

**MEMBANGUN KEKEBALAN TUBUH, MENGHAPUS SERATUS
PENYAKIT**

Oleh : dr. Euis Heryati, M.Kes

**Makalah Disampaikan pada Kegiatan
“Gebyar *Healthy Life, Happy Life* 2009”
BUMI SILIWANGI *HEALTH CARE CENTER***

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2009**

PENDAHULUAN

Penyakit memasuki tubuh dari pintu tubuh bagian mana saja. Masing-masing bibit penyakit di dalam tubuh manusia memiliki habitatnya sendiri-sendiri. Begitu juga dalam hal ke mana pintu masuknya, dan kemudian di organ tubuh mana ia bersarang dan berbiak.

Ada bibit penyakit yang memasuki tubuh melalui udara yang dihirup oleh pernapasan (*air-borne*). Ada juga yang dengan cara ditelan bersama makanan dan minuman (*food borne*), atau lewat cecair tinja (*fecal-oral*) selain ada juga yang langsung menembus kulit (larva cacing tambang), dibawa serangga, hewan liar, atau ada pula yang langsung mencemari bola mata, liang hidung, atau yang dengan cara memasuki liang kemaluan. Maka, semua pintu masuk tubuh itu perlu selalu disiagakan.

Tubuh yang bugar pintu masuk di tubuhnya lebih bersiaga. Sekalipun sampai kebobolan bibit penyakit juga, umumnya sudah lebih kebal. Karena lebih kebal, maka selalu memenangkan pertempuran melawan bibit penyakit. Maka itu, selalu batal jatuh sakit. Atau kalau sampai jatuh sakit pun, penyakitnya tidak tergolong berat, dan sering lekas menyembuh sendiri.

Bibit penyakit senantiasa hadir di tengah-tengah kita, tanpa kita dapat melihatnya, atau mungkin menyadarinya. Mereka ada di mana saja, kapan saja, tanpa kita mungkin merasakannya. Setiap saat tubuh kita berkontak, bersinggungan, bersentuhan dengan beraneka ragam bibit penyakit, yang jinak maupun yang ganas. Hanya berkat kekebalan tubuh kita yang terbangun kokoh, kalau nyatanya kita tidak sampai jatuh sakit meskipun kita berada di tengah ancaman dan serbuan itu. Demikian itu berkat kekebalan tubuh yang terbentuk karena tubuh dalam kondisi bugar. Tubuh

yang bugar dibangun dari hidup yang tertib dan teratur, gizi yang bagus, dan waktu istirahat yang memadai, selain cukup bergerak badan.

MEMBANGUN KEKEBALAN TUBUH

Untuk meredam penyakit infeksi, daya tahan tubuh harus sengaja dibuat kuat. Setiap terjangkit penyakit tubuh menjadi tidak lagi bugar. Maka, upaya memperkokoh kekebalan tubuh merupakan bagian penting dalam membangun kebugaran tubuh. Hanya tubuh yang bugar yang tidak rentan jatuh sakit. Termasuk oleh ancaman berbagai jenis penyakit infeksi.

Kekebalan tubuh secara alami dibangun sejak bayi. Setelah warisan kekebalan tubuh yang anak terima dari ibu sudah habis (setelah anak berumur 6 bulan) kekebalan tubuh perlu dilanjutkan dengan cara imunisasi. Dengan imunisasi tubuh sengaja dimasukkan bibit penyakit (yang sudah dilemahkan atau dimatikan) yang kita sebut vaksin. Vaksin ini yang kita harapkan merangsang tubuh agar membuat zat anti terhadapnya (antibodi).

Anak memerlukan serangkaian imunisasi untuk membangun kekebalan dasar pada tubuhnya. Setelah kekebalan dasar terbentuk, pemberian vaksin perlu diulang secara berkala pada tiap umur-umur tertentu. Dengan cara itu tubuh anak menjadi kebal sempurna terhadap sejumlah penyakit (TBC, polio, hepatitis, difteria, tetanus, batuk rejan, campak). Ini jenis penyakit yang sering anak-anak derita.

Imunisasi tidak selalu membuahkan hasil optimal bila status gizi tubuh tergolong jelek. Pada tubuh yang kurang gizi, respons tubuh kurang sempurna dalam membangun zat anti. Maka, kekebalan yang terbentuk belum tentu penuh.

Dalam hal sistem kekebalan tubuh, kita mengenal ada kekebalan jenis sel darah (*cellular immunity*), dan ada pula jenis kekebalan cairan yang beredar bersama aliran darah (*humoral immunity*). Kedua jenis kekebalan buatan tubuh ini secara bahu-membahu membangun sebuah sistem kekebalan tubuh.

Sistem kekebalan tubuh yang sudah terlatih bukan saja pandai mengenali musuh (bibit penyakit, benda asing, organ cangkokan) melainkan sekaligus juga mampu melumpuhkannya. Semakin sering terjangkit penyakit yang berbeda-beda, semakin lengkap jenis kekebalan tubuh yang terbentuk. Berarti semakin tak mudah untuk jatuh sakit.

Semakin sempurna terbentuk system kekebalan tubuh, semakin tidak gampang terserang apa pun jenis infeksi. Untuk mencapai kesempurnaan system kekebalan tubuh, selain bahan baku pengebal tubuh harus lengkap (terutama protein); juga perlu memiliki kelenjar getah bening (limfe) dan salurannya yang utuh; sifat sel darahnya pun perlu sehat; aliran darah tubuh senantiasa lancar; dan tubuh sendiri punya riwayat lebih beragam terserang oleh aneka bibit penyakit, selain lengkap pula imunisasinya.

Namun, dengan semakin bertambahnya umur, system kekebalan tubuh semakin menurun fungsinya. Ini yang kini mendapat perhatian dari ahli proses menua (*Geriatrics*). Masalah besar kesehatan orang berusia lanjut, antara lain semakin melemahnya system kekebalan tubuh.

Selain tubuh renta rentan terinfeksi, infeksi yang sudah menyerang tak selalu mudah menyembuh. Khususnya bila bibit penyakit tergolong virus. Ada ratusan jenis virus yang menghadang tubuh kita. Masih lebih banyak jenis virus yang belum ada obat

penangkalnya. Penyakit flu akan lekas menyembuh bila daya tahan tubuh kuat, dan obatnya bukan antibiotic, melainkan beristirahat.

Kita tahu tidak semua jenis virus ada obat pemusnahnya. Antibiotik tidak mampu membunuh atau melumpuhkan virus. Tubuh yang diserang virus yang belum ada obatnya hanya mengandalkan kemampuan system kekebalan tubuh saja. Maka, mengkonsumsi menu bergizi, melakukan jeda, pilihan terapinya.

Apabila system kekebalan tubuh sudah lemah atau tidak berfungsi baik, setiap serangan virus akan menyengsarakan badan. Mungkin infeksi virusnya tak kunjung sembuh, atau penyakit menjadi berkepanjangan, lalu terjadi sebetuk komplikasi. Atau walaupun menyembuh, diperlukan waktu yang lebih lama dibanding bila menimpa tubuh yang memiliki kekebalan yang masih kokoh.

MURAHNYA HIDUP BERSIH

Untuk hidup bersih pasti tidak sukar. Sesungguhnya sudah sejak usia kanak-kanak kebiasaan hidup bersih semestinya dibentuk. Satu dari kebiasaan hidup yang merugikan kesehatan, berhulu dari jemari tangan yang tidak sucihama. Padahal, hanya dengan membiasakan diri mencuci tangan secara benar saja penyakit yang tak perlu terjadi bisa dicegah. Tentu harus mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun, yang mencakup seluruh permukaan kulit tak ada bagian yang luput dibasuh.

Dengan mencuci tangan yang benar, khususnya penyakit perut (tifus, kolera, disentri) selain risiko tertular virus hepatitis, flu burung, SARS, dapat dicegah. Selain itu dengan membiasakan mencuci tangan dapat membatalkan jangkitan sejumlah

penyakit virus lainnya yang ditularkan melalui pernapasan, yang berlangsung saat jari kotor (sudah tercemar bibit penyakit) mengorek-ngorek liang hidung.

Jangan merasa tubuh sudah serba kebal, sehingga sembrono tidak memilih aturan hidup sehat. Bukan tak mungkin tubuh yang betul sudah kebal, namun bisa saja jatuh sakit infeksi juga. Mengapa? Karena mungkin bibit penyakit yang masuk tubuh kelewat besar jumlahnya. Semakin besar populasi bibit penyakit yang memasuki tubuh, tentu semakin berat tubuh melawan dan melumpuhkannya. Dalam keadaan begini tubuh lebih berisiko kalah dalam bertempur. Pada tubuh yang kalah bertempur penyakit akan berjangkit.

PENUTUP

Membangun tubuh kebal juga perlu upaya lain. Berbeda dengan orang jaman dulu, kini tak cukup lagi hanya mengandalkan kemampuan tubuh memperoleh kekebalan secara alami belaka. Barangkali tak pula cukup imunisasi dan berpola hidup sehat semata. Padahal, dengan semakin bertambahnya umur, system kekebalan tubuh sudah tak optimal lagi. Maka, perlu ada kiat lain.

Kini ada banyak ditemukan bahan berkhasiat alami, dan obat yang mampu memicu peningkatan daya tahan tubuh (immunomodulator). Kekebalan tubuh yang sudah mulai merosot perlu didongkrak dengan bahan-bahan berkhasiat yang bersifat immunomodulator. Sekarang bermunculan di pasaran jenis obat dan bahan berkhasiat yang berfungsi untuk itu, seperti *colostrum* dari susu sapi.