

## PENYAKIT OTOIMUN

## Kenali Gejala Arthritis Rematoid sejak Dini

JAKARTA, KOMPAS — Gejala arthritis rematoid sebaiknya dikenali sejak dini. Jika sudah parah, dapat mengakibatkan cacat karena kerusakan sendi tidak bisa diperbaiki seperti semula.

Arthritis rematoid atau dikenal awam sebagai rematik adalah penyakit otoimun yang progresif, sistemik (melibatkan organ dan sistem tubuh), ditandai peradangan kronis (sudah berlangsung lama) pada sendi sehingga sendi terasa nyeri dan kaku. Sendi yang terkena bisa pada tangan, kaki, dada, dan rahang. Peradangan membuat sendi menjadi bengkak, kemerahan. Gejala sistemik yang menyertai antara lain demam, nafsu makan turun, ke-

lelahan, anemia, dan depresi.

"Masyarakat sering menganggap rematik itu asam urat. Padahal, penyakit sendi ada 100 jenis, salah satunya arthritis rematoid," ujar dokter spesialis penyakit dalam, Andry Reza Rahmadi, Kamis (17/10), di Jakarta, dalam jumpa pers memperingati Hari Rematik Sedunia 2013.

Ada sejumlah faktor penyebab arthritis, kata Andry, antara lain faktor keturunan, pemanasan global, dan konsumsi makanan mengandung bahan pengawet berbahaya.

Penyakit ini diderita sekitar 21 juta orang di dunia, mulai dari anak-anak hingga usia lanjut. Perempuan lebih banyak menderita

penyakit itu karena memiliki hormon estrogen. Hormon itu berinteraksi dengan faktor risiko lain, mengubah sistem imunitas berbalik menyerang tubuh menjadi penyakit otoimun, seperti rematik ataupun lupus. Menurut Andry, perbandingan antara penderita pria dan perempuan sekitar 1:4

"Pola hidup sehat bisa membantu mencegah penyakit tersebut," kata Andry.

**Terapi musik**

Salah satu cara pengobatan yang ditawarkan untuk menyembuhkan arthritis adalah terapi musik. Pendiri Institut Musik Daya Indonesia, Tjut Nyak Deviana

Daudsjah, mengatakan, frekuensi musik tertentu bisa membantu penyembuhan penyakit.

Dalam hal ini terapis akan menganalisis pasien mengenai latar belakang daerah asal, preferensi, dan komponen tubuhnya untuk menentukan musik yang cocok. Dari analisis diketahui frekuensi yang diperlukan pasien.

Waktu penyembuhan, kata Tjut, tergantung dari individu dan stadium penyakit. Bentuk terapi tak hanya mendengarkan musik, tetapi juga metode kreatif aktif, misalnya membuat lirik lagu dan menyanyi bersama. "Bisa juga sambil berdansa atau menari kalau sakit sendinya belum parah," ujarnya. (K13)