

## Indonesia Darurat Diabetes, Perlu Intervensi Pemerintah

KASUS diabetes di Indonesia makin hari semakin bertambah dan memerlukan intervensi dari pemerintah. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni) meminta pemerintah menjadikan pengendalian diabetes sebagai program mersuar (program besar-besaran) dengan sejumlah kebijakan dan strategi.

Pasalnya, diabetes yang terkendali mampu menurunkan risiko sejumlah bahaya lainnya. "Sesungguhnya kalau kita mengelola diabetes, maka sekaligus hipertensi, kolesterol tinggi, obesitas itu terkendali. Jadi, tepat saja kira, kalau Kementerian Kesehatan memisahkan diabetes menjadi program mersuar," cetus Ketua Perkeni Tri Juli Idris Tarigan dalam konferensi pers Hari Diabetes Sedunia pada 14 November lalu.

Selain diabetes center di setiap rumah sakit, Perkeni meminta pemerintah menyusun program tematik, seperti skrining rutin, edukasi diet rendah gula dan garam serta melakukan kampanye pola hidup bersih dan sehat. Data terbaru International Diabetes Federation (IDF) (2021) menyebutkan, sekitar 19,46 juta orang di Indonesia mengidap diabetes. Terjadi peningkatan sebesar 81,8% jika dibandingkan dengan jumlah pada 2019.

Angka tersebut memosisikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengidap diabetes tertinggi kelima di dunia setelah Tiongkok, India, Pakistan, dan Amerika Serikat. Bahkan, Indonesia menjadi satu-satunya di Asia Tenggara yang masuk ke dalam 10 besar negara dengan kasus terbanyak.

Dokter Tri menjelaskan penyakit diabetes atau kencing manis tidak hanya disebabkan keturunan, tetapi juga pola hidup yang kurang sehat seperti kurang aktivitas fisik, kegemukan, hipertensi, merokok, dan diet tidak seimbang.

"Prediabetes jadi waktu terbaik untuk mencegahnya jadi diabetes karena bisa kembali normal," imbuhnya.

Frida Soesand, ahli Endokrinologi anak, mengingatkan bahwa risiko diabetes pada anak sama tingginya pada orang dewasa.

"Saat ini sekitar 1.400 anak di Indonesia terkena penyakit diabetes melitus dan angka ini mungkin bisa lebih tinggi karena masih banyak anak yang tidak terdeteksi," katanya saat webinar di akun Instagram @idai\_id, Kamis (11/11).

Ini mengungkap gejala diabetes pada anak yang perlu diwaspadai ialah jika anak sering buang air kecil (poliuria), terutama pada malam hari. Lalu, terjadi penurunan berat badan yang drastis atau mengompot. (Ant/H-2)

## Autoimun Pascaterinfeksi Covid-19

### Risiko Covid-19 pada Penderita Autoimun

- Virus menyerang tubuh lebih mudah.
- Pengobatan harus disesuaikan dengan kondisi saat ini.
- Mengalami gejala covid-19 berat.
- Dapat sembuh dari covid-19, tetapi gejala menetap, yaitu:

- Mudah lelah
- Memori kognitif terganggu
- Badan lemas
- Nyeri
- Tidak fit

### Autoimun yang Sering Ditemukan Pascacovid-19

- Autoimun hemolitik: Anemia sel darah merah yang turun karena dihancurkan antibodi.
- Autoimun thrombocytopenic: Penyakit autoimun yang membuat trombosit rendah.
- Sindrom antilipofelid: Autoimun yang membuat darah mengental sehingga membuat sumbatan di pembuluh darah baik di jantung, paru, dan otak.
- Autoimun tiroiditis hashimoto: Autoimun dengan gejala sebagian besar hormon tiroid menurun atau terlalu meningkat, mudah lelah, dan gangguan psikologis.

### Penyakit autoimun lainnya

- Autoimun pada saraf karena infeksi virus covid-19.
- Autoimun yang memiliki berbagai efek, seperti kelemahan di kelopak mata, tridaris, dan sesak napas.



### Faktor yang Mempicu Autoimun

- Genetik atau keturunan
- Lingkungan
- Perubahan hormon
- Infeksi penyakit

### Penyebab Autoimun Timbul pada Pasien Covid-19 Bergejala Berat

Virus covid-19 bisa mengelabuhi sistem kekebalan seseorang untuk menyerang tubuhnya sendiri.

### Cara Mencegah

- Tetap melakukan protokol kesehatan.
- Segera melakukan vaksinasi covid-19.

### Risiko Kematian Pasien Covid-19 dengan Penyakit Penyerta

Penyakit	Risiko Kematian (%)
Ginjal	13,7 kali lipat
Jantung	9
Diabetes	8,3
Hipertensi	6
Autoimun	6

### Pengidap Autoimun yang Terpapar Covid-19

Status	Persentase (%)
Positif	3,2%
Sembuh	2,7%
Meninggal	0,5%

Sumber: WHO/RSJGagas Pasangann Covid-19/Nature Communication/Elang M Di/Dr. STH

# Habis Covid-19 Muncullah Autoimun

Covid-19 dapat memunculkan kembali gangguan autoimun. Dibutuhkan diagnosis dan penanganan yang tepat untuk mengatasinya.

M IQBAL AL MACHMUDI  
miqbal@mediaindonesia.com

**P**ENYAKIT covid-19 disebut penyakit dengan seribu wajah karena banyaknya manifestasi gejala yang ditunjukkan pasien. Pun setelah pasien sembuh, covid-19 meninggalkan jejak pada sistem kekebalan tubuh kita.

Tidak heran ketika banyak penyintas covid-19 yang saat ini menghadapi sejumlah masalah dalam sistem imunnya, yang sebelumnya tidak ada.

Spesialis Penyakit Dalam sekaligus Konsultan Alergi Immunologi Dr dr Alvina Widhani mengungkapkan sejumlah penyakit autoimun yang sering ditemukan pascacovid-19, seperti autoimun hemolitik anemia sel darah merah yang turun karena dihancurkan oleh antibodi, autoimun thrombocytopenic yang membuat trombosit rendah, dan autoimun yang membuat darah mengental sehingga membuat sumbatan di pembuluh darah baik di jantung, paru, dan otak.

Selain itu, sambung Alvina, yang sering dilaporkan juga, yaitu autoimun pada saraf oleh infeksi virus covid-19 atau virus lainnya. Ada juga autoimun lainnya yang memiliki berbagai efek, seperti kelemahan di kelopak mata, badan, dan napas sesak.

Selanjutnya, ditemukan juga kasus autoimun tiroiditis hashimoto dengan gejala sebagian besar hormon tiroid menurun atau terlalu meningkat, mudah lelah, gangguan psikologis, dan sebagainya.

"Selama ini bisa jadi orang tersebut memiliki kecenderungan autoimun, tetapi tidak ada

Menurutnya, selain covid-19, autoimun juga bisa dipicu oleh virus hepatitis, virus HIV, bakteri streptokokus yang menyerang tenggorokan, dan banyak lagi.

Sebagaimana diketahui, penyakit autoimun merupakan suatu gangguan dari respons kekebalan tubuh. Normalnya, hanya bereaksi untuk melawan infeksi virus atau bakteri, bukannya menyerang tubuh sendiri seperti yang terjadi pada autoimun.

Akibat serangan "bunuh diri" itu, terjadilah kerusakan pada sejumlah organ tubuh. "Respons kekebalan tubuh sangat menekan sekali manifestasi derajat keparahan covid-19," beber Alvina.

Di satu sisi, terangnya, orang dengan autoimun yang terkena

covid-19 bisa bergejala berat atau bisa juga sembuh dari covid-19. Namun, gejalanya menetap atau muncul gejala baru, seperti keluhan mudah lelah, memori kognitif terganggu, badan lemas, nyeri, dan tidak fit. Gejala lainnya yang harus diwaspadai ialah sering sesak napas, sakit kepala, bercak dan perubahan warna kulit.

Kekambuhan autoimun ini juga yang dialami oleh mantan Putri Indonesia dan Duta Autoimun Indonesia, Qory Sandioriva. Ia bercerita jika kondisi autoimun sistemik *erythematous* tahap awal atau *sorry lupus* yang dialaminya sudah dalam kondisi remis (stabil). Namun, infeksi covid-19 pada pertengahan 2021 membuat penyakit autoimunya kambuh kembali.

"Sebelum terkena covid-19 ada tiga organ yang masih saya perjuangkan, yaitu mata, saraf otak, dan juga rahim. Lalu setelah kena covid-19 menambah tiga lagi di persendian, darah, dan juga lever (hati)," tuturnya dalam diskusi virtual e-Talk Series beberapa waktu lalu. (H-2)

Imunitas atau kekebalan merupakan hal yang paling sering dibicarakan saat ini menjelang pandemi covid-19. Sebutnya apakah imunitas itu? Imunitas tubuh manusia terdiri atas dua bagian besar, yaitu imunitas bawaan dari lahir (*innate immunity*) dan imunitas yang didapat (*acquired*). Imunitas bawaan dibagi menjadi imunitas spesifik terhadap antigen tertentu dan imunitas nonspesifik atau umum.

Imunitas didapat dibagi menjadi imunitas aktif dan pasif. Imunitas aktif dibagi menjadi imunitas alamiah yang berasal dari kesembuhan suatu penyakit dan imunitas buatan yang berasal dari vaksinasi. Imunitas pasif terbagi menjadi dua, yaitu pasif alami dari ibu dan pasif buatan dari pemberian antibodi, antiserum, ataupun antitoksin.

Dalam imunitas itu sendiri ada dua komponen, yaitu imunitas seluler dan humoral. Imunitas seluler berpusat pada sel limfosit T dan imunitas humoral pada limfosit B. Imunitas seluler berhubungan dengan pengenalan antigen di permukaan sel yang terinfeksi sedangkan imunitas humoral berhubungan dengan produksi antibodi.

Fungsi imunitas dipengaruhi berbagai faktor, antara lain keturunan atau genetik, usia, gaya hidup, penyakit penyerta dan kondisi mental atau stres emosional. Faktor genetik merupakan bawaan yang sulit untuk ditiadakan, tetapi dapat dimodifikasi dengan memperbaiki faktor lain seperti gaya hidup. Gaya hidup meliputi pola makan, tidur, olahraga, dapat memperbaiki atau menghambat proses degenerasi, meningkatkan proses regenerasi dan mempertahankan fungsi imunitas. Penyakit penyerta seperti kencing manis dan darah tinggi merupakan komorbid yang sering terjadi dan stress juga dapat menyebabkan gangguan sistem imunitas. Tidak jarang kita mendengar bahwa stress dapat memicu timbulnya penyakit dan orang dalam keadaan mendalam dapat lebih rentan jatuh sakit.

Dari berbagai faktor yang memengaruhi imunitas, dapat kita lihat bahwa gaya hidup merupakan faktor yang dapat kita kontrol secara mandiri. Asupan makanan yang baik antioksidan dapat membantu menetralkan radikal bebas yang dapat meningkat dalam kondisi kurang sehat atau sakit. Asupan cairan yang memadai menjaga pertukaran cairan dalam tubuh tetap berjalan dengan baik. Tidur cukup sekitar 6 jam sehari dapat membantu proses regenerasi sel-sel tubuh secara optimal. Olahraga meningkatkan sirkulasi dan oksigenasi dalam tubuh. Menjaga untuk tetap berpikiran positif juga berperan penting dalam keberagaman tubuh. "Jadi, tetap bergerak aktif penderitanya kanker." Bagaimana jika sudah terkena kanker prostat? Pada penderita kanker prostat, latihan fisik dapat meningkatkan efek proteksi terhadap obat seperti memelihara berat badan normal, mengendalikan stress dan cemas, mengendalikan kebugaran jasmani, dan mengoptimalkan fungsi sistem kekebalan tubuh. "Jadi, tetap bergerak aktif penderita kanker prostat dapat mengurangi stress, meningkatkan imunitas, menjaga kebugaran tubuh, dan meningkatkan kualitas hidupnya," timpal dokter Listya Tresnanti Mirtha, SpKO, K-APK. Namun, ia mengingatkan agar program latihan fisik pada penderita kanker prostat stadium lanjut harus dilakukan dengan pengawasan, individual, berkala, progresif, dan autoregulasi oleh ahli. (H-2)

## INFO SEHAT

### Pertumbuhan Bayi Prematur Harus Dipantau

ANAK Prematur Sedunia diperingati pada 17 November lalu. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2019 menunjukkan bahwa 84% kematian pada anak yang baru lahir di Indonesia disebabkan oleh kelahiran prematur.

Spesialis anak konsultan neonatologi rSCM Kencana Putri Maharani TM menjelaskan, bayi yang lahir prematur sebelum minggu ke-37 kehamilan mempunyai kesulitan untuk beradaptasi dengan kehidupan di luar rahim.

Kondisi itu terjadi karena ketidakmatangan sistem organ tubuhnya, seperti paru-paru, jantung, ginjal, hati, dan sistem pencernaan. Untuk itulah, kata Putri, perawatan dan tumbuh kembang bayi prematur pun menjadi istimewa. "Upaya untuk meminimalkan dampak negatif selama perawatan ialah menjaga

agar BBLR (berat badan lahir rendah) berada dalam kondisi yang optimal untuk tumbuh dan berkembang, salah satunya dengan menerapkan *developmental care*," kata Putri.

Dia menjelaskan, prinsip *developmental care* meliputi keterlibatan keluarga, meminimalkan stress, dan mengoptimalkan pemberian ASI, sebagai nutrisi yang terbaik bagi bayi.

Spesialis anak Rinawati Rohisowato mengatakan beberapa indikator yang harus dipantau ialah perkembangan tinggi, berat, lingkar kepala, dan pola makan.

Selain itu, Rina juga menjelaskan terdapat perbedaan bahwa bayi tersebut kecil, yakni minum ASI yang sebentar-sebentar. Sebestart tidur dan seterusnya sehingga ibu jangan khawatir dan bingung. (Ant/Ian/H-2)

### Manfaat Olahraga pada Penderita Kanker Prostat

KANKER prostat seperti yang dialami oleh Presiden ke-6 Republik Indonesia Susilo Bambang Yudhoyono merupakan salah satu penyakit yang paling sering menyerang pria di usia tua.

Kabar baiknya, spesialis urologi Agus Rizal AH Hamid menyampaikan olahraga dapat mencegah risiko kanker prostat. Hal itu merujuk pada sejumlah penelitian.

"Memang berkaitan tidak secara langsung. Jadi, dianggap bahwa kalau kita melakukan aktivitas fisik akan terjadi perbaikan atau perubahan hormon pada laki-laki sehingga dapat mengurangi potensi kanker prostat," ujarnya dalam webinar beberapa waktu lalu.

Menurutnya, latihan fisik untuk pencegahan kanker prostat jika dilakukan secara baik, benar, teratur, dan teratur dapat mencegah 30%-70%

## MEDIKAMENTOSA

# Serba-serbi Imunitas



**Dr dr Theresia Monica Rahardjo, SpAn**  
Dokter Spesialis dan Konsultan Anestesiologi Intensif Terapi Plasma Konvensional di Indonesia

Imunitas didapat dibagi menjadi imunitas aktif dan pasif. Imunitas aktif dibagi menjadi imunitas alamiah yang berasal dari kesembuhan suatu penyakit dan imunitas buatan yang berasal dari vaksinasi. Imunitas pasif terbagi menjadi dua, yaitu pasif alami dari ibu dan pasif buatan dari pemberian antibodi, antiserum, ataupun antitoksin.

Dalam imunitas itu sendiri ada dua komponen, yaitu imunitas seluler dan humoral. Imunitas seluler berpusat pada sel limfosit T dan imunitas humoral pada limfosit B. Imunitas seluler berhubungan dengan pengenalan antigen di permukaan sel yang terinfeksi sedangkan imunitas humoral berhubungan dengan produksi antibodi.

Fungsi imunitas dipengaruhi berbagai faktor, antara lain keturunan atau genetik, usia, gaya hidup, penyakit penyerta dan kondisi mental atau stres emosional. Faktor genetik merupakan bawaan yang sulit untuk ditiadakan, tetapi dapat dimodifikasi dengan memperbaiki faktor lain seperti gaya hidup. Gaya hidup meliputi pola makan, tidur, olahraga, dapat memperbaiki atau menghambat proses degenerasi, meningkatkan proses regenerasi dan mempertahankan fungsi imunitas.

Dari berbagai faktor yang memengaruhi imunitas, dapat kita lihat bahwa gaya hidup merupakan faktor yang dapat kita kontrol secara mandiri. Asupan makanan yang baik antioksidan dapat membantu menetralkan radikal bebas yang dapat meningkat dalam kondisi kurang sehat atau sakit. Asupan cairan yang memadai menjaga pertukaran cairan dalam tubuh tetap berjalan dengan baik. Tidur cukup sekitar 6 jam sehari dapat membantu proses regenerasi sel-sel tubuh secara optimal. Olahraga meningkatkan sirkulasi dan oksigenasi dalam tubuh. Menjaga untuk tetap berpikiran positif juga berperan penting dalam keberagaman tubuh. "Jadi, tetap bergerak aktif penderitanya kanker." Bagaimana jika sudah terkena kanker prostat? Pada penderita kanker prostat, latihan fisik dapat meningkatkan efek proteksi terhadap obat seperti memelihara berat badan normal, mengendalikan stress dan cemas, mengendalikan kebugaran jasmani, dan mengoptimalkan fungsi sistem kekebalan tubuh. "Jadi, tetap bergerak aktif penderita kanker prostat dapat mengurangi stress, meningkatkan imunitas, menjaga kebugaran tubuh, dan meningkatkan kualitas hidupnya," timpal dokter Listya Tresnanti Mirtha, SpKO, K-APK. Namun, ia mengingatkan agar program latihan fisik pada penderita kanker prostat stadium lanjut harus dilakukan dengan pengawasan, individual, berkala, progresif, dan autoregulasi oleh ahli. (H-2)

#GemarMembaca

Cerdaskan diri dengan membaca

Info berlangganan: (021) 582 0705

Hotline: 0811 123 7979

Harian Umum Media Indonesia

MediaIndonesia

MediaIndonesia

MediaIndonesia

www.mediaIndonesia.com

Iklan layanan masyarakat ini dipersembahkan oleh:

MEDIA INDONESIA