

Edukasi Bulan Ramadhan Bagi Penderita Autoimun

Desy Puspa Putri, Nurhasan Agung Prabowo*, Arief Nurudhin

Bagian Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Pendahuluan: Saat ini angka kejadian penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, dan penyakit autoimun semakin meningkat, dimana salah satu dari penyakit autoimun tersebut adalah Lupus. Berkenaan dengan bulan suci Ramadhan, banyak juga penderita autoimun yang menghendaki puasa selama Ramadhan, namun sebagian besar khawatir berkenaan dengan keamanan, cara diet dan aturan minum obat. Hal tersebut mendasari peneliti melakukan pengabdian masyarakat yang bertujuan memberikan edukasi seputar bulan Ramadhan bagi penderita autoimun.

Metode: Pengabdian ini dilaksanakan dengan metode edukasi menggunakan media *live* Instagram. Acara ini dilaksanakan pada tanggal 3 April 2022 dengan durasi sekitar 45 menit, dengan format tanya jawab. Peserta *live* Instagram adalah penderita dan simpatisan autoimun yang tergabung dalam Yayasan Tittari (Komunitas Lupus Griya Kupu Solo).

Hasil dan pembahasan: Sesi *live* Instagram dilaksanakan sekitar 45 menit dengan lebih dari 40 peserta, Acara dipandu oleh Odapus dan narasumber Dr. dr. Arief Nurudhin, Sp.PD-KR. Peserta aktif berinteraksi dengan mengajukan berbagai pertanyaan. Dari hasil sesi *live* tersebut, peserta memahami bahwa puasa bermanfaat bagi penderita autoimun melalui mekanisme penurunan respons inflamasi sehingga mengurangi aktivitas penyakit autoimun contohnya lupus. Dalam hal pemilihan makanan, masing-masing penderita memiliki kekhususan masing-masing, namun secara garis besar sebaiknya diterapkan pola hidup sehat. Penderita autoimun juga diperkenankan mengkonsumsi multivitamin, namun sebaiknya memilih jenis vitamin yang sediaannya terpisah, bukan merupakan pil kombinasi ataupun yang bersifat *immunostimulant*. Selain itu, bagi penderita autoimun yang kondisinya masih belum stabil, tidak disarankan untuk berpuasa karena dikhawatirkan akan terjadi penurunan kondisi.

Kesimpulan: Penderita autoimun masih diperbolehkan berpuasa, sesuai dengan anjuran dokter masing-masing, sehingga sebaiknya berkonsultasi dengan dokter dahulu sebelum berpuasa. Pemberian edukasi melalui media *live* Instagram mampu menarik minat penderita autoimun dan membantu penderita berkonsultasi seputar puasa dan autoimun.

Kata Kunci: puasa; autoimun; edukasi; ramadhan.

ABSTRACT

Introduction: Currently the incidence of non-communicable diseases such as diabetes, cardiovascular disease, and autoimmune diseases is increasing, including Lupus. With regard to the holy month of Ramadan, many autoimmune survivors also want to fast during Ramadan, but most are worried about safety, diet and medication rules. This underlies the researchers to carry out community service which aims to provide education about the month of Ramadan for autoimmune survivors.

Methods: This service is carried out with an educational method using Instagram live media. This event will be held on April 3, 2022 with 45 minutes long duration, using interactive question and answer format. The participants consist of autoimmune survivor and sympathizers who are members of the Tittari Foundation (Lupus Griya Kupu Solo Community).

Results and discussion: The live Instagram session was held for about 45 minutes with more than 40 participants. The event was guided by Odapus and the interviewees Dr. dr. Arief Nurudhin, Sp.PD-KR. Participants actively interacted by asking various questions. From the results of the live session, participants understood that fasting is beneficial for autoimmune patients through the mechanism of decreasing the inflammatory response, thereby reducing the activity of autoimmune diseases such as lupus. In terms of food selection, each patient has their own specialty, but in general, a healthy lifestyle should be applied. Autoimmune patients are also allowed to take multivitamins, but it is better to choose the type of vitamin which is prepared separately, not a combination pill or an immunostimulant. In addition, for autoimmune sufferers whose condition is still unstable, it is not recommended to fast because it is feared that the condition will decrease.

Correspondence: dr. Nurhasan Agung Prabowo, Sp.PD., M.Kes., Bagian Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Email : dr.nurhasan21@staff.uns.ac.id

Conclusion: *Autoimmune patients are still allowed to fast, according to the recommendations of their respective doctors, so you should consult a doctor before fasting. Providing education through live Instagram media is able to attract autoimmune sufferers and help sufferers consult about fasting and autoimmune.*

Keywords: *fasting; autoimmune; education; ramadhan.*

PENDAHULUAN

Saat ini angka kejadian penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, dan penyakit autoimun semakin meningkat. Salah satu dari penyakit autoimun tersebut adalah Lupus. *The Lupus Foundation of America* memperkirakan jumlah penderita Lupus mencapai 5 juta jiwa di seluruh dunia, dengan insidensi kasus baru sekitar 16 ribu kasus.

Di Indonesia, jumlah pasti penderita Lupus masih belum diketahui. Survei yang dilakukan oleh Prof. Handono Kalim, dkk. di Malang menunjukkan prevalensi penderita Lupus sebesar 0,5% dari total keseluruhan penduduk¹.

Peningkatan jumlah kasus Lupus perlu menjadi perhatian karena penegakan diagnosisnya tidak mudah sehingga penanganannya sering terlambat. Gambaran klinis yang bervariasi dan perjalanan penyakit yang berbeda antara masing-masing penderita menjadi penyebab sulitnya deteksi dini Lupus².

Berdasarkan data Rumah Sakit tahun 2016 di Indonesia didapatkan peningkatan jumlah penderita dari 1.169 kasus menjadi 2.166 kasus dalam kurun waktu 2 tahun (2014-2016). Peningkatan ini banyak terjadi di usia produktif, dengan mayoritas pasien berjenis kelamin perempuan¹.

Pada bulan Ramadhan, hampir seluruh umat Islam menjalankan ibadah puasa, tidak terkecuali penderita Lupus. Di bulan ini, kaum muslim menahan diri dari makan dan minum mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Pada bulan Ramadhan, banyak juga penderita Lupus yang ingin menjalankan ibadah puasa. Banyak kekhawatiran yang muncul di komunitas penderita autoimun, khususnya Lupus yang menghendaki berpuasa selama Ramadhan.

Kekhawatiran ini antara lain didasari pertimbangan seperti: amankah berpuasa bagi penderita autoimun, makanan seperti apa sajakah yang dapat dikonsumsi selama berpuasa, dan bagaimana aturan minum obat selama bulan Ramadhan³.

Adanya kekhawatiran tersebut mendorong peneliti untuk menyampaikan informasi seputar pelaksanaan ibadah puasa Ramadhan bagi penderita autoimun khususnya Lupus. Perkembangan media sosial yang semakin pesat, serta dalam rangka mendukung usaha pemerintah untuk mengurangi penyebaran Pandemi Covid-19 menjadi pertimbangan bagi peneliti untuk melaksanakan *talkshow* melalui sesi *live* Instagram bertemakan “TALKSHOW SEPUTAR BULAN RAMADHAN BAGI PENDERITA AUTOIMUN”.

METODE

Pengabdian ini menggunakan metode kualitatif. Program edukasi ini berlangsung di Surakarta dan dilakukan melalui metode daring atau *online* menggunakan media Instagram pada minggu pertama bulan Ramadhan, tanggal 3 April 2022. Sesi *live* ini berlangsung kurang lebih selama 45 menit dan dipandu oleh ODAPUS (Orang dengan Lupus) Winjani Prita Dewi dan narasumber dokter spesialis penyakit dalam, bagian Reumatologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Dr. dr. Arief Nurudhin, Sp.PD-KR.

Peserta *live Instagram* merupakan para penderita autoimun yang tergabung dalam Yayasan Tittari (Komunitas Lupus Griya Kupu Solo) dan juga orang yang memiliki keluarga autoimun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam kesempatan ini, banyak pertanyaan dari peserta *live Instagram* mengenai makanan apa saja yang boleh maupun yang harus dihindari oleh para penderita autoimun. Berkenaan dengan hal tersebut, Dokter Arief menyatakan “Untuk makanan bagi penderita autoimun sifatnya sangat individual, dalam arti suatu makanan yang baik bagi seorang odapus, belum tentu dapat diterima dengan baik oleh odapus lainnya. Oleh karena itu, sulit bagi para klinisi untuk membuat suatu *guideline* mengenai makanan apa saja yang boleh dan wajib dihindari oleh penyintas autoimun.” Beliau juga mempertegas, “Secara garis besar, untuk pola makan yang sehat lebih dianjurkan, misalkan membatasi karbohidrat berlebih, makanan yang banyak mengandung pengawet, dan juga gorengan.”

Penyintas autoimun juga mendapatkan tips dan trik berkenaan dengan cara menjalani ibadah puasa dengan aman dan nyaman. Dokter Arief menyarankan memperbanyak konsumsi air putih saat berbuka puasa dan sahur, mengakhirkan waktu sahur dan menyegerakan berbuka puasa, tetap aktif melakukan rutinitas fisik selama berpuasa, dan tentunya memperbanyak amalan ibadah selama Ramadhan.

Kepala Divisi Reumatologi ini menekankan bahwa perlu diperhatikan kondisi tubuh penyintas autoimun sebelum berpuasa, dan jika memungkinkan akan lebih baik jika berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter yang menanganinya. Hal ini berkenaan dengan aktivitas penyakit autoimun apakah cukup stabil dan aman untuk berpuasa, kemudian aturan minum obat selama berpuasa serta kapan sebaiknya tidak berpuasa. Beliau berpesan bahwa bagi yang mampu melaksanakan ibadah puasa, kondisi berpuasa ini membawa banyak manfaat antara lain memperbaiki kerja usus, mengurangi peradangan sel-sel tubuh sehingga mengendalikan penyakit autoimun, dan membantu regenerasi sel.



Gambar 1. Sesi live Instagram Tittari. Diskusi dipimpin oleh Winjani Prita Dewi (atas) dan narasumber Dr. dr. Arief Nurudhin, Sp.PD. K-R (bawah)

Pembahasan

Penyakit autoimun sangat erat kaitannya dengan fungsi sel-sel tubuh yang bertugas mengatur respons kekebalan tubuh. Kinerja sistem imun tubuh sangat dipengaruhi oleh ketersediaan nutrisi dan metabolisme tubuh. Leukosit menggunakan metabolisme oksidatif saat berada di fase istirahat, tapi bersamaan dengan aktivasi leukosit, maka sel-sel ini akan beralih menuju metabolisme anaerob. Peralihan mekanisme ini menyediakan sumber karbon yang diperlukan pada berbagai siklus metabolisme sel-sel tubuh⁴.

Selain peradangan menyeluruh dan respons autoimun, penuaan juga mempengaruhi gangguan sistem kekebalan tubuh. Penuaan mempengaruhi respons imun adaptif, khususnya limfosit T dan B⁵. Pembatasan makanan ataupun diet dapat meningkatkan masa hidup sel dan melindungi berbagai organ tubuh. Meskipun mekanisme pastinya masih diteliti, puasa intermiten akan menurunkan jumlah CD4+ dan CD8+ secara signifikan dan menurunkan sitokin pro inflamasi (IL-6, IL-12, IL-17) serta kemokin (IFN- γ , MCP-1, MIP-1 α)⁶.

Hal ini sejalan dengan pernyataan dr. Arief Nurudhin, Sp,PD mengenai manfaat puasa untuk menekan reaksi peradangan tubuh sehingga mencegah terjadinya inflamasi/*flare* atau kekambuhan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Cheng, *et al.*, 2015 menunjukkan bahwa diet ketat menyerupai puasa akan mampu merangsang pembentukan insulin di sel islet pankreas sehingga membantu mengatasi DM tipe 1⁷.

Selama berpuasa, disarankan tetap mengonsumsi obat seperti biasanya sesuai anjuran dokter. Pasien juga diminta untuk melakukan pengaturan diet, mengonsumsi multivitamin sesuai kebutuhan. Dr. dr. Arief Nurudhin menekankan pentingnya puasa jika mampu, tetap menjalankan aktivitas fisik seperti biasa.

KESIMPULAN

Penderita autoimun masih diperbolehkan berpuasa, sesuai dengan anjuran dokter masing-masing, sehingga sebaiknya berkonsultasi dengan dokter dahulu sebelum berpuasa. Pemberian edukasi melalui media *live* Instagram mampu menarik minat penderita autoimun dan membantu penderita berkonsultasi seputar puasa dan autoimun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada:

1. Universitas Sebelas Maret yang telah mendanai kegiatan ini dengan RKAT PTNBH Universitas Sebelas Maret tahun anggaran 2022.
2. Yayasan Tittari yang telah menyediakan tempat dan bersedia bermitra.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Situasi Lupus di Indonesia [web page on the internet]. 2017 [cited 2022 April 28]. Available from: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/InfoDatin-Lupus.pdf>
2. Center for Disease Control and Prevention. Diagnosing and Treating Lupus [web page on the internet]. 2018 [cited 2022 April 28]. Available from: <https://www.cdc.gov/lupus/basics/diagnosing.htm#:~:text=Lupus%20can%20be%20hard%20to,%20a%20person%20has%20lupus.>

3. Odapus Tak Perlu Ragu Berpuasa Ramadan [web page on the internet]. 2019 [cited 2022 April 28]. Available from: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190510135450-255-393720/odapus-tak-perlu-ragu-berpuasa-ramadan>
4. Franceschi C, et al. Inflamm-aging. An evolutionary perspective on immunosenescence. *Ann N Y Acad Sci.* 2000; 908:244–254. [PubMed: 10911963]
5. Boraschi D, et al. The gracefully aging immune system. *Sci Transl Med.* 2013; 5:185–188. <http://dx.doi.org/10.1126/scitranslmed.3005624>.
6. Kim do Y, et al. Inflammation-mediated memory dysfunction and effects of a ketogenic diet in a murine model of multiple sclerosis. *PLoS One.* 2012; 7:e35476. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0035476>. [PubMed: 22567104]
7. Cheng CW, et al. Prolonged fasting reduces IGF-1/PKA to promote hematopoietic-stem-cell-based regeneration and reverse immunosuppression. *Cell Stem Cell.* 2014; 14:810–823. <http://dx.doi.org/10.1016/j.stem.2014.04.014>. [Pu