

## **Pilih terapi hormon atau olahraga, atau keduanya?**

**Mustofa.S.Or**

Perubahan metabolisme energi, hidrasi, sistem hemostasis, mau tidak mau juga diatur oleh sistem hormonal. Sistem hormon mengatur kebutuhan energi yang mendadak menurun untuk diseimbangkan kembali, hormon juga yang berperan meningkatkan perbesaran otot, serta mengatur pertumbuhan tulang, juga meningkatkan pemecahan energi simpanan seperti karbohidrat, lemak dan protein dalam tubuh. Namun sistem hormon dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan, beraktifitas, dan kondisi muatan mental seseorang.

Kemajuan teknologi memiliki peran yang signifikan untuk kemajuan kefarmasian. Hormon sempat dijadikan salah satu cara untuk mengatasi permasalahan kesehatan. Memang dengan mengetahui fungsi hormon, manusia dapat meniru cara kerja yang tepat sasaran, guna mencapai kondisi tertentu dari tubuh, atau membantu proses kesembuhan dari suatu penyakit. Namun ternyata, memang manusia hanya berusaha, dan tuhanlah yang menentukan sembuh atau tidaknya penyakit.

Sediaan hormon, pada suatu penelitian dapat berdampak signifikan pada tubuh seseorang. Secara umum terdapat perubahan yang baik pada kulit yang menjadi kencang, segar, bahkan organ-organ di dalam tubuh terbukti mengalami kenaikan fungsional. Disisi lain, terdapat dampak yang menyebabkan ketidakseimbangan pengaturan hormon. Pada suatu penelitian disebutkan penggunaan blokade hormon pada kanker prostat pada pasien dengan status resiko tinggi kanker memiliki efek samping yang merugikan (Kumar RJ, dkk. 2004).

Logikanya, tubuh dengan alami sudah memiliki sistem produksi masing masing hormon, jam kerja, porsi sekresi, dan sistem lainnya. Bila seseorang diberikan suplemen hormon dari luar, baik secara oral maupun suntik, maka tubuh akan menanggapinya sebagai sistem normal yang berjalan seperti fungsi normalnya. Dan fatalnya, bila pemberian hormon dihentikan maka, tubuh akan mengalami penurunan drastis karena kehilangan hormon-hormon yang dibutuhkan untuk keseimbangan tertentu, seperti energi, atau reproduksi, atau sistem tubuh lainnya.

Namun tentunya kita tidak bisa melihat suatu perlakuan hanya dari satu sisi pandang saja. Perlakuan terapi hormonal merupakan hal yang penting dilakukan sesuai dengan kebutuhan pasien dengan derajat tertentu dengan anjuran dari ahli medis. Terapi hormonal akan menjadi efektif bila ditambah dengan olahraga. Kumar (Kumar RJ) menyebutkan gejala lemah pada pasien dengan terapi hormon dapat diatasi dengan latihan beban. Menurunnya masa otot karena rendahnya tingkat testosterone pada pria dapat diatasi dengan berlatih beban serta dimotivasi secara psikis, hal ini akan menjadi alat yang potensial untuk mengurangi gejala kelemahan tersebut.

Mengerti mekanisme hormonal adalah suatu tahapan menarik seseorang dalam menemukan manfaat darinya. Tentunya sebagai manusia, kita berusaha mencari solusi tanpa adanya masalah. Sehingga pola pikir yang merujuk pada fungsi normal dan holistik akan sangat potensial tentunya. Sistem hormonal dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti pola nutrisi, kondisi muatan mental seseorang, dan olahraga. Olahraga merupakan stimulus potensial yang bersifat holistik dan stabil. Olahraga mengatur hormon dengan mekanisme umpan balik negatif dari glukagon, insulin, epinefrin, nor epineprin, kortisol, growth hormon, leptin, endorfin, dan beberapa sumbu

pengaturan hormon lainnya. Olahraga yang tepat akan meningkatkan pertumbuhan normal hormon sedikit demi sedikit serta menyeluruh. Olahraga akan merubah keluaran hormon, lalu organ perkenaan hormon akan beradaptasi dengan kondisi yang selalu bersifat menyeimbangkan. Sehingga setelah berlatih selama kurang lebih 4 sampai 6 minggu tubuh terasa lebih ringan, aktif, dan stamina selalu stabil. Maka sebenarnya dengan merujuk kepada tubuh kita sendiri, manfaat besar akan semakin dekat untuk diraih.

Sumber:

Kumar RJ, Barqawi and Crawford D. 2005. Adverse Events Associated with Hormonal Therapy for prostate Cancer. Rev Urol. 7(Suppl 5): S37–S43. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1477613/>