

Kisah Penyakit “kaki kanan nyeri dan sulit jalan jauh”¹

Daftar Isi

Kisah Penyakit “kaki kanan nyeri dan sulit jalan jauh”	1
Pendahuluan	1
Proses Awal Penyakit dan Terapinya.....	3
Proses Diagnosis Akhir dan Rencana Tindakan Kedokteran	5
Pengobatan Alternatif	7
Latihan Kebugaran.....	7
Penutup	7
Internalisasi Pribadi Permasalahan Kesehatan Diri.....	9

Pendahuluan

Kronologis penyakit yang saya alami, akan saya mulai dengan perubahan dalam irama kerja selama ini; yaitu saat saya dilantik menjadi anggota BSNP Periode 2014-2018. Secara rinci akan saya sajikan di bawah ini.

1. **Minggu, 2 Maret 2014:** Gowes santai minggu pagi yang berakhir di UGD Bethesda¹ (lihat Gambar 1). ← mungkin penyebab utama yang tidak terdeteksi dengan sistem kedokteran jaman sekarang.
2. **Sabtu-Minggu, 26-27 April 2014:** Keterlibatan saya yang pertama di BSNP. Rapat BSNP PJJ (Pendidikan Jarak Jauh) Pertama: Rapat Penyusunan Draft Awal Standar, Ruang Rapat BSNP-Cipete, Gedung D Lantai 2, Kompleks Mandikdasmen, Jalan RS. Fatmawati - Cipete, Jakarta Selatan.

¹ Gowes G4 yang berakhir di UGD RS Bethesda ...

Seperti biasa setiap Minggu saya nggowes tandem bersama isteri. Hari ini, Minggu 2 Maret 2014, saya nggowes ke Embung Tambakboyo, kemudian ke utara dan turun melalui Jalan Kaliurang untuk berkumpul dengan teman-teman di Gelanggang Mahasiswa UGM.

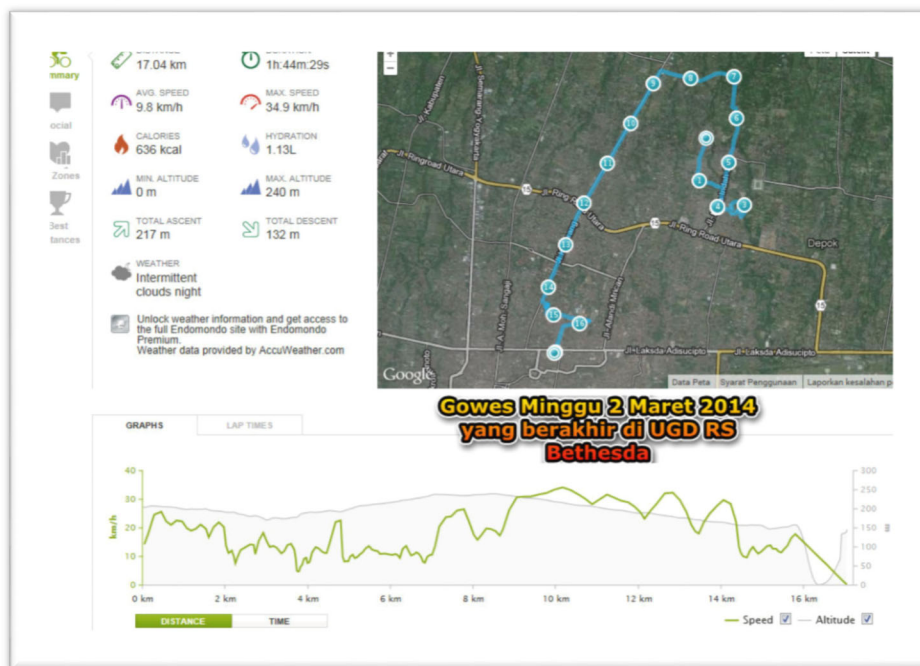
Gowes kali ini rencananya untuk menengok salah seorang teman yang jatuh dari sepeda sekitar sebulan yang baru lalu. Perjalanan dimulai dari Gelanggang Mahasiswa UGM ke Jalan Kolombo ke arah timur. Saat saya melintas di perempatan UNY, ada pengendara sepeda motor menyalib saya dan isteri dari kanan kemudian langsung belok ke kiri. Bagian belakang kendaraan mengenai roda depan tandem yang saya kendarai. Ya jatuhlah isteri dan saya. Saya pendarahan dari luka luar di kepala tetapi isteri mengalami retak minor di bagian pangkal lengan kanan. Akhirnya gowes kali ini berakhir di UGD RS Bethesda, untung bisa rawat jalan.

Semoga kejadian ini menjadi peringatan bagi para pemakai jalan agar mengetahui etika berlalu-lintas; karena ugall-ugalan mengakibatkan penderitaan bagi pemakai jalan lain yang tidak bersalah.

Bagi MBAK yang membelok tadi (sehingga berakibat kecelakaan ini), mohon gunakan kejadian ini untuk berjanji kepada diri sendiri agar di masa depan belajar etika lalu lintas. Biarlah isteri dan saya saja sebagai korban, jangan ada lagi korban-korban lain di masa depan.

Permintaan maaf tidak harus selalu diucapkan secara lisan. Rasa bersalah harus ditransformasikan menjadi komitmen perubahan sikap menjadi lebih baik di masa mendatang. Hal ini sangat lebih berharga (untuk masyarakat luas) dibanding permintaan maaf yang biasanya hanya diucapkan sesaat dan tanpa makna.

- a) Kebetulan, karena kesibukan pekerjaan dan pergantian irama pekerjaan, saya sudah tidak sempat lagi bersepeda maupun berolahraga, karena jadwal mengajar dan tugas baru sejak sekitar Agustus 2014.
- b) Pada 13-14 September 2014, saya mengadakan perjalanan naik KA Yogyakarta-Malang pp. untuk memberikan workshop KKNI. Sejak saat itu, karena kombinasi mengajar 5 kelas dan tugas luar kota yang padat, menyebabkan dalam satu minggu hanya sempat berolahraga pagi 1 kali dalam seminggu. Selain itu karena tugas luar kota juga banyak, maka kombinasi asupan makanan yang tidak biasa dan tidak terkontrol ditambah perjalanan yang sebetulnya melelahkan, namun saya abaikan; maka saya terserang penyakit yang tidak jelas.
- c) Ketidakjelasan penyakit tersebut menyebabkan saya memeriksakan darah karena takut terserang demam berdarah. Senin, 6 Oktober 2014, hasil pemeriksaan darah di Laboratorium Klinik Pramita, Yogyakarta. Hasil pemeriksaan darah semuanya normal.



Gambar 1. Gowes Minggu pagi yang berakhir di UGD RS Bethesda

3. **Kamis, 14 Agustus 2014:** Pengukuhan sebagai anggota BSNP periode 2014-2018, Ruang Graha Utama lantai 3 Gedung Ki Hajar Dewantara (Gedung A) Jl. Jenderal Sudirman, Senayan Jakarta (lihat Gambar 2).



Gambar 2. Pelantikan Anggota BSNP 2014-2018

4. Diantara waktu sejak pengukuhan sampai dengan Rabu 15 Oktober 2014, sekitar 2 bulan, saya mengikuti seluruh kegiatan BSNP, baik sebagai anggota maupun sebagai tenaga ahli PJJ. Selama waktu tersebut, tampaknya kondisi kesehatan saya mempunyai kecenderungan menurun. ← faktor pencetus.
5. Awalnya seujur badan terserang rasa sakit di sekeliling dada tanpa penyebab yang jelas. Sudah cek darah sampai dua kali semuanya normal, termasuk konsultasi ke dokter ahli syaraf dua kali. Setelah itu penyakit seolah datang pergi dengan pola yang tidak jelas.

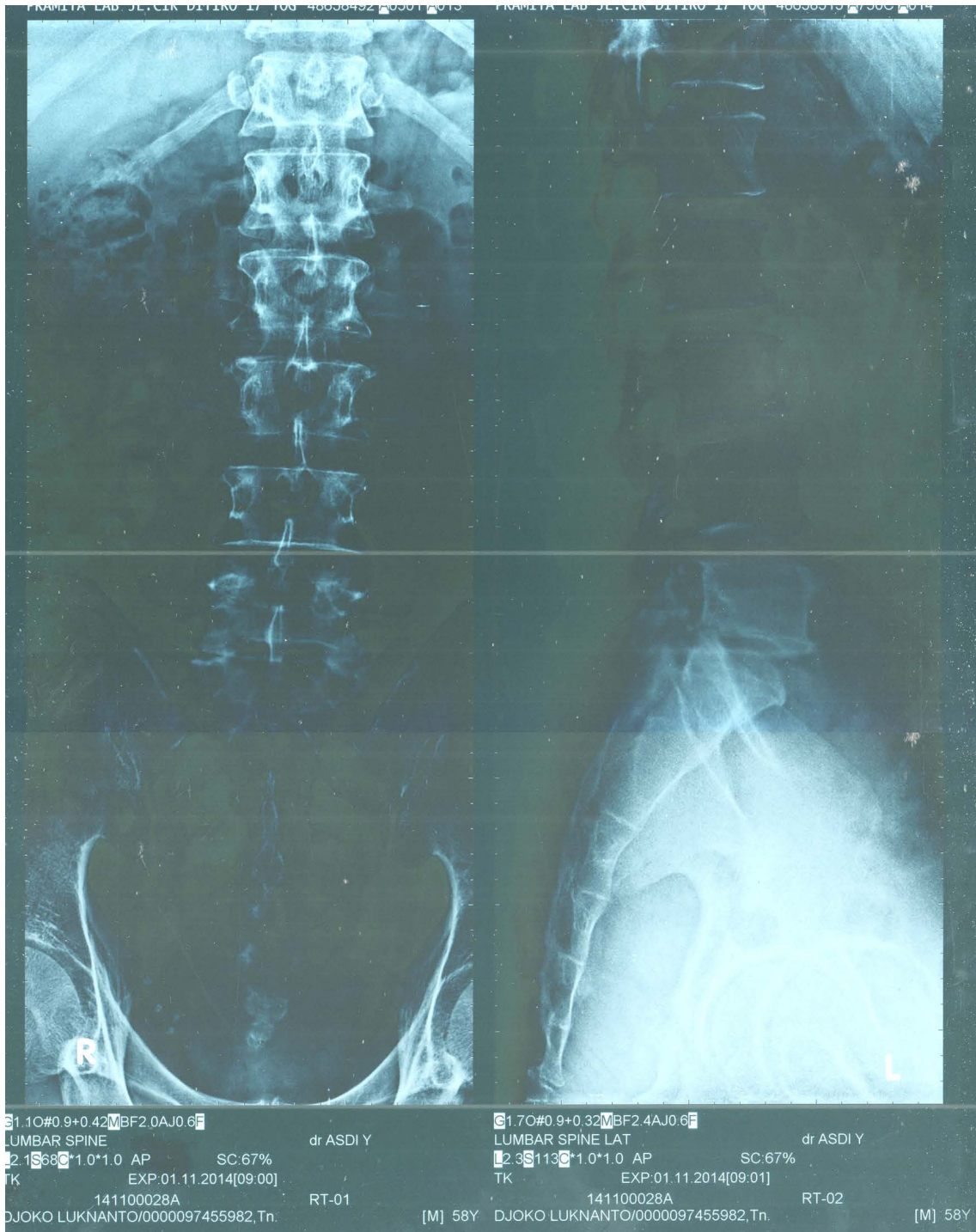
Proses Awal Penyakit dan Terapinya

6. **Rabu-Jumat, 15-17 Oktober 2014**: Penugasan sebagai anggota BSNP; Rapat BSNP PJJ Ke 8: Uji publik Draft Akhir Standar, Hotel Basco Aston Balikpapan, Jln. Jendral Sudirman Balikpapan, Kalimantan Timur. Pada saat penugasan di Balikpapan ini, saya mulai mengalami:
 - a) Penyakit datang pada saat tugas di Balikpapan, 15-17 Oktober 2014, saat menjadi narasumber maupun saat pulang, seluruh punggung belakang mengalami nyeri hebat, akhirnya saya mencoba untuk istirahat total, walaupun belum tahu penyakitnya apa. Yang jelas sejak itu, nyeri punggung tidak pernah reda, hanya kadang berkurang.
 - b) Sejak Sabtu, 18 Oktober 2014, seluruh kegiatan mengajar di JTSL FT UGM maupun BSNP saya hentikan semua karena saya mengalami nyeri punggung, terutama kesemutan sekali pada betis kaki sebelah kanan, sehingga tidak bisa berjalan jarak jauh.
 - c) Rabu, 22 Oktober 2014, karena khawatir terkena serangan jantung, maka saya memeriksakan darah lagi di Laboratorium Klinik Pramita, Yogyakarta . Hasil pemeriksaan darah semuanya normal.
 - d) Baru pada hari Jumat 24 Oktober 2014, pangkal jempol kaki kiri saya untuk yang pertama kali meradang karena asam urat (lihat Gambar 3). Serangan asam urat yang pertama dan kedua, sudah beberapa tahun sebelumnya, tetapi menyerang pangkal jempol kaki sebelah kanan (bukan sebelah kiri seperti saat ini). Kemudian diobati dengan Allupurinol selama 5 hari. Untuk keperluan dokumentasi pribadi, saya foto perkembangan radang pangkal jempol kaki kiri selama seminggu. Saat paling parah yang namanya radang asam urat, ya kalau jalan harus pakai bantuan penopang yang untuk manula itu:-)



Gambar 3. Pembengkakan di jempol kaki kiri karena asam urat.

- e) Pada Sabtu, 1 November 2014, kemarin setelah radang asam urat sembuh, saya memeriksakan nyeri punggung belakang ke dokter ahli penyakit dalam, ternyata kena Ischialgia-HNP. Sekalian *rontgen* di Laboratorium Klinik Pramita, Yogyakarta (lihat hasilnya dalam Gambar 4).
- f) Setelah mendapatkan obat dan fisioterapi sekali, tampaknya rasa nyeri punggung belakang mulai membaik. Saya harus kembali ke dokter dan klinik, untuk fisioterapi beberapa kali. Terapi ini saya jalani selama 6 kali dari yang seharusnya 12 kali. Terapi tersebut berlangsung 6 kali pada hari Sabtu, 1 November 2014; Rabu, 05 November 2014; Senin, 17 November 2014; Minggu, 07 Desember 2014; Sabtu, 13 Desember 2014; dan Kamis 18 Desember 2014. Dua terapi terakhir, progresnya menjadi tidak jelas, kadang saat selesai terapi, saya mengalami kesakitan karena akupresur. Akhirnya saya berkonsultasi dengan dokternya dan juga dokter syaraf, kesimpulannya harus melakukan pemeriksaan MRI.



Gambar 4. Hasil *rontgen* tulang belakang.

- g) Selama proses penyakit nyeri punggung ini ternyata tubuh saya peka terhadap purin, hanya makan kacang yang ada dalam sayur asam-pun menjadikan kaki saya mlenthung lagi (lihat Gambar 5). Ternyata hal ini memang berkaitan (baca paper <http://world-science.ru/euro/303-21018>).



Gambar 5. Membengkak lagi pada Selasa, 25 November 2014.

Proses Diagnosis Akhir dan Rencana Tindakan Kedokteran

- h) Kamis, 20 Desember 2014, pemeriksaan MRI (Magnetic Resonance Imaging) di RS Bethesda². Hasil MRI disajikan dalam Gambar 6.

² Pemeriksaan MRI membutuhkan biaya sekitar 1,2 juta, namun bisa menggunakan fasilitas Askes/BPJS.

[Berbagi cerita mengurus rujukan fasilitas BPJS via Kartu Askes]

Karena diminta oleh dokter spesialis syaraf, untuk MRI penyakit Ischialgia HNP Lumbal, maka Jumat 19 Desember 2014, pas lainnya memperingati dies UGM ke 65; saya mencari rujukan untuk bisa melakukan MRI di RS Bethesda.

A. Berdasarkan kartu askes, saya cari puskesmas rujukan yaitu Puskesmas Jln. Lely Perumahan Concat.

B. Ternyata Puskesmas rujukan harus merujuk ke RS Rujukan di atasnya yaitu RS Condongcatur.

C. Baru RS Condongcatur mengeluarkan surat rujukan ke Bethesda dibarengi surat eligibilitas RS Condongcatur sebagai peserta BPJS.

Dari A-C kira-kira membutuhkan waktu 08:00-14:00 wib. Sekarang saya tinggal membawa surat rujukan tersebut ke Poli Syaraf RS Bethesda. Semoga sembuh:-)

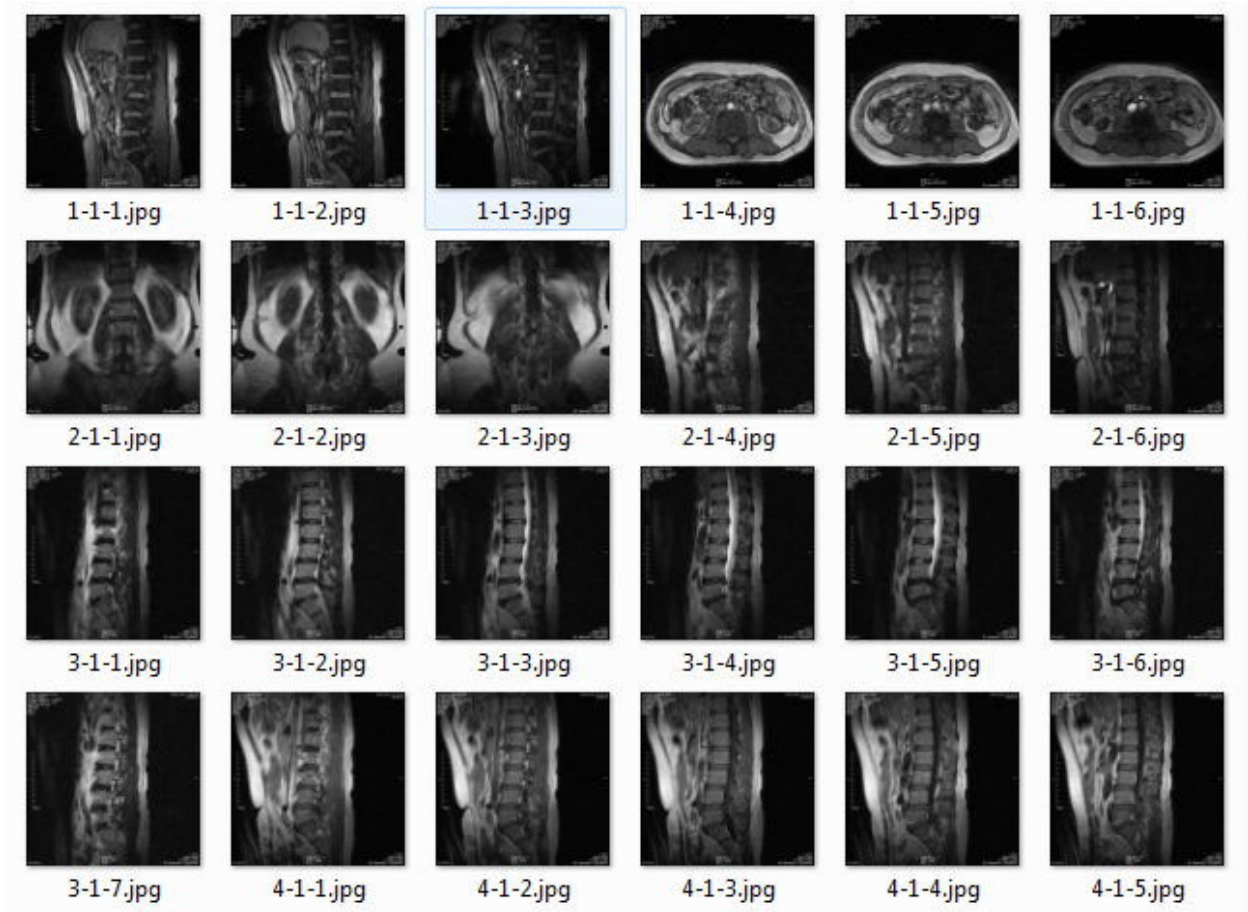
Catatan:

* saya, pasien, harus datang sendiri mengurus surat rujukan, sambil kesakitan tentu saja.

* ketemu dosen UGM yang kena stroke diterapi di RS Condongcatur juga.

* ketemu pasien sesama sakit syaraf, kata kuncinya "harus sabar" karena penyembuhannya lama.

* lagi dadi lelakon, pancèn kudu sabar:-)



Gambar 6. Hasil MRI tulang belakang, dengan diagnosis HNP Lumbal.

- i) Selasa, 30 Desember 2014, pemeriksaan EMG (Electromigraphy) di RS Bethesda yang disajikan dalam Gambar 7.



Gambar 7. Saat pemeriksaan EMG.

Saya sebetulnya agak awam dalam penyakit ini. (1) Ada teman FKG pernah tidak bisa bergerak selama 6 bulan menyarankan ke RS Sardjito karena sukses menangani beliau. (2) Saya sebetulnya sudah diterapi sekitar 2 bulan oleh dokter dari RS tertentu. (3) Ada sahabat saya yang dokter spesialis syaraf (dosen FKU), kebetulan isterinya pernah pakai fasilitas MRI BPJS/Askes menyarankan untuk MRI ke RS Bethesda. Jadi saya manut saja. Lha tidak punya alasan rasional yang lebih baik.

7. **Rabu, 31 Desember 2014**: Dokter ahli syaraf RS. Bethesda menyarankan untuk operasi HNP Lumbal 5, berdasarkan hasil MRI (Magnetic Resonance Imaging) dan EMG (Electromyography). ← penyelesaian kedokteran.

Pengobatan Alternatif

8. **Rabu, 31 Desember 2014**: tepat setelah disarankan untuk operasi, saya, isteri, dan anak pertama saya, diantar oleh teman dosen mencari pengobatan alternatif yang berhasil untuk banyak kasus dosen UGM. Walaupun dalam kasus saya, operasinya termasuk ringan; pertimbangan saya untuk menghindari operasi dan mencari pengobatan alternatif adalah (a) operasi ini terkait dengan syaraf, dan (b) proses terjadinya penyakit ini belum bisa dijelaskan secara gamblang.
9. **Kamis, 1 Januari 2015**: Efek dari pengobatan alternatif mulai terasa yaitu rasa nyeri pada kaki kanan berkurang banyak. Oleh penyembuhnya, sebenarnya saya tidak diharuskan kembali, mungkin dipandang ringan kasusnya. Namun saya pribadi merasa perlu untuk kembali, paling tidak memeriksakan perubahan yang terjadi. Oleh karena itu saya kembali memeriksakan pada hari Sabtu, 10 Januari 2015.

Latihan Kebugaran

10. Di bawah ini progres kesehatan saya setelah pengobatan alternatif:

- a) Minggu, 18 Januari 2015: **Latihan 01**: bersepeda keliling kampung 5,5 km. Betis kaki kanan agak kaku selama 5-10 menit setelah sampai rumah kemudian normal kembali.
- b) Jumat, 23 Januari 2015: **Berenang A**: berenang bersama isteri di Kolam Renang UNY, Karangmalang.
- c) Rabu, 28 Januari 2015: **Latihan 02**: bersepeda keliling kampung 8 km. Betis kaki kanan tetap normal setelah sampai rumah.
- d) Jumat, 30 Januari 2015: **Berenang B**: berenang bersama isteri di Kolam Renang UNY, Karangmalang.
- e) Minggu, 1 Februari 2015: **Latihan 03**: bersepeda lintas alam selama 1 jam menempuh jarak 13 km. Betis kaki kanan agak kebas waktu turun dari sepeda, pada beberapa tanjakan memang saya latih untuk lebih berat tekanan pedalnya dibanding latihan-latihan sebelumnya.
- f) Kamis, 5 Februari 2015: **Berenang C**: berenang bersama isteri di Kolam Renang UNY, Karangmalang.
- g) Rabu-Sabtu 4-7 Februari 2015 Menyiapkan AIBI Teeter Hang Ups 950 Inversion Table (meja pembalik). **Hang Ups 01**: latihan percobaan menggunakan meja pembalik Teeter Hang Ups 950.
- h) Minggu, 8 Februari 2015: **Latihan 04**: bersepeda lintas alam selama 1 jam menempuh jarak 12,5 km. Semuanya berjalan normal, betis kaki kanan normal.
- i) Minggu, 8 Februari 2015, **Hang Ups 01**: latihan membalik setelah bersepeda.

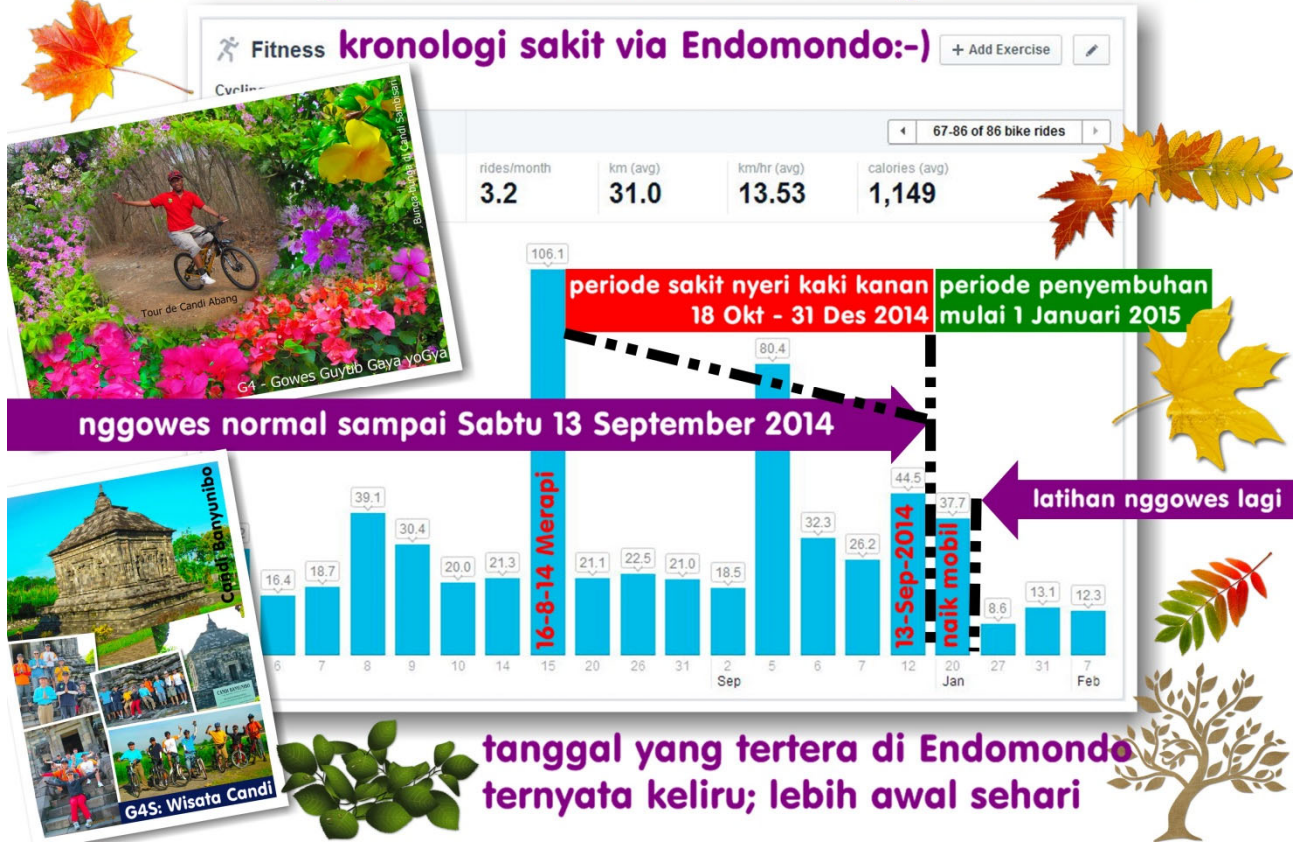
Catatan: Ketiga kegiatan di atas yaitu berenang, bersepeda, dan relaksasi tulang belakang tampaknya akan saya lakukan secara rutin, sehingga tidak akan saya tuliskan, kecuali terdapat hal-hal yang istimewa.

Penutup

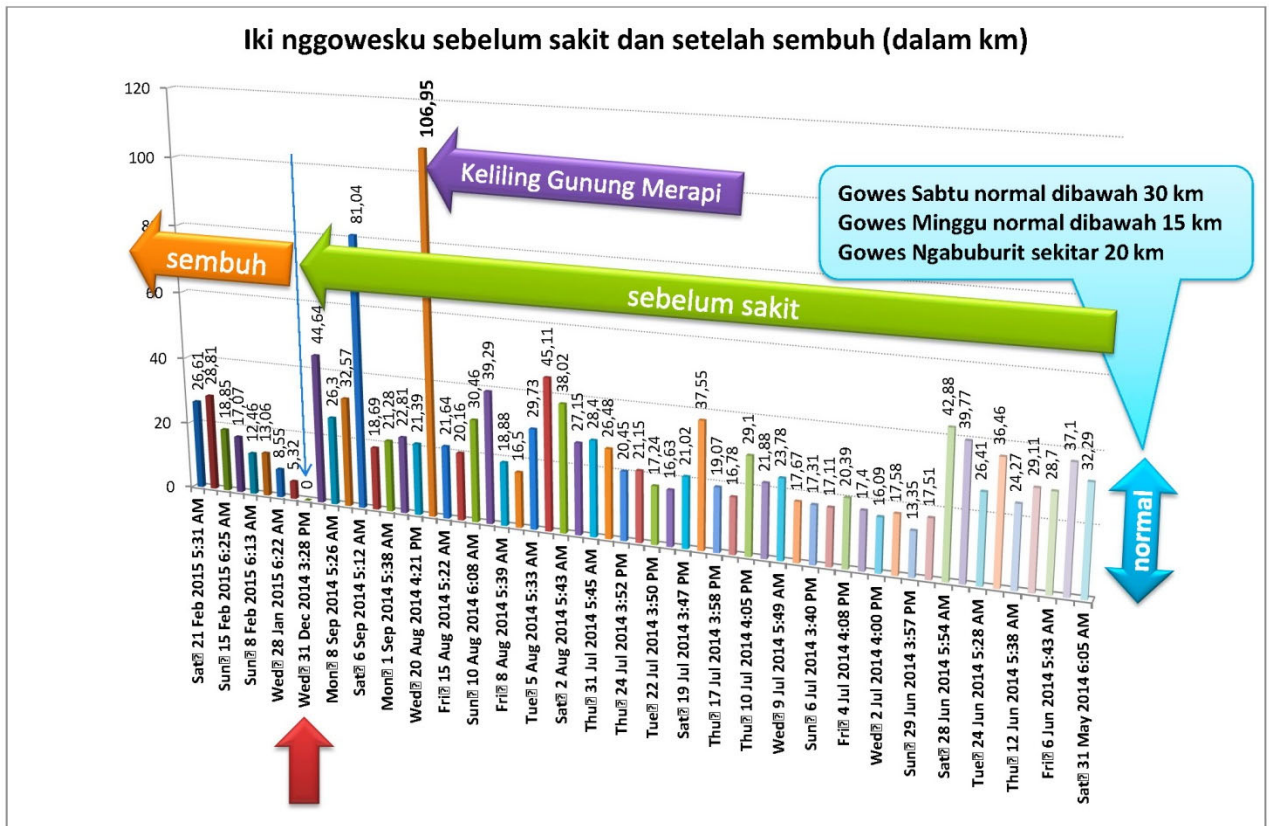
Sebagai penutup, saya mencoba melakukan refleksi permasalahan kesehatan yang telah saya alami di atas. Untuk rekapitulasi kejadian penting, maka saya sajikan kembali kronologis kejadian penting (lihat Gambar 8a dan 8b).

1. **Minggu, 2 Maret 2014**: Gowes santai minggu pagi yang berakhir di UGD Bethesda.

Rekaman ngGowes Endomondo Daring via Facebook



Gambar 8a. Kronologi kejadian sakit nyeri kaki kanan yang berkepanjangan (via Endomondo).



Gambar 8b. Kronologi kejadian sakit nyeri kaki kanan yang berkepanjangan (via Garmin Edge 800).

2. **Periode 3 Maret - 14 Agustus 2014**, periode kesehatan prima. Periode ini, olah raga bersepeda dengan teratur saya lakukan setiap Sabtu dan Minggu. Bahkan pada bulan puasa, setiap akan berbuka puasa, saya bersepeda sekitar 1-1,5 jam di sore hari, kemudian sampai di rumah tepat buka puasa. Pada akhir puasa Ramadhan 2014 ini, saya merasakan kesehatan saya paling prima. Bersama teman-teman berhasil pula bersepeda bersama mengelilingi Gunung Merapi searah jarum jam, pada hari Sabtu, 16 Agustus 2014. Kemudian pada hari Sabtu 6 September 2014 ke hutan pendidikan UGM, Wanagama pergi-pulang bersepeda bersama teman-teman.
3. **Periode 15 Agustus - 17 Oktober 2014**, karena banyaknya tugas sebagai dosen di Yogyakarta maupun tugas tambahan di Jakarta, maka kesempatan berolahraga berkurang. Bersepeda terakhir adalah Sabtu, 13 September 2014; bersama teman mencari jalan tembus dari Cangkring (Mbah Maridjan) ke Kaliurang; berhasil! Setelah itu, kesehatan saya naik-turun, dan akhirnya terkena nyeri punggung pada hari Sabtu, 18 Oktober 2014.
4. **Periode 18 Oktober – 31 Desember 2014**, pada periode ini, kesehatan saya sama sekali tidak bagus dan tidak jelas. Proses penyembuhan penyakit yang saya alami ini pada periode ini tidak jelas sama sekali. Proses terapi kombinasi antara refleksi, pijat, dan fisioterapi dibawah pengawasan dokter kurang memberikan hasil yang menggembirakan. Akhirnya dilakukan MRI dan EMG, yang berakhir dengan usulan tindakan operasi HNP Lumbal. Hal ini menimbulkan kekhawatiran yang amat sangat kepada saya. Oleh karena itu, saya memutuskan untuk mencoba pengobatan alternatif.
5. **Periode 1 Januari 2015**, pengobatan alternatif dilakukan pada siang hari tanggal 31 Desember 2014. Ternyata pada 1 Januari 2015, perubahan pada betis kaki kanan saya segera tampak; kira-kira sekitar 60% pengurangan nyeri. Hal ini tentu saja sangat mempengaruhi semangat saya untuk sembuh. Akhirnya saya terapi dua kali dengan pengobatan alternatif dan latihan dengan meja pembalik atas inisiatif saya sendiri, serta renang; ternyata progresnya bagus.
6. **Penyebab penyakit:** menurut pendapat Pak [Giono](#) yang mengobati secara alternatif, penyebab HNP pada lumbal yang saya alami adalah semacam salah urat yang menekan lumbal terkait. Kemudian berdasarkan analisis teman yang mengantarkan saya ke pengobatan alternatif, penyebab salah urat tersebut adalah jatuh dari sepeda pada **Minggu, 2 Maret 2014**. Menurut pendapat saya, hal-hal ini masuk akal. Alhamdulillah akhirnya penyebab penyakit dan penyembuhan penyakit saya berlangsung dengan baik.

Internalisasi Pribadi Permasalahan Kesehatan Diri

Setelah pengalaman terkena penyakit syaraf kejepit (yang menurut saya tidak jelas di atas), maka saya mempunyai pendapat bahwa kesehatan kita sangat dipengaruhi oleh 3 hal dengan urutan mulai dari yang paling penting yaitu:

- A. Kebugaran psikologis (jiwa).
- B. Asupan makanan sehat (jiwa dan Raga)
- C. Kebugaran fisik (raga).

ⁱ Tautan untuk file ini ada di <http://luk.tsipil.ugm.ac.id/artikel/Ischialgia-HNP.html> atau <http://luk.tsipil.ugm.ac.id/artikel/Ischialgia-HNP.pdf>