

HIPERTIROID

**MENGENAL GEJALA KELEBIHAN
HORMON TIROID/PENYAKIT
GONDOK DAN MAKANAN YANG
DI ANJURKAN**

Shella Arifianti Oktafi_Dokter Muda



APA ITU HIPERTIROIDISME?

Kondisi tubuh kelebihan hormon tiroid (T3/T4) akibat produksi berlebih atau pelepasan hormon yang berlebihan dari kelenjar tiroid.

Penyebab tersering adalah penyakit Graves, kelainan autoimun yang sering disertai pembesaran kelenjar tiroid (gondok/goiter) difus.

0,2–1,4%

populasi dunia mengalami hipertiroid overt (kelebihan hormon tiroid nyata)

0,7–1,4%

populasi dunia mengalami hipertiroid subklinis (TSH rendah, T3/T4 masih normal)



MENGAPA PENTING DIKENALI?

Jika tidak ditangani, hipertiroidisme berkaitan dengan risiko osteoporosis, penyakit jantung, dan peningkatan angka kematian.



GEJALA UTAMA



Cemas dan gelisah

Rasa cemas berlebihan dan mudah gelisah



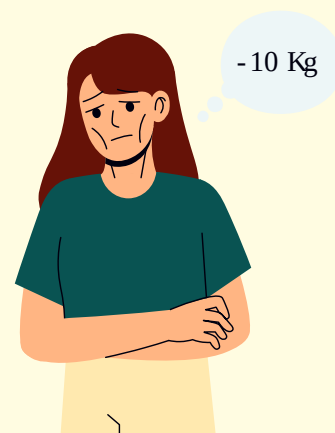
Sulit tidur

Insomnia atau kualitas tidur menurun



Jantung berdebar

Denyut jantung terasa cepat dan palpitasi



Berat badan turun

Turun tanpa sebab jelas meski nafsu makan tetap/naik



Diare

Frekuensi BAB meningkat



Tidak tahan panas

Mudah berkeringat dan merasa kepanasan

GEJALA PENYERTA

Pembesaran kelenjar tiroid atau gondok yang letaknya di leher depan



Penurunan kepadatan tulang bila tidak diobati



Mata menonjol dan tatapan khas

Risiko gangguan irama jantung

Tangan gemetar dan kulit terasa hangat berkeringat

PENTING DIWASPADAI



Bila gejala jantung berdebar atau sesak muncul mendadak dan berat, segera cari pertolongan medis.

Gejala mata (thyroid eye disease) dapat muncul pada kondisi hipertiroid, hipotiroid, maupun saat kadar hormon tiroid normal, sehingga tetap perlu pemeriksaan mata tersendiri oleh dokter.

APA YANG TERJADI JIKA DIBIARKAN TANPA PENGOBATAN?

Peningkatan risiko osteoporosis (tulang keropos) dan risiko penyakit jantung, termasuk gangguan irama jantung

Peningkatan angka kematian dibandingkan populasi umum

Hipertiroidisme memengaruhi sekitar 2,5% orang dewasa di seluruh dunia

PENGOBATAN



Obat antitiroid

Berfungsi menekan hormon tiroid sehingga penggunaannya memerlukan pemantauan ketat

Yodium Radioaktif (RAI)

Mengecilkan/menonaktifkan jaringan tiroid yang terlalu aktif

Pembedahan / Tiroidektomi

Pengangkatan sebagian/seluruh kelenjar tiroi



PANDUAN MAKANAN & NUTRISI



Asupan yodium sesuai kebutuhan (bukan berlebih atau kurang) dikaitkan dengan tingkat remisi yang lebih tinggi



Cukupi kalsium & vitamin D untuk menjaga kepadatan tulang
Konsumsi makanan bergizi seimbang: sayur, buah segar, dan protein cukup



Diskusikan rencana pola makan bersama dokter/ahli gizi sebelum mengubah asupan yodium



MAKANAN YANG DIANJURKAN

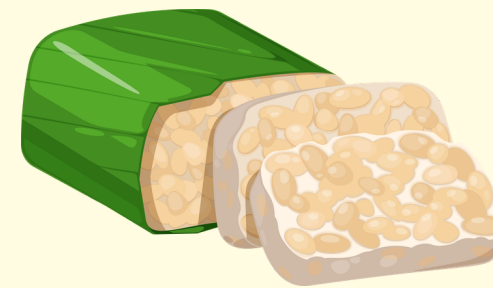
Sumber Kalsium : Mencegah osteoporosis



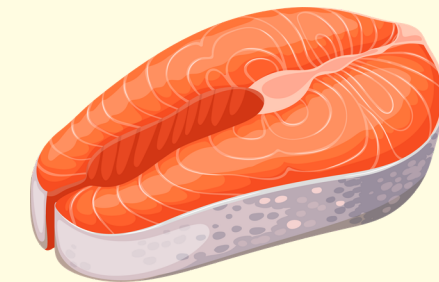
Susu, yogurt, keju rendah lemak



Sayuran hijau: brokoli, kale, bayam, okra



Tahu dan tempe kedelai



Ikan sarden/salmon

Sumber Selenium : Mendukung fungsi tiroid dan meredakan gejala mata pada Graves



Kacang brazil



Tuna, udang, dan sarden



Putih telur, oatmeal



Beras merah, biji bunga matahari

MAKANAN YANG DIANJURKAN



Sumber magnesium (mendukung penyerapan kalsium & kekuatan tulang)

Biji labu, biji chia, almon
Alpukat, kacang-kacangan (legum)



Sumber vitamin D (membantu penyerapan kalsium, menjaga kepadatan tulang)

Ikan berlemak (salmon, sarden)
Susu/produk yang difortifikasi, paparan sinar matahari secukupnya



Sumber zat besi (kadar rendah dikaitkan dengan gangguan tiroid)

Daging dan hati ayam serta sapi
Bayam, kismis



Buah & sayur kaya antioksidan

Buah beri, apel, alpukat (indeks glikemik rendah)
Sayuran segar berwarna-warni

PERLU DIBATASI

Makanan & suplemen tinggi yodium

dapat memperberat produksi hormon tiroid

- Rumput laut/kelp dan suplemen berbahan rumput laut
- Garam beryodium dalam jumlah berlebihan
- Produk susu yang difortifikasi yodium



Kafein & minuman berenergi

Dapat memperberat gejala jantung berdebar, cemas, dan gelisah terutama bila ada gangguan irama jantung

- Kopi dan teh kental
- Minuman berenergi

Gula & makanan tinggi indeks glikemik

Dapat memicu lonjakan gula darah yang memperberat gejala metabolisme cepat

PESAN UNTUK PASIEN & KELUARGA

01

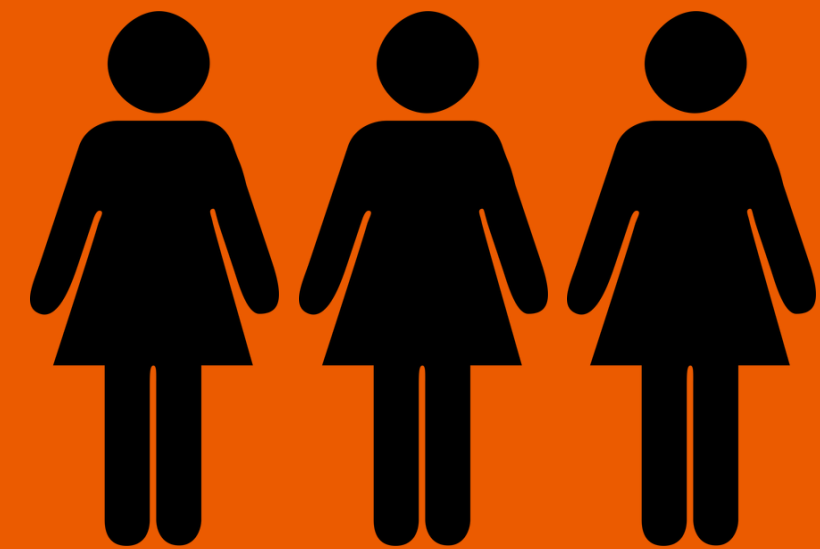
Untuk pasien : Ikuti jadwal kontrol dan minum obat secara teratur. Sampaikan setiap gejala baru kepada dokter agar penanganan dapat disesuaikan.

02

Untuk keluarga : Dampingi pasien saat kontrol, ingatkan jadwal obat, dan berikan dukungan emosional selama proses pengobatan yang berjangka panjang.

03

Bantu kenali tanda bahaya. Ajak ke IGD bila muncul jantung berdebar sangat cepat, demam tinggi, kebingungan, atau sesak napas mendadak (kemungkinan badai tiroid)



TERIMA KASIH

ada pertanyaan?



DAFTAR PUSTAKA

- Lindo, A., Breikert, A., Lakwijk, P., Lundberg, C., Lunner, K., Johansson, B. dan Nyström, H.F. (2023) 'Patient needs and care: moves toward person-centered care for Graves' disease in Sweden', *European Thyroid Journal*, 12(3), e230010. doi:10.1530/ETJ-23-0010. Tersedia di: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10160562/> (Diakses: 9 Agustus 2026).
- Xie, Q., Zhang, X., Ma, J., Lu, X., Zhang, Y. dan Tong, N. (2023) 'Effect of iodine nutritional status on the recurrence of hyperthyroidism and antithyroid drug efficacy in adult patients with Graves' disease: a systemic review', *Frontiers in Endocrinology*, 14, artikel 1234918. doi:10.3389/fendo.2023.1234918. Tersedia di: <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1234918> (Diakses: 9 Agustus 2026).
- Hoang, T.D., Stocker, D.J., Chou, E.L. dan Shakir, M.K.M. (2022) '2022 Update on Clinical Management of Graves' Disease and Thyroid Eye Disease', *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 51(2), hlm. 287–304. doi:10.1016/j.ecl.2021.12.004. Tersedia di: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9174594/> (Diakses: 9 Agustus 2026).
- Kim, H.J. (2023) 'Long-term management of Graves disease: a narrative review', *Journal of Yeungnam Medical Science*, 40(1), hlm. 12–22. doi:10.12701/jyms.2022.00444. Tersedia di: <https://www.e-jyms.org/journal/view.php?doi=10.12701/jyms.2022.00444> (Diakses: 9 Agustus 2026)
- Xie, Q., Zhang, X., Ma, J., Lu, X., Zhang, Y. dan Tong, N. (2023) 'Effect of iodine nutritional status on the recurrence of hyperthyroidism and antithyroid drug efficacy in adult patients with Graves' disease: a systemic review', *Frontiers in Endocrinology*, 14, artikel 1234918. doi:10.3389/fendo.2023.1234918. Tersedia di: <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1234918> (Diakses: 9 Agustus 2026).