

## Mengenal Lupus Lebih Dekat

Oleh: dr. Afrilia Intan Pratiwi, M.Sc, Sp.A\*)

**S**AAT mendengar kata Lupus, bagi sebagian orang yang terbersit pertama kali adalah Lupus novel ciptaan alm Hilman Hariwijaya. Selain judul novel, sayangnya lupus juga merupakan nama salah satu penyakit autoimun yang cukup membahayakan.

Lupus Eritematosus Sistemik atau yang awam dikenal sebagai Lupus, merupakan penyakit autoimun kronis yang belum jelas penyebabnya dan memiliki gambaran klinis yang luas dan perjalanan penyakit yang beragam. Penyakit autoimun adalah istilah medis, yang digunakan saat system imunitas atau kekebalan seseorang menyerang tubuhnya sendiri. Oleh karena gambaran klinis yang beragam, hal ini sering menyebabkan kekeliruan dalam mengenali penyakit lupus dan mengakibatkan keterlambatan dalam diagnosis dan penanganan penyakit lupus.

Penyakit Lupus dapat menyerang siapa saja, namun umumnya Lupus sebagian besar menyerang usia produktif (15 – 44 tahun), namun pria, anak-anak, dan remaja juga dapat terkena Lupus. Penyakit ini dapat menyerang semua ras, namun lebih sering ditemukan pada ras kulit berwarna.

### Penyebab Lupus

Penyebab Lupus belum diketahui secara pasti, namun kombinasi dari faktor genetik dan juga lingkungan sering berkaitan dengan terjadinya Lupus. Faktor genetik merupakan salah satu faktor risiko terjadinya Lupus. Diketahui sekitar 7% pasien Lupus memiliki keluarga dekat yang juga terkena Lupus. Beberapa pemicu munculnya gejala Lupus antara lain; penyakit infeksi, paparan sinar matahari, merokok, dan obat-obatan tertentu. Faktor hormonal juga berpengaruh pada kejadian Lupus. Perempuan lebih sering terkena penyakit Lupus dibandingkan dengan laki-laki.

### Seribu Wajah

Pada orang yang terkena Lupus, terjadi peradangan di berbagai organ dan bagian tubuh lainnya seperti kulit, jantung, paru, ginjal, sendi, dan saraf. Hal tersebut mengakibatkan gejala lupus bisa berbeda antar penderitanya, oleh karena itu Lupus dikenal sebagai penyakit seribu



wajah. Meskipun begitu, terdapat gejala umum klasik yang bisa terjadi, seperti: demam di atas 38°C yang berkepanjangan (>2 minggu), gangguan makan sehingga terjadi penurunan berat badan, mudah lelah, dan rambut rontok. Gejala-gejala tersebut diikuti dengan tanda dan gejala dimana organ yang terkena lupus, antara lain:

- pada kulit dan mukosa didapatkan ruam di wajah menyerupai bentuk kupu-kupu (butterfly rash), foto sensitivitas (sensitif terhadap sinar matahari), dan sariawan > 2 minggu
- nyeri dan bengkak pada tulang dan sendi > 3 bulan
- kelainan darah (penurunan sel darah merah, keping darah, maupun sel darah putih)
- gangguan pada sistem saraf, seperti kejang, nyeri kepala berat
- jari tangan atau jari kaki pucat, kaku, atau tidak nyaman saat dingin
- nyeri dada saat menarik nafas
- adanya protein dalam pemeriksaan urin

Gejala dan tanda penyakit lupus yang luas, membuat kadang sulit dikenali dan berakibat pada terlambatnya penegakan diagnosa. Hal yang bisa dilakukan untuk mendeteksi penyakit ini sejak awal adalah dengan cara SALURI (Periksa

Lupus Sendiri), yaitu jika terdapat 4 dari tanda diatas segera periksakan diri Anda ke dokter.

Langkah selanjutnya untuk menegakkan diagnosis Lupus adalah dengan melakukan beberapa pemeriksaan penunjang, terutama penanda autoimun yaitu ANA (Antinuclear Antibody) maupun anti ds-DNA (anti double stranded-DNA). Dokter akan melakukan juga pemeriksaan lain untuk menilai organ mana yang terkena Lupus seperti pemeriksaan darah, urine, rontgen dada, dan jantung.

### Dapat Dikontrol

Pada dasarnya semua penyakit autoimun termasuk Lupus tidak dapat disembuhkan namun dapat dikontrol aktifitas penyakitnya. Pengobatan yang diberikan bertujuan untuk meredakan keluhan, mencegah komplikasi, dan menghambat perkembangan penyakit. Saat ini pengobatan lupus sudah sangat berkembang sehingga memungkinkan penderitanya memiliki kualitas hidup yang baik sama seperti orang sehat lainnya. Penanganan Lupus dapat berupa pemberian obat-obatan, penerapan pola hidup sehat, dan pengelolaan stress. Penderita Lupus juga disarankan untuk memakai tabir surya serta menghindari paparan sinar matahari secara intens dan lama. Apabila penyakit ini terlambat diobati atau tidak diobati maka penyakit Lupus ini cepat memberat dan pengobatannya menjadi lebih sulit serta membutuhkan waktu yang lama.

Meskipun Lupus merupakan penyakit yang menakutkan, Lupus bukanlah suatu penyakit menular. Penderitanya tidak boleh dikucilkan dari lingkungan. Pemahaman masyarakat akan penyakit Lupus dapat membantu penderita Lupus menjalani hidup sehari-hari dengan normal. Semoga tulisan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kita mengenai penyakit Lupus sehingga kita dapat menjadi support system bagi penderita Lupus. Salam Sehat!

\*)Staff Dosen FKKMK UGM,  
Yogyakarta  
Dokter Anak RSUP Dr. Sardjito  
Yogyakarta



RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JiHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

\*Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id \*

## BENARKAH BISA TURUNKAN BERAT BADAN?

### Kopi Campur Lemon

Oleh: Dhina Septria Wahyuningtyas, S.Gz

**B**EBERAPA waktu lalu, resep kopi dan lemon untuk diet, sempat viral di aplikasi social media. Para pengguna berusaha membuktikan bahwa campuran kopi dan lemon untuk diet bisa membantu menurunkan berat badan. Resep campuran kopi dan lemon untuk diet yang viral sangat sederhana, yakni hanya dengan mencampur air perasan lemon dalam secangkir kopi. Beberapa wanita mengaku bisa menurunkan berat badan setelah mengonsumsi 'ramuan' tersebut seminggu berturut-turut.

Menurunkan berat badan, bukanlah perkara yang mudah bagi sebagian orang. Selain membutuhkan niat juga membutuhkan kesabaran untuk bisa mencapai berat badan ideal. Olahraga secara rutin, menghitung kalori yang dikonsumsi, dan menjaga pola makan menjadi kunci untuk menurunkan berat badan. Tapi, benarkah campuran kopi dan lemon efektif dan aman dikonsumsi dengan tujuan menurunkan berat badan?

Biji kopi panggang mengandung lebih dari 1.000 senyawa bioaktif. Kopi telah terbukti mengaktifkan bisa melindungi membantu mengurangi risiko beberapa jenis kanker, termasuk hati, prostat, endometrium, payudara, gastrointestinal, dan kanker kolorektal. Selain itu, kopi telah dikaitkan dengan penurunan risiko diabetes tipe 2, penyakit jantung, hati, depresi, serta penyakit Alzheimer dan Parkinson.

Kemudian kandungan kafeinnya bertanggung jawab atas efek peningkatan energi minuman, pengaruh positif pada kinerja latihan ketahanan, dan kemampuan untuk meningkatkan jumlah kalori yang dibakar sehingga menghasilkan penurunan berat badan. Sementara itu, lemon dikenal sebagai sumber vitamin C dan flavonoid

yang baik. Keduanya bertindak sebagai antioksidan kuat dan telah dikaitkan dengan risiko kanker spesifik yang lebih rendah, seperti kanker kerongkongan, lambung, pankreas, dan payudara. Kedua senyawa dalam lemon juga menawarkan perlindungan terhadap penyakit jantung. Sementara vitamin C melindungi sistem kekebalan tubuh dan membantu melawan infeksi.

Melihat ragam manfaat keduanya yang bagus untuk kesehatan maka muncul beberapa klaim populer jika kopi dicampur lemon bisa membantu menurunkan berat badan. Benarkah hal tersebut?

Dalam penelitian terbaru, kafein dari kopi bisa menstimulasi brown adipose tissue (BAT), sejenis jaringan lemak yang aktif secara metabolik dan bisa mencerna karbohidrat serta lemak. Penelitian pada manusia menentukan bahwa kafein dari secangkir kopi standar 240 ml dapat meningkatkan aktivitas BAT. Ini akan menyebabkan peningkatan laju metabolisme yang mengarah pada penurunan berat badan.

Demikian pula, penelitian yang dilakukan dari tahun 1980-an dan 1990-an menjelaskan bahwa kafein dapat meningkatkan tingkat metabolisme selama 3 jam setelah mengonsumsinya. Ini bisa menaikkan kalori yang terbakar 8 sampai 11%, yang berarti dapat membakar 79 sampai 150 kalori ekstra dalam sehari.

Jadi, efek penurunan berat badan yang mungkin terjadi bukan karena campuran kopi dan lemon. Baik lemon maupun kopi tidak bisa menghilangkan lemak. Satu-satunya cara untuk menghilangkan lemak yang tidak diinginkan, dengan mengonsumsi lebih sedikit kalori atau membakar lebih banyak kalori. Itulah mengapa klaim campuran kopi dan lemon untuk diet turun berat badan, tidaklah benar.\*\*\*



# KELUARGA

TINGKATKAN KOMITMEN BERSAMA

## Percepatan Pengarusutamaan Gender di Daerah

**K**EMENTERIAN Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA), mendorong peningkatan komitmen bersama dalam percepatan Pengarusutamaan Gender (PUG) di berbagai sektor. Hal ini dilakukan sebagai upaya mewujudkan pembangunan nasional yang berkeadilan dan berkesetaraan, yang dimulai dari tingkat provinsi sampai kabupaten/kota.

Deputi Bidang Kesetaraan Gender KemenPPPA, Lenny N Rosalin mengatakan pentingnya pengarusutamaan gender seperti yang diamanatkan dalam perjanjian internasional seperti CEDAW (Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women) dan peraturan tingkat nasional,

salah satunya Instruksi Presiden Nomor 9 Tahun 2000 tentang Pengarusutamaan Gender. Oleh karenanya, menjalankan pengarusutamaan gender dari tingkat daerah sudah sepatutnya dilaksanakan untuk mendorong pembangunan nasional yang berkesetaraan. "Penerapan Perencanaan dan

Penganggaran Responsif Gender (PPRG) bagi pemerintah daerah penting dilakukan dengan mempertimbangkan aspek akses, partisipasi, kontrol dan manfaat yang dilakukan setara bagi perempuan dan laki-laki. Kami berharap integrasi perspektif gender dapat lebih luas diimplementasikan baik dari proses perencanaan, penganggaran, pelaksanaan, pemantauan, evaluasi, pelaporan dan pengawasan atas kebijakan, program, dan kegiatan pembangunan," tutur Lenny, belum lama ini.

Lenny menambahkan untuk mempercepat pengarusutamaan gender dari tingkat daerah, penting bagi Pemerintah Daerah untuk memiliki data terpilah sehingga nanti bisa digunakan untuk mengidentifikasi sektor mana saja yang harus diintervensi. Di Provinsi Sumatera Utara, hal yang harus diperhatikan ada dalam bidang kesehatan, ekonomi, politik, pengambilan keputusan, dan ketenagakerjaan.

Lenny menyampaikan, Indonesia masih menghadapi kendala dalam mewujudkan pembangunan yang berkesetaraan gender. Hal tersebut terlihat pada data Indeks Pemberdayaan Manusia (IPM) yang masih menunjukkan gap antara perempuan dan laki-laki selama 11 tahun terakhir.

Direktur Keluarga, Perempuan, Anak, Pemuda dan Olahraga Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), Woro Srihastuti menegaskan upaya PPRG yang telah dilakukan Pemerintah Pusat adalah melalui tagging (penandaan) tematik Anggaran Responsif Gender (ARG).

"Kalau kita membicarakan PUG harus mencakup keseluruhan tahapan pembangunan mulai dari framework ARG, perencanaan dan penganggaran, audit ARG, dan pengawasan eksternal hingga pelaksanaan, pel-

poran, monitoring dan evaluasi. Selama ini kita masih fokus dalam perencanaan dan penganggaran, namun kita akan berupaya masuk ke semua tatarannya untuk mewujudkan PUG ke depannya," ujar Woro.

Sekretaris Direktorat Jenderal Bina Pembangunan Daerah, Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), Zanariah memaparkan pihaknya telah melakukan upaya pengarusutamaan gender, melalui pemberian fasilitasi dukungan kebijakan dalam pencapaian target nasional PUG, memastikan program kegiatan tercantum dalam perencanaan daerah melalui sinkronisasi perencanaan, dan memastikan ketersediaan alokasi APBD (Anggaran Pendapatan, dan Belanja Daerah) sesuai kemampuan keuangan daerah.

Sedang Kepala Seksi Anggaran Bidang Kesehatan 4, Direktorat Pembangunan Manusia dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Anggaran, Kementerian Keuangan, Susi Oktaviani menegaskan komitmen Kemenkeu dalam mendorong Anggaran Responsif Gender (ARG) dengan mengamatkan pedoman penyusunan Rencana Kerja dan Anggaran Kementerian/Lembaga (RKA K/L) dan Peraturan Menteri Keuangan yang mengamankan penerapan Anggaran Responsif Gender dalam RKA K/L.

"Peran aktif pemerintah daerah dalam PUG adalah perlunya pengembangan parameter penilaian terkait rencana aksi melalui mekanisme dana transfer ke daerah sehingga dapat mendorong pemerintah daerah untuk berpartisipasi secara aktif dan meningkatkan sinergi antara pemerintah pusat dan pemerintah daerah terkait isu PUG, khususnya pada implementasi dan penganggaran responsif gender di level pemerintah daerah," tutupnya. (Ati)-f



## Penelantaran Keluarga

**Tanya:**  
Saat ini saya bingung dengan sikap suami yang berubah. Kalau marah membuat suasana rumah tidak nyaman. Anak saya jadi bingung dan takut. Saat marah, bisa diam saja atau malah meledak ledak. Terkadang suami pulang ke rumah orangtuanya sehari-hari. Apakah ini bisa disebut penelantaran keluarga dan bisa jadi alasan untuk gugat cerai?

Dina, Sleman

**Jawab:**  
Sebaiknya dipikirkan baik baik sebelum gugat cerai, apalagi sudah ada anak. Kalau anda ingin pisah, dipikirkan secara matang dulu karena sudah ada anak. Cobalah minta mediasi dengan keluarga besar yang disegani suami, atau lembaga yang konsen terhadap masalah keluarga, semoga suami mau di mediasi agar mendapat kata kesepakatan antara suami dan anda.

Penelantaran keluarga secara luas yaitu apabila suami tidak memberi nafkah lahir bathin, tidak adanya perhatian pada anak istri, tidak ada rasa mengayomi terhadap keluarga, suami cuek masa bodoh terhadap keluarga. Bercerai adalah alternatif terakhir. Perbaikilah dahulu keluarga. Bila terus menerus bertengkar dan merasa tertekan, ya berpisah jalan akhirnya. Jadi, pikirkanlah lebih matang lagi. □ - f



## Suplemen Menopause

**Tanya:**  
Usia saya 52 tahun dan saya merasa mendekati menopause, karena sudah 4 bulan ini tidak menstruasi. Saya banyak ditawarkan suplemen bagi perempuan menopause tapi saya kawatir karena hipertensi. Apa yang sebaiknya saya lakukan, apakah saya perlu suplemen?

Ninda, Bantul

**Jawab:**  
Pada umumnya perempuan menopause lebih sulit mempertahankan berat badan, dan biasanya akan lebih banyak mendapatkan lemak di area perut utamanya, dan dapat berdampak pada penyakit tekanan darah tinggi, diabetes mellitus, osteoporosis serta penyakit jantung menjadi semakin naik.

Agar berat badan tetap terkendali dan tekanan darah atau gula darah tetap stabil, beberapa pola makan yang dapat diterapkan pada perempuan menopause,

1. Perbanyak konsumsi makanan sehat bergizi seperti buah dan sayur,
  2. Perbanyak minum air putih, salah satu fungsi mengonsumsi air agar mencegah kekeringan vagina serta mencegah dehidrasi,
  3. Cara mengolah makanan harus sehat.
  4. Memperhatikan porsi makan.
- Jenis makanan yang perlu untuk perempuan menopause
1. Sayur dan buah, baik sebagai pilihan makanan pokok atau sebagai camilan
  2. Ikan, telur dan daging, Makanan ini mengandung protein, zat besi, kalsium, dan lemak sehat yang tubuh butuhkan. Asupan kalsium pada perempuan menopause akan meningkat karena laju pembentukan tulang yang melambat.
  3. Produk susu, dikarenakan tubuh memerlukan vitamin D, vitamin D dibutuhkan untuk menyerap kalsium.
- Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. □ - f



Lenny N Rosalin

KR-Rini Suryati