

Hari Lupus Sedunia 2022: Kenali Lebih Dekat Untuk Hidup Lebih Baik

dr. Faisal Parlindungan, Sp.PD-KR

“Delapan belas tahun bersahabat dengan lupus. Bersamanya aku bahagia, walau tak sempurna”

-Dikutip dari seorang penyintas lupus saat memperingati Hari Lupus Sedunia 2022 yang diadakan oleh Perhimpunan Reumatologi Indonesia

Lupus merupakan penyakit reumatik-autoimun yang cukup banyak dijumpai di Indonesia. Data poliklinik reumatologi di beberapa rumah sakit di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan kunjungan pasien lupus yaitu dari 17,9-27,2% (tahun 2015) menjadi 30,3-58% (tahun 2017). Untuk meningkatkan kesadaran terhadap lupus, maka dilakukan peringatan Hari Lupus Sedunia setiap tahun tanggal 10 Mei. Hari Lupus Sedunia tahun 2022 di Indonesia mengangkat judul besar “Kenali Lebih Dekat untuk Hidup Lebih Baik” untuk meningkatkan pemahaman dan menggalang dukungan bagi para penyintas lupus.

Apa itu Lupus dan Apakah itu Berbahaya?

Lupus adalah penyakit reumatik-autoimun yang dapat menyerang banyak organ. Penyakit ini disebabkan karena adanya kelainan pada sistem imun yang salah mengenali sel tubuh sendiri sebagai musuh dan menyerang sel tubuh sendiri melalui proses peradangan yang bersifat merusak. Peradangan ini dapat terjadi di kulit, sendi, ginjal, otak, darah, jantung, dan paru-paru. Jika kerusakan terus berlanjut, dapat terjadi kegagalan organ.

Apakah saya Berisiko Menderita Lupus?

Masih belum diketahui secara pasti bagaimana lupus dapat terjadi. Namun, diyakini bahwa faktor genetik dan lingkungan memainkan peran secara bersamaan.

- Faktor genetik: Jika memiliki anggota keluarga seorang penyintas lupus, Anda juga memiliki kemungkinan terkena Lupus sebesar 5-13%.

- Faktor lingkungan, dapat dipengaruhi oleh:
 - Paparan sinar ultraviolet
 - Hormonal contohnya hormon estrogen menyebabkan wanita lebih berisiko terkena lupus dibandingkan pria, yakni sebanyak 2:1 hingga 15:1.
 - Usia: umumnya lupus mengenai individu pada usia produktif, yakni 21-30 tahun dengan puncak pada usia 28 tahun.
 - Rokok dan paparan asap rokok.
 - Konsumsi alkohol.
 - Infeksi (contoh: Cytomegalovirus).

Kapan Saya harus mulai Khawatir, Apakah Saya Menderita Lupus?

Merujuk pada rekomendasi Perhimpunan Reumatologi Indonesia tahun 2019 tentang pengelolaan lupus, jika Anda seorang wanita muda dan memiliki gejala kelainan dari 2 organ atau lebih tanpa ada penyebab yang jelas yang mendasari, sebaiknya anda mulai waspada. Meskipun demikian, laki-laki dan anak-anak juga memiliki risiko terkena lupus. Segera periksakan diri ke dokter umum layanan primer atau spesialis penyakit dalam apabila ditemukan kelainan sebagai berikut:

- Sistem otot dan rangka

Sebanyak 70.8% penderita lupus mengalami nyeri, bengkak, dan kaku pada lebih dari dua persendian. Biasanya keluhan ini dirasakan pada pagi hari selama minimal 30 menit saat serangan.

- Sistem kulit

Ditemukan 49.3% penderita Lupus mengalami ruam kemerahan pada bagian kulit yang sering terpapar sinar matahari, contohnya area wajah yang ditandai dengan ruam khas berwarna merah berbentuk kupu-kupu pada pipi, hidung, dan dahi. Selain itu juga dapat ditemukan kerontokan rambut hingga kebotakan yang membentuk pulau-pulau serta sariawan yang tidak terasa nyeri.

- Sistem ginjal

Sebanyak 30-82% penderita lupus mengalami gangguan ginjal, yang ditandai dengan bengkak di kelopak mata, wajah, perut, maupun tungkai bawah; selain itu juga dapat ditemukan tekanan darah tinggi, penurunan volume air seni, dan perubahan warna air seni menjadi pekat, bercampur darah, atau berbusa.

- Sistem darah

Pada penderita lupus juga dapat ditemukan kekurangan sel darah merah (anemia), kekurangan keping darah (trombositopenia), dan kekurangan sel darah putih (leukopenia/limfopenia).

- Sistem saraf

Sebanyak 15-50% penderita lupus juga dapat mengalami gangguan pada sistem saraf yang ditandai dengan mudah lupa, sering didapatkan seperti terlihat kebingungan, halusinasi, kejang, hingga penurunan kesadaran.

- Jantung dan paru

Lupus juga dapat menyerang rongga yang menyelimuti organ vital seperti jantung dan paru sehingga didapatkan gejala nyeri dada saat bernafas hingga sesak.

- Lain-lain

Selain itu ada beberapa gejala lain yang dapat muncul, seperti demam, kelelahan jangka panjang yang tidak membaik meskipun sudah beristirahat cukup, penurunan berat badan drastis, dan lain sebagainya.

Untuk membuktikan apakah gejala-gejala tersebut berkaitan dengan penyakit lupus, perlu dilakukan pemeriksaan lanjutan. Pemeriksaan yang disarankan adalah pemeriksaan laboratorium darah, analisis urin, radiologi, dan lain-lain sesuai klinis pasien.

Apakah Lupus Tidak Bisa Disembuhkan?

Lupus tidak bisa disembuhkan, tetapi penyakit ini bisa dikontrol. Sekitar 50% penderita lupus mengalami gejala yang tidak mengancam nyawa. Deteksi dan terapi sedini mungkin memberikan hasil yang lebih baik. Dengan pengobatan saat ini, sekitar 80-90% penyintas lupus dapat kembali menjalankan aktivitas hariannya dan memiliki harapan hidup hingga lebih dari 10 tahun.

Bagaimana Cara Mencegah Kekambuhan (*flare-up*) Lupus?

1. Hindari faktor lingkungan yang telah disebutkan di atas.
2. Hindari paparan sinar matahari dan gunakan tabir surya.
3. Lakukan olahraga/aktivitas fisik secara teratur
4. Istirahat yang cukup.
5. Konsumsi makanan sehat dan higienis.
6. Kendalikan stres

Untuk konsultasi dan mendapatkan tatalaksana yang baik dan multidisiplin sesuai panduan yang ada, Anda dapat berkonsultasi di Rumah Sakit Universitas Indonesia. Semoga teman-teman sehat selalu!

Dipublikasikan pada: 06 Juli 2022

Referensi:

1. Lupus Awareness Tool Kit – World Lupus Day [Internet]. [cited 2022 May 19]. Available from: <https://worldlupusday.org/tool-kit/>
2. Parks CG, de Souza Espindola Santos A, Barbhaiya M, Costenbader KH. Understanding the role of environmental factors in the development of Systemic Lupus Erythematosus. *Best Pract Res Clin Rheumatol* [Internet]. 2017 Jun 1 [cited 2022 May 19];31(3):306. Available from: </pmc/articles/PMC5729939/>

3. Perhimpunan Reumatologi Indonesia. Rekomendasi Perhimpunan Reumatologi Indonesia: Diagnosis dan Pengelolaan Lupus Eritematosus Sistemik. 2019. p. 1–21.
4. Prognosis and life expectancy | Lupus Foundation of America [Internet]. [cited 2022 May 19]. Available from: <https://www.lupus.org/resources/prognosis-and-life-expectancy>
5. Kuhn A, Bonsmann G, Anders HJ, Herzer P, Tenbrock K, Schneider M. The Diagnosis and Treatment of Systemic Lupus Erythematosus. *Deutsches Arzteblatt international* [Internet]. 2015 Jun 19 [cited 2022 May 19];112(25):423–32. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26179016/>