



Autoimun Bisa Terjadi pada Siapa Saja, Ketahui Gejala hingga Pengobatannya

Autoimun adalah kondisi kesehatan saat sistem kekebalan tubuh keliru mengenali bagian tubuh sendiri sebagai ancaman. Kondisi ini disebut sebagai “kekeliruan sistem imun”, di mana tubuh tidak bisa lagi membedakan antara sel atau jaringan tubuh sendiri dan zat asing.

Penyakit autoimun terus meningkat jumlahnya dan bisa menyerang siapa saja, terutama perempuan. Gejalanya sering samar, berubah-ubah, dan mirip dengan penyakit lainnya.

Karena itu, pemahaman dasar tentang autoimun sangat penting agar kita bisa mengenalinya sejak dini dan segera mencari bantuan medis yang tepat.

Penyebab Autoimun

Belum diketahui secara pasti mengapa seseorang bisa menderita penyakit ini. Namun, beberapa faktor bisa menjadi penyebab, seperti:

- » Faktor genetik: memiliki riwayat keluarga dengan penyakit autoimun.

- » Faktor lingkungan: paparan bahan kimia, sinar UV, dan infeksi virus tertentu.
- » Hormon: perempuan lebih banyak menderita autoimun, diduga karena peran hormon estrogen.
- » Gaya hidup: stres kronis, kurang tidur, dan pola makan yang buruk juga dapat memicu autoimun.

Jenis-jenis Penyakit Autoimun

Beberapa jenis yang paling umum antara lain:

• Diabetes Tipe 1

Penyakit ini menyerang sel pankreas yang menjadi penghasil insulin.

• Penyakit Hashimoto dan Graves

Keduanya menyerang kelenjar gondok/tiroid, menyebabkan gangguan metabolisme.



- **Lupus**

Menyerang berbagai organ seperti kulit, ginjal, sel darah dan sendi. Gejalanya beragam sehingga sering disebut “penyakit seribu wajah”.

- **Reumatoid Arthritis**

Menyerang sendi dan menyebabkan nyeri, bengkak, serta kaku terutama di pagi hari.

- **Psoriasis**

Menyebabkan kulit menebal, bersisik, dan meradang.

- **Multiple Sclerosis**

Menyerang sistem saraf pusat, mempengaruhi kemampuan bergerak dan koordinasi.

- **Penyakit Celiac dan Penyakit Crohn**

Menyerang sistem pencernaan.

Gejala Umum Penyakit Autoimun

Setiap penyakit autoimun memiliki gejala spesifik, tapi secara umum penderita sering merasakan:

1. Kelelahan

Kelelahan yang ekstrem adalah salah satu gejala paling umum dari penyakit autoimun. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup. Meski cukup tidur, penderita autoimun kerap merasakan lelah yang berlebihan.

2. Nyeri dan Pembengkakan Sendi

Nyeri dan pembengkakan pada sendi, terutama di pagi hari, sering terjadi pada penderita penyakit autoimun seperti reumatoid arthritis.

3. Masalah Kulit

Masalah kulit seperti ruam, bercak merah, atau kulit kering dapat menjadi tanda penyakit autoimun seperti lupus atau psoriasis.

4. Masalah Pencernaan

Nyeri perut, diare, atau gangguan pencernaan lainnya dapat terjadi pada penyakit autoimun yang mempengaruhi saluran pencernaan, seperti penyakit Celiac atau penyakit Crohn.

5. Demam

Demam ringan yang terjadi secara berulang bisa menjadi tanda adanya peradangan kronis akibat penyakit autoimun.

6. Pembengkakan Kelenjar Getah Bening

Pembengkakan kelenjar getah bening di leher, ketiak, atau selangkangan dapat terjadi sebagai respons terhadap peradangan atau infeksi yang terkait dengan penyakit autoimun.

Diagnosis Autoimun

Mendiagnosis penyakit autoimun bisa menjadi tantangan karena gejalanya seringkali mirip dengan kondisi lain. Proses diagnosis biasanya melibatkan:

- » Evaluasi gejala dan riwayat kesehatan
- » Pemeriksaan fisik
- » Tes laboratorium untuk mendeteksi antibodi spesifik
- » Pemeriksaan pencitraan untuk melihat kerusakan organ





Pengobatan Autoimun

Saat ini, belum ada obat yang benar-benar menyembuhkan autoimun. Namun, pengobatan bertujuan untuk mengontrol gejala, mengurangi peradangan, dan memperlambat perkembangan penyakit serta meningkatkan kualitas hidup pasien.

Beberapa langkah yang umum dianjurkan oleh dokter adalah:

- » Obat-obatan seperti kortikosteroid, immunosupresan dan agen biologik untuk menekan sistem imun.
- » Manajemen stres melalui terapi relaksasi, meditasi, atau konseling.
- » Perubahan gaya hidup seperti diet anti-inflamasi, olahraga ringan, dan cukup istirahat.
- » Dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan komunitas penderita autoimun.

Penting bagi pasien untuk menjalin komunikasi yang baik dengan dokter agar rencana pengobatan dapat disesuaikan dengan kondisi tubuh masing-masing.

Jangan Abaikan Gejalanya, Autoimun Bisa Dikendalikan

Autoimun adalah kondisi yang kompleks dan sering tidak terlihat dari luar. Namun, dampaknya bisa sangat besar pada fisik dan psikologis penderita.

Meski belum bisa disembuhkan sepenuhnya, banyak penderita dapat menjalani hidup normal dengan penanganan yang tepat dan dukungan yang memadai.

Apabila Anda mengalami gejala yang mengarah pada gangguan sistem imun, sebaiknya segera temui dokter spesialis penyakit dalam konsultan alergi imunologi. Dengan penanganan yang tepat, autoimun bisa dikelola dengan baik dan optimal.

Dokter Spesialis Kami



dr. Irwin Tedja, Sp.PD-KAI
Dokter Spesialis Penyakit Dalam,
Alergi & Imunologi

Jadwal Praktek

Senin	17:00 - 20:00
Kamis	17:00 - 20:00
Sabtu	14:00 - 17:00



Diet Autoimun, Langkah Tepat Redakan Gejala dengan Aman

Penyakit autoimun adalah kondisi saat sistem kekebalan tubuh menyerang jaringan sehat. Beberapa penyakit autoimun, diantaranya lupus, psoriasis, *rheumatoid arthritis* (RA), dan masih banyak lagi.

Kondisi ini memerlukan pengelolaan yang baik, termasuk dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui lebih lanjut mengenai diet pada penderita autoimun.

Diet Autoimun

Diet adalah metode mengatur asupan makanan dengan tujuan tertentu. Untuk penderita autoimun, *Autoimmune Protocol Diet* (AIP) adalah diet yang bertujuan untuk meredakan gejala dan meningkatkan kualitas hidup penderita autoimun.

Selain itu, diet ini dapat membantu sistem pencernaan lebih sehat dan memperbaiki mikrobioma usus, yang merupakan dua komponen penting dalam autoimun.

Makanan yang Perlu Dihindari

Langkah pertama yg dapat dilakukan adalah mengetahui makanan yang dapat memicu respon imun, peradangan, dan menyebabkan gejala yang berkaitan dengan penyakit autoimun. Berikut adalah beragam makanan yang perlu dihindari.

- » Biji-bijian dan turunannya: *chia seed*, *flax seed*, minyak kanola, wijen
- » Kacang-kacangan dan turunannya: almond, hazelnut, kacang hijau, kacang merah, kacang mete, kacang tanah, kedelai, lentil, susu/tepung almond, walnut
- » Sereal dan turunannya: *barley*, beras, biskuit, gandum, jagung, oat, pasta, quinoa, sereal, sorgum, tepung
- » Rempah yang berasal dari biji-bijian: adas, biji seledri, *fenugreek*, jinten, jinten hitam, ketumbar, *mustard*, pala
- » Buah dan sayuran (dan turunannya): ciplukan, goji beri, kentang, paprika, terong, tomat, dan saus tomat
- » Semua produk susu: *ghee*, kefir, keju, krim, mentega, susu, yogurt
- » Telur dan turunannya

- » Produk kemasan dan bahan tambahan: gula merah, gula pasir, gula pengganti, jus buah, karamel, sirup, minuman bersoda, makanan/minuman manis, bahan tambahan makanan, *emulsifier*, bahan kimia makanan
- » Alkohol, bir, kopi, dan *wine*

Makanan yang Boleh Dikonsumsi

Walaupun pantangan dalam diet autoimun tidak sedikit, namun masih terdapat banyak pilihan makanan yang dapat dinikmati.

- » Protein hewani, seperti daging (ayam, babi, domba, kalkun, sapi), jeroan, kaldu tulang, ikan (halibut, herring, kakap, kod, lele, mahi, makarel, nila, salmon, sarden, teri, trout, tuna), makanan laut (cumi, gurita, kepiting, kerang, lobster, remis, udang, tiram)
- » Alpukat, minyak alpukat, minyak kelapa, minyak zaitun, susu dan mentega, zaitun hitam/hijau
- » Rempah yang bukan dari biji, seperti basil, bawang putih, daun kucai, daun salam, *dill*, jahe, kayu manis, kunyit, mint, oregano, peppermint, peterseli, rosemary, saffron, sage, dan *thyme*
- » Buah dan sayuran segar, seperti apel, aprikot, blewah, buah ara, buah beri, ceri, delima, jeruk, kiwi, kurma, lemon, mangga, melon, nanas, nektarin, pepaya, persik, pir, pisang, plum, semangka, asparagus, bit, brokoli, daun kucai, kembang kol, kol, labu, lobak, okra, selada, seledri, timun, wortel, zucchini
- » Makanan fermentasi yang tidak berbasis susu sapi, seperti acar sayuran, cuka anggur merah, cuka apel, kimchi, kefir-air, kombucha, sauerkraut
- » Buah kering, gula kelapa, gula kurma, madu, *molasses*, sirup maple
- » Teh herbal, teh hijau, *chamomile*

Prinsip Diet Autoimun

Terdapat tiga fase pada diet ini, yaitu:

1. Fase Eliminasi

- » Durasi: 6 minggu hingga 6 bulan
- » Menyingkirkan semua makanan yang berpotensi memicu gejala.

2. Fase Reintroduksi

- » Durasi: 1-3 bulan
- » Mengenalkan kembali secara perlahan satu persatu jenis makanan. Menyingkirkan makanan yang memicu gejala, serta menyimpan makanan yang aman sebagai bagian dari diet jangka panjang.

3. Fase Pemeliharaan

- » Jangka panjang
- » Diberikan pola diet secara individual, berdasarkan hasil reintroduksi dengan mengutamakan makanan yang tidak memicu gejala.



DIET PLAN

MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY



THURSDAY



FRIDAY



Menyingkirkan makanan yang dapat memicu gejala dan menggantinya dengan bahan makanan kaya nutrisi diyakini dapat menormalkan fungsi usus dan mengurangi respons imun yang berlebihan.

Ubah Pola Makan untuk Kelola Autoimun

Diet autoimun harus dilakukan dengan yakin dan konsisten. Pola diet ini dapat mengurangi peradangan dan memperbaiki sistem imun. Pastikan berkonsultasi dengan dokter spesialis gizi klinik di Rumah Sakit Medistra sebelum memulai diet tersebut, untuk mendapatkan panduan yang tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh Anda.

Tips Memulai Diet Autoimun

Agar diet berjalan efektif dan aman, ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan sejak awal.

Konsultasikan Terlebih Dahulu

Diskusikan rencana diet dengan dokter spesialis gizi atau ahli gizi, terutama jika sedang hamil, menyusui, atau memiliki kondisi medis lain.

Buat Jurnal Makanan

Catat apa saja yang dimakan dan gejala yang muncul setelahnya. Hal ini dapat membantu saat fase reintroduksi.

Penuhi Kebutuhan Nutrisi

Pastikan asupan vitamin dan mineral, serta omega-3 tercukupi dengan baik.

Bertahap dan Fleksibel

Jika tubuh mengalami reaksi atau gejala, mundur satu langkah dan ulangi fase reintroduksi dengan waktu lebih lama.

Dokter Spesialis Kami



dr. Amelia Jessica, Sp.GK, AIFO-K
Dokter Spesialis Gizi Klinik

Jadwal Praktek

Senin	08:00 - 13:00
Selasa	08:00 - 13:00
Rabu	08:00 - 13:00
Kamis	08:00 - 14:00
Jumat	16:00 - 18:00
Sabtu	14:00 - 16:00



Bukan Sekadar Ruam Biasa, Ketahui Autoimun pada Kulit

Di balik kulit yang terlihat sehat, terdapat sistem imun yang sangat kompleks. Namun, ketika terjadi malfungsi, muncul berbagai penyakit autoimun pada kulit.

Pada kondisi ini, tubuh keliru menyerang sel-sel kulit sehat, memicu penyakit seperti psoriasis, skleroderma, atau lupus.

Jenis-Jenis Autoimun pada Kulit

Terdapat beberapa kondisi autoimun pada kulit yang sering ditemui.

1. Psoriasis

Psoriasis terjadi saat sel kulit membelah lebih cepat dibanding kondisi normal dan menumpuk, lalu membentuk bercak merah tebal bersisik keperakan, umumnya terlihat di kepala, siku, lutut, serta punggung bawah.

Kondisi ini sering dipicu stres emosional, infeksi, atau cedera pada kulit. Penanganannya meliputi penggunaan obat oles, terapi sinar ultraviolet, obat minum, serta obat biologis yang menarget molekul pemicu peradangan.

2. Lupus Kulit

Lupus kulit terbagi menjadi tiga bentuk utama:

- **Kronik**

Terlihat sebagai bercak bulat berwarna merah keunguan sampai kehitaman pada wajah, telinga, maupun kulit kepala, yang kerap meninggalkan bekas luka setelah mereda.

- **Sub Akut**

Ditandai oleh bercak merah bersisik yang membentuk cincin pada punggung, dada, atau lengan, umumnya area ini pulih tanpa menyisakan jaringan parut.

- **Akut**

Memunculkan ruam pipi khas berbentuk “kupu-kupu” yang memerah ketika terpapar sinar matahari dan biasanya menghilang tanpa bekas.





3. Skleroderma

Kondisi ini ditandai oleh penebalan dan pengerasan kulit yang terjadi karena penumpukan kolagen.

Skleroderma dibagi menjadi dua tipe yaitu tipe lokal yang hanya menyerang permukaan kulit dan tipe sistemik yang juga dapat merusak organ dalam.

Untuk mencegah kerusakan lebih parah, biasanya diberikan pelembap dengan daya hidrasi tinggi serta obat-obatan yang menghambat aktivitas sel pembentuk kolagen.

4. Dermatomiositis

Dermatomiositis merupakan penyakit autoimun yang memengaruhi lapisan kulit sekaligus jaringan otot, menimbulkan kelemahan otot, ruam ungu kemerahan di kelopak mata, dan kadang mengakibatkan kesulitan menelan.

Terapi utamanya meliputi pemberian kortikosteroid untuk meredam peradangan dan program fisioterapi yang dirancang khusus guna memulihkan kekuatan serta fungsi otot.

Gejala yang Timbul

Meski banyak kondisi autoimun kulit, lupus memiliki gejala khas yang penting dikenali:

- » Ruam kupu-kupu berupa pola malar rash di pipi yang terhubung di pangkal hidung, dapat membaik atau memburuk tergantung paparan sinar matahari.
- » Ruam memburuk setelah terpapar sinar matahari tanpa perlindungan.

- » Warna jari putih-biru-merah saat kedinginan atau stres.
- » Timbul pola seperti jaring ungu/merah pada kulit tubuh.
- » Perubahan kuku seperti bengkak, garis-garis kemerahan di sekitar kuku, atau infeksi berulang.

Mengenali ciri di atas sedini mungkin membantu mencegah kerusakan kulit permanen dan komplikasi sistemik.



Manajemen Autoimun pada Kulit

Berikut adalah beberapa langkah yang bisa diterapkan untuk membantu mengendalikan kondisi autoimun kulit:

1. Perlindungan terhadap Sinar Matahari (Untuk Autoimun yang Sensitif Terhadap Matahari)

- » Gunakan tabir surya dengan SPF yang sesuai dan aplikasikan ulang paling tidak setiap dua jam atau setelah berkeringat.
- » Kenakan perlengkapan pelindung seperti topi bertepi lebar, baju berlengan panjang, serta kacamata dengan proteksi UV.

2. Pendekatan Medis

- » Krim atau salep topikal dapat mengurangi pembengkakan dan kemerahan di area yang terkena.
- » Imunosupresan atau terapi biologis direkomendasikan pada kasus sedang hingga berat (seperti psoriasis luas atau lupus sistemik) untuk menarget sel dan molekul spesifik dalam sistem imun.



3. Penyesuaian Gaya Hidup

- » Teknik relaksasi dengan meditasi, pernapasan dalam, atau yoga bisa menekan frekuensi flare-up.
- » Perbanyak konsumsi sayur, buah, serta sumber asam lemak omega-3 (ikan berlemak, biji chia, kenari) membantu meredam proses peradangan.
- » Pilih pelembap tanpa pewangi dan bahan iritan untuk memperkuat lapisan pelindung alami kulit.

Penutup

Berbagai kondisi autoimun pada kulit memerlukan penanganan yang tepat agar gejala tidak bertambah parah dan kualitas hidup tetap terjaga.

Langkah-langkah pencegahan dapat membantu mengendalikan kekambuhan. Apabila Anda menemukan gejala serupa, sangat penting untuk segera berkonsultasi dengan dokter spesialis kulit di Rumah Sakit Medistra.

Pemeriksaan profesional dan diagnosis dini akan menentukan pengobatan yang efektif bagi kondisi Anda.

Dokter Spesialis Kami



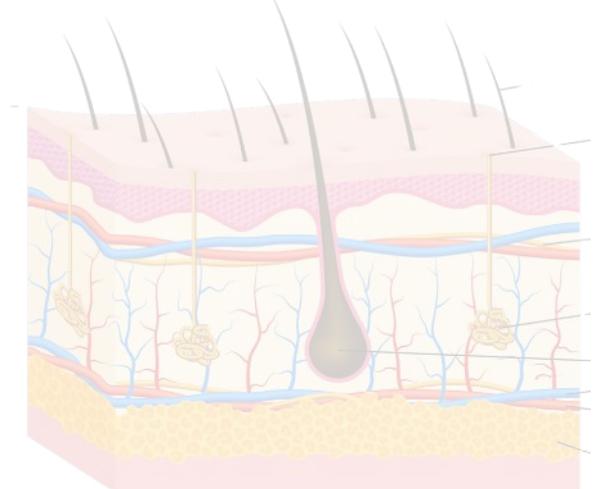
Dr. dr. Endi Novianto, Sp.DVE, Subsp.D.A.I.
Dokter Spesialis Dermatologi

Jadwal Praktek

Rabu 17:30 - 19:30

Jumat 17:00 - 19:00

Sabtu 09:00 - 11:00



NEWSLETTER

Health, Vol. 1 - Edisi 2 / March 2025



Ketahui Apa Itu Batu Ginjal dan Cara

Pernah merasakan sakit hebat di bagian punggung bawah atau samping tubuh yang datang secara tiba-tiba? Terkadang, rasa sakit tersebut bisa menjadi pertanda adanya masalah pada ginjal.

Batu ginjal terjadi akibat mineral dan garam yang mengkristal dalam ginjal. Penyebab kondisi ini juga beragam pada setiap individu. Untuk mengetahui lebih lanjut, simak pada penjelasan berikut ini.

Apa itu Batu Ginjal?

Batu ginjal atau nefrolitiasis adalah kondisi ketika mineral dan garam mengendap di dalam ginjal, membentuk batu yang bisa menyebabkan nyeri hebat hingga komplikasi serius pada saluran kemih. Ukurannya bervariasi, mulai dari sekecil butiran pasir hingga sebesar kejereng, dan bisa tetap berada di ginjal atau berpindah ke saluran kemih. Jika tidak ditangani dengan baik, batu ginjal dapat menyebabkan infeksi, penyumbatan urine, dan komplikasi lainnya.

Kondisi ini terbentuk akibat kristalisasi zat-zat dalam darah yang tidak larut dan mengendap di dalam ginjal. Pada tahap awal, batu memiliki ukuran kecil dan tidak menimbulkan gejala. Apabila batu tersangkut ke ureter, batu dapat menyumbat aliran

www.medistra.com

NEWSLETTER

Health, Vol. 1 - Edisi 3 / April 2025



Cara Tepat untuk Menjaga Kesehatan Tulang

Sebagai struktur utama tubuh, tulang memiliki peran multifungsi yang meliputi penopang bentuk tubuh, perlindungan organ internal, serta penyimpanan cadangan mineral esensial seperti kalsium yang mendukung fungsi otot dan sistem saraf.

Fungsi-fungsi penting inilah yang membuat tulang menjadi fondasi utama kesehatan tubuh. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kesehatan tulang agar terhindar dari risiko masalah tulang dan memastikan tulang tetap kuat dan fleksibel.

Salah satu masalah kesehatan tulang yang sering terjadi adalah pengeroposan tulang atau osteoporosis, terutama pada orang yang berusia lanjut.

Apa Itu Osteoporosis?

Osteoporosis merupakan penyakit tulang yang bisa terjadi pada semua orang. Namun, kondisi ini kerap dialami bagi orang yang telah memasuki usia lanjut.

Secara global, 1 dari 2 wanita dan 1 dari 5 pria di atas 50 tahun memiliki risiko patah tulang akibat osteoporosis.

www.medistra.com

Osteoporosis menyebabkan 500.000 kasus patah tulang pada tulang belakang, 200.000 kasus pada tulang pergelangan tangan, dan >300.000 kasus pada tulang panggul.

Kondisi ini terjadi akibat penurunan massa dan trabekulasi tulang karena ketidakseimbangan peran sel osteoblas dan osteoklas.

Pada osteoporosis, sel-sel yang merusak tulang bekerja lebih aktif dibandingkan sel-sel yang membentuk tulang baru. Akibatnya, tulang menjadi rapuh dan mudah keropos. Gejala yang dapat diwaspadai seperti:

- » Nyeri tulang belakang
- » Postur semakin membungkuk
- » Tubuh semakin pendek
- » Patah tulang karena cedera ringan.

Diagnosis osteoporosis dapat dilakukan melalui pemeriksaan fisik oleh dokter dan pemeriksaan penunjang seperti X-ray, laboratorium, dan densitometri.

Newsletter Medistra Hospital

Information & Registration

☎ (021) 5210-200 📞 0817-5210-200

#SobatMedistra



www.medistra.com

@medistra.hospital



Jl. Gatot Subroto Kav. 59,
Jakarta 12950, Indonesia