesuburan, renang, atau jenis olahraga lainnya yang disukai secara rutin.



PT. INTERNATIONAL SERVICES PACIFIC CROSS

Chase Plaza Tower 19th Floor
Jl. Jend. Sudirman Kav. 21 Jakarta 12920, Indonesia
t. (+62.21) 2598 9878 - f. (+62.21) 2598 9879
www.pacificcross.co.id

Sumber :

- <https://helo sehat.com/wanita/fibroid-rahim/mioma-uteri-fibroid-rahim/>
- <https://helo sehat.com/kehamilan/kesuburan/10-pertanyaan-untuk-masalah-kesuburan/#25291-apa-itu-infertilitas>
- Deilson Elgui de Oliveira, Wikimedia Commons, 2007
- <https://www.alomedika.com/penyakit/obstetrik-dan-ginekologi/leiomyoma>
- <https://www.alodokter.com/ketahui-hal-hal-yang-berkaitan-dengan-laparoskopi-kandung>
- <https://www.verywellhealth.com/hysteroscopy-faqs-3521073>
- freepik dan Berbagai sumber