Tuberkulosis Paru dan Tulang

Sebagai Jalan Menemukan Makna Untuk Sembuh Dan Bertumbuh

Penulis Arum Sukma Kinasih,M.Psi.,Psikolog



Andai saja saya tahu sejak dulu kalau……..

Sekitar Tahun 2006 saya mulai mengalami gejala Tuberkulosis paru, yaitu sering batuk yang cukup intensif. Batuk tersebut saya anggap sebagai penyakit yang biasa terjadi bukan dianggap serius untuk diperhatikan.

Di Tahun 2008, saya mulai merasakan badan sering kedinginan mulai malam hari meskipun saat itu tidak tinggal di daerah yang dingin. Rupanya, kebiasaan saya mengenakan jaket akibat kedinginan di malam hari belum dianggap serius sebagai tanda-tanda bakteri Tuberkulosis paru sedang aktif.

Di tahun 2010 bakteri tuberkulosis sudah mulai menjalar ke bagian tulang belakang dengan ciri klinis badan sudah terasa sulit digerakkan, mulai muncul abses atau nanah di daerah dada, berat badan turun drastis akibat diare yang tidak berhenti serta berhenti menstruasi. Saya bersedia dirawat di Rumah sakit setelah mengalami diare yang cukup panjang namun tidak terdeteksi oleh alat di layanan kesehatan tersebut diagnosis yang mengarahkan ke diagnosis Tuberkulosis.

Tahapan Menyadari Untuk Berobat dan Pulih Kembali

Saya membutuhkan waktu yang cukup panjang untuk menyadari bahwa Tuberkulosis bukanlah kondisi yang perlu ditakuti. Penyakit Tuberkulosis perlu dipelajari dan dipahami untuk dapat dilakukan upaya penyembuhan secara optimal. Selama periode sejak 2006 hingga 2010 terjadi penyangkalan dan penolakan jika badan mengalami sakit dan butuh diobati. Saya mengamati sepanjang 4 tahun terdapat pola pemikiran yang justru sangat fatal untuk membantu proses penyembuhan. Saya memiliki pemikiran bahwa sebaiknya menghindari pengobatan sakit kronis karena terdapat prosedur medis yang ribet dan menyakitkan. Saya merasa khawatir mengalami hal yang sama dengan almarhum ayah yang meninggal ketika dirawat di Rumah Sakit karena sakit kanker.

Saya biasanya menyangkal dengan memunculkan alasan-alasan yang bertujuan menenangkan diri

Paling kecapean

Paling Banyak Pikiran

Seringkali berkutat di pikiran sendiri yang menyangkal serta menolak sakit rupanya tidak menggerakkan diri untuk sembuh. Setelah tahapan menyangkal, saya merasa marah ketika keluarga memaksa kembali untuk berobat ke Rumah sakit. Saya baru bersedia berobat kembali ketika kondisi badan sulit berjalan dan untuk bergerak. Saya juga merasakan pantat sudah sakit yang setelah diperiksa terdapat fistula akibat bakteri Tuberkulosis sudah menginfeksi sampai daerah tulang belakang.

Penerimaan Adalah Langkah Awal Memulai Komitmen Penyembuhan

Saya bersyukur masih dapat ditolong ketika tubuh dalam kondisi yang sangat lemah. Ketika pengobatan di rumah sakit, menjadi momen mulai menerima penyakit fisik dengan hati terbuka dan berkomitmen untuk sembuh. Saya bersyukur bertemu dengan tim dokter yang sangat teliti memeriksa penyakit dan mengusahakan penyembuhan. Saya juga bersyukur didukung oleh keluarga,kerabat dan teman untuk sembuh.

Meskipun sudah dapat menerima sakit, terdapat tantangan yang dihadapi. Saya mengalami kondisi psikologis yang menurun saat opname berada di rumah sakit selama satu bulan. Selama di Rumah sakit, terjadi masalah kesulitan tidur. mengalami halusinasi taktil seolah-olah ada yang menggerayangi di sekitar kulit badan. Ingatan jangka pendek terganggu sehingga sulit menghafal atau mengingat informasi yang baru saja diterima. Waktu itu saya mengatasi dengan menulis jurnal bersyukur, mencatat nama dokter, perawat dan rutinitas harian seperti makan dan tidur. Saya berkonsultasi dengan rekan sesama psikolog.

Pasca dirawat dan operasi pembersihan abses dan fistula saya mengalami rasa tidak nyaman harus tergantung dengan keluarga untuk sekedar melakukan aktivitas harian seperti makan, minum, mandi, berdiri, berjalan di rumah. Ditambah pula setiap hari mengalami kaki yang pegal, resistensi obat seperti mual, pusing sampai berputar-putar, gangguan di penglihatan dan pendengaran.

Kondisi tersebut menyurutkan komitmen saya sembuh. Hingga ada kerabat yang menengok dan menyampaikan kata-kata yang menyadarkan

Mbak Arum, yang namanya ibu, kakak, adik, teman, dokter, kerabat semua itu adalah pendukung kesembuhanmu. Tapi Yang paling menentukan kesembuhan adalah diri sendiri

Kata-kata yang disampaikan oleh satu kerabat tersebut menyadarkan diri untuk tidak merasa menyerah dengan kondisi tubuh. Ketika awal perawatan di rumah, saya menolak makan, enggan minum obat dan vitamin, enggan berjemur dan bergerak seperti anjuran dokter. Begitu saya mendengar nasihat dari kerabat tersebut, saya menyadari bahwa tanggung jawab kesembuhan adalah dimulai dari diri sendiri.

Proses Pengobatan dan Pemulihan

Saya mulai semangat menjalankan pengobatan dari Tuberkulosis paru dan tulang belakang selama kurun waktu satu tahun dari akhir 2012 hingga 2013. Terdapat hal yang menantang dengan program 1 tahun minum obat anti TBC, yaitu berkomitmen mengkonsumsi obat sampai selesai dan sama sekali tidak putus. Saya menerapkan pola sebagai berikut :

1. **Belajar Memahami Tentang Penyakit yang diderita dan manajemen pengobatan**

Saya mulai belajar mengenali tentang tuberkulosis paru dan tulang melalui berkonsultasi dengan dokter dan informasi di media internet. Saya mulai mempelajari pengetahuan tentang obat TBC dengan memahami kapan jadwal minum, memahami kontraindikasinya, mempelajari langkah-langkah untuk mengatasi

2. **Mengelola Pola Pikir dan strategi minum Obat**

Mengelola pola pikir terhadap obat merupakan salah satu kunci sukses bagi proses penyembuhan. Saya mulai menata strategi agar selama satu tahun terus mengonsumsi obat anti TBC tanpa berhenti, terutama ketika menghadapi tantangan resisten obat anti Tuberkulosis. Berdasarkan edukasi dari dokter, salah satu penyebab resistensi terhadap obat terjadi ketika daya tahan tubuh menurun. Saat itu terjadi kontraindikasi yang tergolong ringan sampai sedang, yaitu kepala pusing seperti berputar-putar, mual, terganggu di dalam pendengaran dan penglihatan. Berdasarkan informasi dari dokter tentang pentingnya daya tahan tubuh selama proses penyembuhan, saya melakukan proses pengobatan yang fokus peningkatan daya tahan tubuh, yaitu pikiran dan perasaan yang bahagia.

Saya lalu mengubah pola pikir terhadap obat dari yang saya anggap keras, jumlahnya banyak, ribet karena saya minum dengan digerus menggunakan mortal dan alu menjadi perasaan bahagia dan optimis. Sembari menggerus obat di mortal, saya melakukan afirmasi kata-kata positif dengan obat ini saya dapat sembuh dan bisa membaik kembali. Saya juga melakukan visualisasi, membayangkan diri sendiri yang sembuh dan sehat dapat beraktivitas secara mandiri seperti sedia kala.

Untuk selanjutnya, menulis jurnaling bersyukur yang sudah dilakukan selama rawat inap di Rumah Sakit tetap dilanjutkan sambil memberikan apresiasi kepada diri sendiri dan orang-orang di sekitar yang mendukung penyembuhan.

Saya juga Menyusun jadwal minum oat, vitamin dan nutrisi tambahan serta belajar mengamati respon di dalam tubuh ketika terjadi resisten terhadap obat.

Untuk selanjutnya saya mencatat progres di dalam jurnal yang rutin didiskusikan ketika kontrol dokter spesialis paru.

3. Bergerak dan Beraktivitas Yang Ringan

Salah satu anjuran dari dokter untuk sembuh dari Tuberkulosis paru dan tulang belakang adalah dengan bergerak dan berjemur. Dengan bantuan keluarga atau sendiri saya berjalan selangkah demi selangkah.

4. Bergabung di Kelompok dukungan TBC Tulang Belakang

Dukungan sosial juga menjadi satu faktor pendukung penyembuhan dan pemulihan dari sakit. Ketika bergabung di grup Facebook TBC tulang belakang saya belajar dari cerita teman-teman dan saling memberi dukungan sesame pejuang. Kami juga berbagi informasi seputar pengobatan, operasi lewat media daring dan ketika bertemu secara tatap muka. Pasca sembuh dari Tuberkulosis paru dan tulang belakang selama beberapa tahun saya cukup aktif memberikan edukasi dan berbagi pengalaman di grup Facebook TBC Tulang Belakang yang terdapat di media sosial agar teman-teman juga merasa optimis untuk sembuh mengingat proses pengobatan, operasi yang panjang dan terdapat perbedaan kendala pada masing-masing pasien.

Saya merasa bersyukur di akhir Tahun 2013 dinyatakan sembuh dari Tuberkulosis paru dan tulang belakang dengan hasil tes darah negatif bakteri TBC di laboratorium. Selama satu tahun dokter mencatat terdapat peningkatan kondisi dari semula ketika dirawat di Rumah sakit, yaitu tanda klinis berupa badan naik secara bertahap, obat dapat diterima dengan baik tanpa resisten yang berkepanjangan, sudah dapat beraktivitas dengan baik.

Lulus dari pengobatan tuberkulosis bukanlah akhir dari penyembuhan Tuberkulosis paru dan tulang. Saya memiliki pekerjaan rumah untuk merawat tubuh dan pikiran sepanjang hidup. Sembuh dari TBC paru dan tulang belakang bukan berarti akhir, namun awal dari perjalanan untuk hidup yang sehat dan bahagia.

Semarang, 13 Maret 2024