

GANGGUAN AUTOIMUN



Sumber gambar: <https://www.unsplash.com/>

Di zaman modern penyakit autoimun semakin banyak ditemukan seiring semakin canggih alat kedokteran. Sistem kekebalan tubuh yang seharusnya menjadi benteng bagi tubuh, berfungsi melawan dan menghancurkan zat-zat asing yang masuk ke tubuh dan membahayakan tubuh Anda seperti bakteri dan virus. Namun, ada kalanya sistem kekebalan tubuh itu mengalami gangguan dan penyimpangan fungsi sehingga keliru menyerang sel-sel tubuh itu sendiri, ibarat istilah “senjata makan tuan”. Itulah yang dikenal dengan sebutan gangguan autoimun. Bila kegagalan ini dibiarkan berlarut-larut, maka fungsi tubuh akan terganggu dan rusak karena serangan sistem imun tersebut.

Gangguan autoimun paling banyak terjadi pada wanita usia muda, bisa menyerang mulai dari ujung rambut hingga ujung kaki. Seperti sariawan, kulit kemerahan, nyeri sendi, bahkan tidak bisa memiliki

keturunan merupakan salah satu ciri penyakit autoimun. Penyebab dari gangguan autoimun juga masih belum dapat dipastikan, namun ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi, antara lain:

- **Genetik atau keturunan**
Faktor risiko utama dari penyakit autoimun adalah faktor genetik.
- **Lingkungan**
Termasuk gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat. misalnya lingkungan yang terpapar berbagai zat kimia.
- **Hormon**
Terdapat asumsi bahwa penyakit autoimun terkait dengan perubahan hormon, seperti saat hamil, melahirkan, atau menopause.
- **Infeksi**
Gejala autoimun juga dapat dipicu atau diperburuk infeksi tertentu.

Penyakit Autoimun Paling Umum

Penyakit autoimun bisa berdampak pada banyak bagian tubuh. Ada lebih dari 100 jenis penyakit autoimun mulai dari yang ringan sampai berat. Dari sekian banyaknya jenis penyakit autoimun, beberapa penyakit autoimun di bawah ini merupakan yang sering sekali ditemui, di antaranya:

1. Rematik

Rematik atau radang sendi adalah penyakit autoimun yang menyerang sendi. Sistem kekebalan tubuh memproduksi antibodi yang menyerang pelapis sendi. Akibat dari serangan antibodi ini adalah peradangan, pembengkakan dan nyeri pada sendi.

Orang dengan rematik biasanya merasakan gejala seperti sendi sakit, kaku, dan bengkak sehingga dapat mengurangi gerakannya. Jika tidak diobati, rematik dapat menyebabkan kerusakan sendi permanen secara bertahap.

2. Lupus

Penyakit ini terjadi saat antibodi yang dihasilkan tubuh justru menyerang hampir seluruh jaringan tubuh penderitanya. Beberapa bagian tubuh yang paling sering diserang adalah sendi, paru-paru, ginjal, kulit, jaringan penyambung tubuh, pembuluh darah, sumsum tulang, dan jaringan saraf.



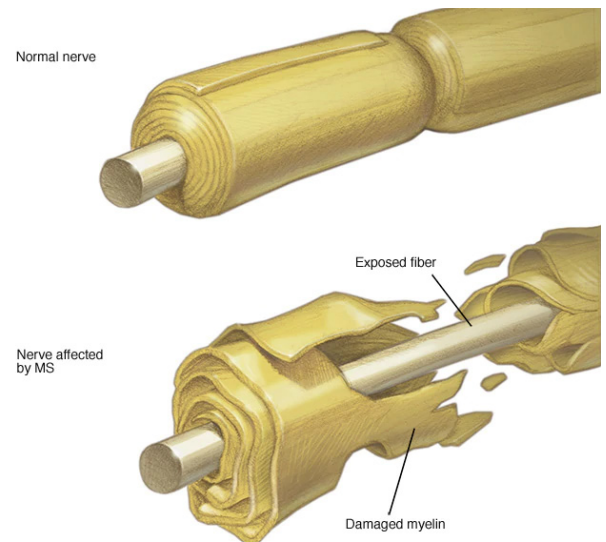
Sumber gambar: <https://www.mayoclinic.org/>

3. Diabetes tipe 1

Penyakit ini biasanya akan terdiagnosis sejak usia kanak-kanak atau dewasa muda. Penyakit diabetes tipe 1 disebabkan oleh serangan

sistem kekebalan tubuh pada sel-sel pankreas yang memiliki tugas memproduksi insulin.

Hal ini menyebabkan terganggunya produksi insulin sehingga tubuh tidak mampu mengontrol kadar gula darah.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Sumber gambar: <https://www.mayoclinic.org/>

4. Multiple Sclerosis (MS)

Pada saat sistem kekebalan tubuh seseorang menyerang sel-sel saraf sendiri, beberapa gejala yang mengerikan berisiko muncul sebagai akibatnya. Kondisi ini biasa disebut dengan *Multiple Sclerosis* alias MS. Beberapa gejala yang bisa timbul adalah nyeri, kebutaan, gangguan koordinasi tubuh, dan spasme otot. Gejala lainnya yang mungkin timbul adalah tremor, mati rasa di area tungkai, kelumpuhan, susah bicara, atau susah berjalan. Fisioterapi dan terapi okupasi dapat dilakukan untuk membantu pasien MS dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

5. Penyakit Graves

Penyakit autoimun yang menyebabkan kelenjar tiroid menjadi terlalu aktif. Orang yang menderita penyakit ini kemungkinan

akan mengalami beragam gejala yang bisa mengganggu kegiatan sehari-harinya.

Kesulitan tidur, mudah tersulut emosi, berat badan turun tanpa sebab dan mata menonjol adalah sebagian gejalanya.

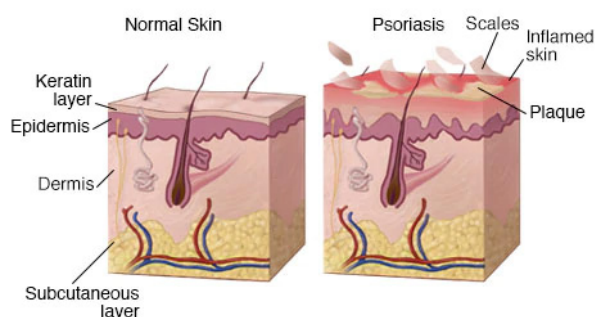


Sumber gambar: <https://www.alodokter.com/>

Gejala lain yang mungkin timbul adalah terlalu peka pada hawa panas, otot lemah, tremor (tangan bergetar), dan gangguan menstruasi. Untuk mengobati penyakit Graves, penderita kemungkinan akan diberikan pil radioaktif iodium.

6. Psoriasis

Psoriasis adalah kondisi terlalu aktifnya sistem kekebalan tubuh sehingga menyebabkan kulit mengalami kondisi kronis. Kondisi ini disebabkan oleh salah satu sel darah dalam sistem kekebalan tubuh yang terlalu aktif, yaitu sel-T.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED

Sumber gambar: <https://www.mayoclinic.org/>

Berkumpulnya sel-T di kulit merangsang kulit untuk tumbuh lebih cepat dari seharusnya. Gejala psoriasis yaitu muncul bercak di kulit yang bersisik dan pengelupasan kulit yang meninggalkan lapisan berwarna putih mengkilap. Untuk menanganinya, dokter akan memberikan obat penekan sistem kekebalan tubuh seperti kortikosteroid juga terapi cahaya.

Pengobatan untuk gangguan autoimun terfokus kepada mengurangi gejala dan aktivitas sistem imun karena tidak ada pengobatan yang benar-benar bisa menyembuhkan.

Apapun gejalanya jangan coba menyepelekan karena yang dianggap kecilpun dapat berdampak membahayakan. Tetaplah terus menjaga kesehatan tubuh.

TERNYATA! VITAMIN D MENINGKATKAN RESPON IMUN



Sumber gambar: <https://www.unsplash.com/>

Selain faktor genetik, salah satu penyebab autoimun adalah defisiensi vitamin D.

Sebelumnya, kita sudah membicarakan tentang penyakit autoimun. Salah satu yang bisa kita lakukan untuk memaksimalkan pengobatan penyakit autoimun adalah dengan mengonsumsi vitamin D. Selain sebagai bahan baku pembentukan tulang dan gigi, vitamin D juga berfungsi mengatur keseimbangan kalsium dan fosfat dalam darah. Vitamin D juga disebut berkontribusi besar dalam mempertahankan kekebalan tubuh.

Kekurangan vitamin D berpengaruh kuat terhadap gen-gen yang berkaitan dengan beragam jenis penyakit seperti kanker dan gangguan autoimun seperti *Multiple Sclerosis*, *Rheumatoid Arthritis* dan Diabetes tipe 1, bahkan kepikunan (Demensia). Oleh karena itu cara mengatasi kekurangan vitamin D

dalam tubuh sangat penting. Lalu, bagaimana caranya agar tubuh tidak kekurangan vitamin D?

1. Mendapatkan paparan sinar matahari yang cukup



Sumber gambar: <https://www.unsplash.com/>

Meski peran vitamin D sangat penting untuk tubuh namun kebanyakan orang Indonesia yang tinggal di lingkungan tropis kurang asupan vitamin D lantaran takut terkena sinar

matahari. Padahal penyumbang terbesar vitamin D untuk tubuh berasal dari sinar matahari yang umumnya bisa dinikmati saat pagi hari. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anda hanya perlu terpapar sinar matahari setidaknya 5 sampai 15 menit di lengan, tangan, dan wajah setidaknya 2 sampai 3 kali dalam seminggu tanpa menggunakan tabir surya terutama bagi anda yang memiliki kulit putih pucat.

2. Konsumsi makanan yang mengandung banyak vitamin D.



Sumber gambar: <https://www.unsplash.com/>

Anda bisa menemukan beragam sumber vitamin lainnya tersebut dari makanan yang di konsumsi sehari-hari seperti, minyak ikan cod, salmon, tuna, sarden, makarel, kuning telur, hati sapi dan jamur kancing.

Berikut asupan ideal per hari vitamin D yang dianjurkan dalam AKG di Indonesia:

Usia	Kebutuhan Vitamin D per Hari	Maksimal kebutuhan Vitamin D per Hari
0 - 8 Bulan	400 IU	1000 IU
8 - 12 Bulan	400 IU	1500 IU
1 - 3 Tahun	600 IU	2500 IU
4 - 8 Tahun	600 IU	3000 IU
9 - 70 Tahun	600 IU	4000 IU
Ibu Hamil & Menyusui	600 IU	4000 IU
> 70 Tahun	800 IU	4000 IU

Sumber gambar: <https://www.kompasiana.com>

3. Relaksasi yang tepat untuk mengatasi stres.

Gangguan kesehatan yang berlarut-larut akan menurunkan kemampuan sistem imun tubuh. Maka dari itu, cari cara-cara yang nyaman bagi anda untuk relaksasi dan mencegah stres dalam aktivitas sehari – hari.

Defisiensi vitamin D sebesar 63 persen terjadi pada wanita usia 18 – 40 tahun. Sedangkan penelitian pada anak 1 – 12 tahun ditemukan 45 persen anak mengalami insufisiensi vitamin D. Oleh karena itu, saat ini tindakan preventif perlu dilakukan oleh masyarakat umum agar terhindar dari resiko terburuk.