



Spiritia seri buku kecil hiv-aids

2016

# Terapi Penunjang

Terapi Informasi, Terapi Spiritual, Terapi Alam, Terapi Fisik, Terapi Musik





Spiritia

seri buku kecil hiv-aids

2016

# Terapi Penunjang



Spiritia

Jl. Kemiri No.10, Gondangdia, Menteng - Jakarta Pusat 10350  
Telp: +62-21-391.6866, 310.1447, 310.1438, 3192.4432 | Fax: +62-21-3192.4432

e-mail: [info@spiritia.or.id](mailto:info@spiritia.or.id)

website: [www.spiritia.or.id](http://www.spiritia.or.id)

laporan: [www.sis.spiritia.or.id](http://www.sis.spiritia.or.id)

# Terapi Penunjang

**Penyusun:**

Chris W Green, Hertin Setyowati

**Editor:**

Suzana Murni dan Lusiana Aprilawati

**Desain Sampul:**

@a\_rahmathidayat, Toton Dartono

**Lay Out:**

Yayasan Surviva Paski, Yogyakarta.

Tel: (0274) 415175

**Ilustrasi:**

Aznar Zacky

**ISBN 979-97494-3-3**

© 2016 Yayasan Spiritia

Terbitan 1: Desember 2004

Terbitan 2: Desember 2016

Bila mengutip isi buku ini mohon sebutkan sumbernya. Informasi dalam buku ini berdasarkan pada data dari penelitian terakhir yang ada pada saat penerbitan. Untuk keterangan lebih lanjut, silahkan menghubungi dokter atau Yayasan Spiritia, pada alamat yang ada di sampul belakang buku ini.

Buku ini tidak diperjualbelikan. Buku bisa diminta dengan menghubungi Yayasan Spiritia.

## Kata Pengantar

HIV dan AIDS sering dianggap penyakit yang tidak ada obatnya dan dikaitkan dengan kematian secara cepat. Padahal, kita bisa hidup sehat dengan HIV di dalam tubuhnya untuk waktu yang sangat lama, bahkan melebihi perkiraan yang umum yaitu lima sampai sepuluh tahun. Banyak cara yang bisa ditempuh agar kekebalan tubuh tidak berkurang dan kita tidak rentan terhadap serangan penyakit. Mahalnya harga obat-obatan HIV mutakhir tidak perlu jadi alasan untuk berputus asa. Buka mata dan telinga, kekayaan alam menunggu untuk diteliti.

Ketika kita baru memulai terapi penunjang, barangkali kita sedikit kebingungan. Ada akupunktur, yoga, jamu-jamuan, pijat refleksi, meditasi, vitamin, olahraga pernapasan, dan lain-lain. Tampaknya amat banyak ragam-ragam terapi penunjang yang bisa kita pilih. Bagaimana kita tahu mana yang bermanfaat dan tepat bagi kebutuhan kita?

Sebelum memilih terapi tertentu, ada baiknya kita perjelas lagi apa yang kita harapkan dari terapi tersebut. Proses belajar ini bermanfaat untuk dijalani, karena akan memperluas wawasan kita mengenai HIV dan kesehatan secara keseluruhan. Pahami pilihan-pilihan yang ada di sekitar kita, baik yang alternatif maupun medis. Ada kemungkinan tidak semua kebutuhan kita akan terjawab oleh satu jenis terapi saja. Kita bisa menggabungkan beberapa terapi yang berbeda, atau mengganti jenis terapi dengan yang lebih cocok dengan gaya hidup kita. Kita bisa pula mengkombinasi terapi penunjang dengan terapi medis secara bersamaan, selama kita secara teliti mempelajari dampaknya terhadap satu sama lain dalam tubuh kita.

---

Di bawah ini adalah beberapa keuntungan yang bisa kita dapatkan dengan terapi penunjang.<sup>1</sup> Mana yang paling penting bagi kita, dan apa yang akan kita tempuh untuk mencapainya?

- Mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan jiwa.
- Mengatasi rasa sakit.
- Mencegah munculnya infeksi oportunistik.
- Mengobati infeksi oportunistik.
- Menggantikan obat-obatan medis jika dirasa tidak berfungsi baik atau efek sampingnya terlalu berat.
- Mengatasi efek samping obat-obatan medis.
- Menambah tenaga dan meningkatkan mutu hidup.
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Penting bagi kita untuk mengerti manfaat terapi penunjang bagi seseorang yang HIV-positif. Walaupun kita tidak boleh menutup kemungkinan adanya keajaiban dan terjadi kesembuhan, sampai saat ini belum terjadi status orang yang HIV-positif berubah menjadi HIV-negatif. Oleh karena itu, pelajari terapi penunjang yang ditawarkan pada kita.

Perkaya diri dengan informasi dari berbagai sumber, sehingga bisa mempertimbangkan sisi positif-negatifnya. Jangan segan-segan bertanya dan berdiskusi dengan pengobat alternatif atau ahli terapi, dokter, atau sesama orang yang hidup dengan HIV. Kalau perlu, berdebat secara sehat. Konon, pasien yang paling sehat adalah pasien yang “bandel” dan tidak asal terima. Buku Kecil dari Yayasan Spiritia ini ingin memperkenalkan kepada kita beberapa jenis terapi penunjang. Semuanya ditulis oleh orang-orang yang memahami

---

1 Dari *With Nature's Compliments* terbitan Positive Women (Victoria), 1995.

---

bidang-bidang yang ditulisnya. Di antara mereka ada yang terlatih secara profesional. Ada pula yang mendapatkan pengertiannya melalui pengalaman dan proses belajar sendiri. Walaupun tidak mencakup seluruh jenis terapi, Buku Kecil mengenai Terapi Penunjang ini ingin mengajak kita untuk memandang HIV/AIDS dengan lebih positif. Mudah-mudahan informasi di dalam buku ini bermanfaat bagi kita. Jangan berhenti sampai di halaman terakhir buku ini saja. Belajar dan belajarlal terus sehingga kita menjadi pakar dalam menangani masalah kesehatan kita sendiri.

Salam hangat,

**Yayasan Spiritia**

**Catatan:**

*Berbagai istilah digunakan dalam buku kecil ini untuk menerangkan orang yang di dalam tubuhnya terdapat HIV: orang HIV-positif, orang yang terinfeksi HIV, orang dengan HIV/AIDS, atau Odha (singkatan dari "orang dengan HIV/AIDS"). Semua memiliki maksud yang sama.*

---



## Daftar Isi

Kata Pengantar.....	1
Terapi Informasi .....	7
Terapi Spiritual .....	15
Terapi Alam .....	21
Terapi Fisik .....	27
Terapi Musik.....	33
Kelompok Dukungan .....	41
Untuk Keterangan Lebih Lanjut .....	49

---





## Terapi Informasi

Chris W. Green

(Pendidik Pengobatan HIV/AIDS)

Untuk mengerti maksud ‘terapi informasi’, mungkin kita harus mencari arti kata ‘terapi’ terlebih dulu. Dalam kamus, definisi terapi adalah “usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit”. Tidak disebut ‘usaha medis’ dan juga tidak disebut menyembuhkan penyakit. Maka kita bisa paham bahwa terapi adalah lebih luas daripada sekadar pengobatan atau perawatan. Apa yang dapat memberi kesenangan, baik fisik maupun mental, pada seseorang yang sedang sakit dapat dianggap terapi.

Kita cenderung menganggap ‘terapi’ sebagai sesuatu yang fisik: pil, jamu, pijat, akupunktur. Jarang kita dengar ‘informasi’ dianggap sebagai terapi. Terapi informasi melatarbelakangi semua bentuk

terapi lain. Tanpa informasi, bagaimana kita dapat mengetahui tentang berbagai terapi yang ada?

Apakah terapi itu efektif?

Untuk gejala apa? Di mana terapi itu tersedia?

Bagaimana kita dapat

memperolehnya? Berapa

harganya? Jawaban terhadap

beberapa pertanyaan ini dapat

ditemui di buku kecil ini, jadi

buku kecil ini—dan judul-judul

lain dalam seri ini—adalah unsur

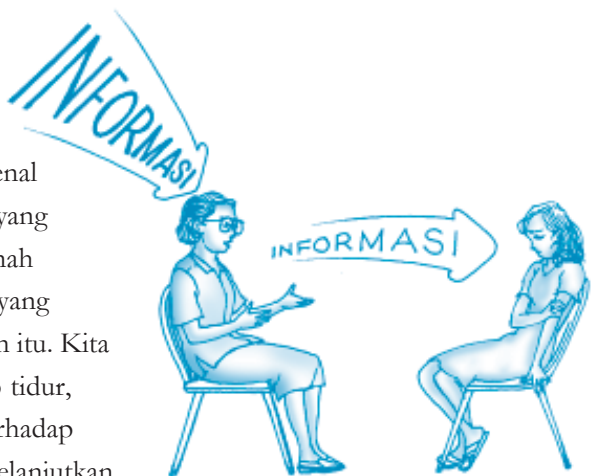
terapi informasi.



## Informasi, Terapi Pertama dan Utama

Terapi informasi bukan sekadar pengetahuan. Kita ambil contoh seseorang yang baru dites HIV dan hasilnya ternyata positif. Setelah lewat rasa terkejut (*shock*), banyak pertanyaan akan muncul: Apa itu AIDS? Apa bedanya dengan HIV? Bagaimana kelanjutannya? Bagaimana penularannya? Apa pengobatannya? Gejalanya apa? Orang yang baru ditentukan terinfeksi HIV (serta keluarga dan sahabatnya) pertama akan merasa mati kutu. Konseling pasca (atau sesudah) tes yang paling sempurna pun tidak mungkin dapat menjawab semua pertanyaan kita—dan kita tidak berada dalam keadaan untuk bertanya, atau pun menangkap jawaban. Pantas kita merasa muram; kita tidak dapat bayangkan masa depan. Apa pengobatan untuk depresi ini? Bukan obat, bukan pengobatan medis, tetapi jawaban terhadap pertanyaan kita. Informasi, dengan bentuk dan bahasa yang dapat kita pahami dan pada waktu kita perlukan. Informasi akan mengobati ketidakpahaman kita, depresi kita, memulihkan dan menyelamatkan jiwa kita. Dan seperti halnya berbagai macam terapi, terapi informasi adalah suatu perjalanan, sebuah proses yang akan berlangsung secara terus-menerus.

Ketakutan terhadap hal yang tak dikenal adalah macam ketakutan yang terburuk. Kita semua pernah mengalami kekhawatiran yang diakibatkan oleh ketakutan itu. Kita tahu dampaknya terhadap tidur, terhadap nafsu makan, terhadap kemampuan kita untuk melanjutkan



kehidupan kita sehari-hari. Kita semua tahu bagaimana ketakutan ini dapat mempengaruhi kesehatan kita sendiri. Adalah terkenal bahwa stres dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh kita, jadi dalam keadaan stres, kita lebih mungkin terinfeksi penyakit seperti flu—dan ini juga akan menambah rasa khawatir dan takut, terutama bagi Odha.

Pertolongan pertama untuk mengobati ketakutan terhadap hal yang tak diketahui adalah informasi yang jelas dan tepat. Bila kita mulai memahami apa artinya menjadi HIV-positif, kita dapat mulai menerima penyakit ini, mengerti bahwa itu bukan vonis mati, dan mulai merencanakan tanggapan kita sendiri—yaitu kumpulan terapi lain—yang kita akan mengikutinya. Dengan perencanaan begitu—dan tindakannya—rasa ketakutan kita akan berkurang dan stres yang terkait dengannya akan mulai menurun juga. Jadi, informasi untuk membantu kita jadi paham adalah terapi pertama yang kita perlukan. Walaupun konseling yang kita terima sebelum dan sesudah tes—dan persetujuan berdasarkan informasi (*informed consent*) yang wajib diberi sebelum tes dilakukan—seharusnya menjawab banyak pertanyaan kita, pada kenyataan konseling ini tidak memuaskan. Kenapa? Karena si konselor kurang pengetahuan dan pengertian. Terapinya? Sekali lagi, informasi, untuk sang konselor.

### **Informasi, *Informed Consent*, dan Perawatan**

Apa maksud sebetulnya '*informed consent*'? Artinya adalah kita harus mempunyai informasi yang cukup dan tepat untuk mengambil keputusan yang baik. Ini sebetulnya tidak hanya diperlukan untuk tes HIV. *Informed consent* seharusnya wajib untuk semua bentuk tindakan medis—bukan sekadar kita bersedia dites atau menjalani pembedahan, tetapi juga apakah kita siap memakai obat yang diresepkan oleh dokter. Apakah kita cukup tahu tentang efek

---

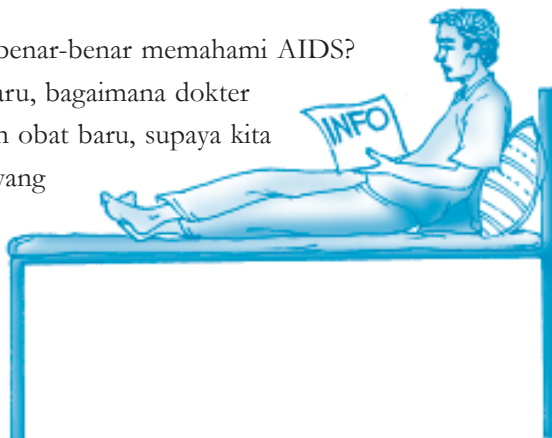
sampingnya, harganya, kesulitan untuk memakainya, dll., supaya kita dapat dengan tenang hati memutuskan untuk menerima terapi ini. Terapi informasi harus selalu mendahului terapi obat.

Pasti akan ada saatnya kita harus dirawat di rumah sakit. Pengobatan kita harus dimulai dengan perlakuan bermartabat dan belas kasih oleh semua staf rumah sakit (bukan hanya perawat, tapi staf katering, kebersihan dan administrasi)—tanpa ini, kita tidak mungkin akan sembuh. Tetapi bagaimana kalau staf itu takut dengan AIDS, dengan Odha, tidak tahu cara menanganinya, tidak paham tindakan pencegahan yang harus dilakukan agar si Odha tidak tertular oleh infeksi lain yang selalu ada di rumah sakit? Informasi yang diberikan kepada staf akan mengobati rasa takut dan ketidakpahaman ini serta dapat membantu memulihkan kita.

Dan jika pengobatan ini tidak berhasil, ada jalan lain? Apakah kita dilindungi oleh hukum? Banyak di antara kita tidak tahu, merasa kita tidak punya hak. Informasi akan memberitahukan kita sebaliknya, dan membantu supaya kita dapat menghindari stres—dan dampak yang merugikan pada sistem kekebalan kita. Informasi akan membantu kita untuk tetap sehat, sesuai dengan paradigma kesehatan baru.

Apakah dokter kita benar-benar memahami AIDS? Tanpa informasi yang terbaru, bagaimana dokter dapat memahami terapi dan obat baru, supaya kita dapat diobati dengan cara yang paling baik? Informasi yang mereka peroleh menjadi terapi untuk kita.

Tetapi dokter yang paling baik pun mengaku pasien AIDS sering kali



lebih memahami penyakitnya daripada dokter—pasien sering punya waktu dan motivasi untuk belajar mengenai pengobatan dan terapi baru, atau infeksi yang tidak biasa yang kadang-kadang menyerang Odha. Bagaimana pasien dapat belajar? Dengan informasi. Dan dengan cara ini, si pasien dapat meningkatkan pengalaman dan pengetahuan dokternya...

Banyak infeksi oportunistik yang menyerang Odha dapat diobati dengan obat yang seharusnya tersedia di setiap puskesmas. Apakah kita tahu ini? Obat yang mana? Kita perlu informasi—ini yang seharusnya juga tersedia. Selain itu, informasi akan memberi tahu kita tentang tersedianya obat generik yang jauh lebih murah yang dapat kita jangkau. Kurang informasi dapat berarti kurang pengobatan.

## Memahami, Mengingat dan Bertanya

Tentu saja, informasi tidak sama dengan pengertian. Kita perlu informasi tentang ketersediaan obat-obat, bagaimana obat itu harus dipakai, dan sebagainya, tetapi kita tidak seharusnya paham bagaimana obat tersebut bekerja. Namun penelitian sering menunjukkan bahwa pasien yang benar-benar mengerti keadaannya, penyakitnya, pengobatannya dan pilihannya akan bertahan hidup jauh lebih lama daripada pasien yang sekadar menerima apa yang diberi tahu oleh dokternya tanpa bertanya atau mengerti. Sebaliknya, pasien dengan dokter yang benar-benar mengerti kerumitan penyakit ini juga hidup lebih lama dibanding pasien dengan dokter yang tidak selalu mengikuti perkembangan baru dalam pengobatan.

Namun benar juga bahwa mengerti tidak sama dengan mengingat. Sekarang dengan begitu banyak informasi tentang pengobatan untuk AIDS, mustahil seseorang mengingat semuanya. Lebih penting lagi, kita harus tahu bahwa ada informasi dan tahu

---

tempat mencari informasi tersebut. Kita mungkin harus membuat arsip informasi sendiri, atau punya pusat informasi yang dapat dipercaya. Jangan menganggap bahwa sumber informasi ini adalah dokter—daya ingat dokter tidak lebih baik daripada manusia lain!

Satu hal yang paling menyenangkan tentang terapi informasi adalah bahwa ini adalah jenis terapi yang paling murah. Biasanya kita harus bayar—dan kadang-kadang membayar mahal—untuk terapi jenis lain. Tetapi sering kali informasi tersedia gratis, bila kita tahu tempat mencarinya. Dan cara mencarinya juga dapat menjadi lebih nyaman; contohnya mengikuti kelompok dukungan yang sebenarnya adalah semacam terapi informasi. Sebagian besar waktu dipakai

untuk saling mengetahui tentang pengalaman kita, pengetahuan kita, informasi yang kita anggap berharga atau berguna, dan yang mungkin dapat membantu orang lain.

Ada banyak sumber informasi lain. Namun sebelum diperinci, jangan lupa bahwa cara yang

paling penting untuk memperoleh informasi adalah dengan....pertanyaan. Tidak ada 'pertanyaan tolol' sehubungan dengan kesehatan kita

sendiri. Kita punya hak untuk mengetahui, hak untuk menerima informasi. Dan jika kita tidak puas dengan jawabannya, kita punya hak untuk mencari pendapat lain (*second opinion*) dari seorang ahli atau spesialis lain. Informasi yang salah dapat menjadi sama bahayanya dengan obat yang salah. Informasi yang kurang dipahami adalah sama tak bergunanya dengan obat yang kurang diserap oleh tubuh kita dengan baik.



## Sumber Informasi untuk Odha dalam Bahasa Indonesia

- *Newsletter* Sahabat Senandika (Yayasan Spiritia)
- Pertemuan, kegiatan dan *newsletter* kelompok dukungan sebaya setempat
- Buku kecil lain dan Lembaran Informasi dari Yayasan Spiritia
- Majalah Support (Yayasan Pelita Ilmu)

Untuk mendapatkannya, bisa menghubungi lembaga yang bersangkutan. Alamat tersedia di belakang buku ini.







## Terapi Spiritual

**Dr. dr. Samsuridjal Djauzi, SpPD., KAI**

*(Dokter)*

Ketika mempersiapkan tulisan ini saya teringat pada seorang kenalan baik saya yang mengalami sakit berat dan telah berobat ke luar negeri dengan hasil yang tak memuaskan. Berat badannya turun 20 kg dan dia terbaring lemas di tempat tidur. Padahal sebelumnya dia termasuk seorang *workaholic* (pecandu pekerjaan). Sudah berbulan-bulan dia tidak bekerja dan kami yang mengenalnya merasa prihatin, dan hanya dapat mendoakan agar dia sembuh kembali. Suatu waktu kami mendengar dari keluarganya bahwa kenalan saya itu tidak di rumah lagi, dia tinggal di sebuah pesantren dan menjalani pengobatan spiritual. Kami dapat memahami keputusannya meski kami merasa heran juga, karena biasanya kenalan tersebut kurang percaya pada pengobatan spiritual. Setahun kemudian kenalan ini muncul kembali, dalam keadaan baik, berat badannya hampir kembali ke berat badan semula dan dia mulai bekerja kembali. Banyak komentar mengenai keberhasilan pengobatan ini di antaranya ada yang berpendapat ini suatu mukjizat, pendapat lain mencoba menerangkan sebagai suatu pengaruh “psiko-neuro-imunologi”, yaitu perbaikan kekebalan tubuh akibat keadaan psikis yang baik melalui jalur saraf. Apa pun penjelasan terapi kasus ini merupakan salah satu kasus keberhasilan pengobatan spiritual yang saya ketahui.

Dewasa ini konsep kedokteran modern mengenai pengobatan ialah dengan mempertimbangkan aspek biopsikososial. Artinya pengobatan tidak hanya berusaha untuk mengembalikan fungsi fisik seseorang tetapi juga fungsi psikis dan sosial. Pendekatan ini menempatkan kembali pengobatan spiritual sebagai salah satu cara pengobatan dalam upaya penyembuhan penderita.

---

Tidak sedikit Odha yang bertanya tentang manfaat pengobatan spiritual dan di mana layanan pengobatan tersebut dapat diperoleh. Tulisan ini lebih merupakan pendapat seorang dokter berdasarkan bacaan dan pengalaman. Saya tidak melakukan penelitian khusus mengenai hal ini untuk mendukung pendapat saya.

## **Pengaruh Ketaatan Beragama pada Perjalanan Penyakit**

Cukup banyak informasi yang dapat kita peroleh di perpustakaan terhadap pengaruh positif ketaatan beragama dalam menghadapi penyakit berat. Pengamatan yang dilakukan pada umumnya di bidang penyakit kanker dan AIDS. Sebagian besar informasi menunjukkan bahwa ketaatan pada agama dapat merupakan faktor positif dalam menghadapi penderitaan akibat penyakit kanker maupun AIDS. Hasil positif yang ditunjukkan oleh pengaruh agama adalah berkurangnya depresi, peningkatan mutu hidup, mengurangi ketakutan menghadapi kematian sampai peningkatan daya tahan hidup. Dampak positif ini tidak dipengaruhi oleh jenis agama yang dianut penderita. Dengan kata lain baik penganut agama Kristen, Katolik, Islam, Hindu, Yahudi atau Budha memperoleh manfaat dari ketaatannya beragama dalam menghadapi penyakit yang mengancam jiwa. Sudah tentu ini tidak berlaku bagi semua orang.

Di Rumah Sakit Kanker Dharmais, Jakarta, tersedia layanan perawatan paliatif yang bertujuan meningkatkan mutu hidup penderita kanker lanjut. Dalam layanan perawatan paliatif disediakan layanan spiritual sesuai dengan keinginan penderita. Menurut pengalaman rohaniawan yang memberikan dukungan spiritual, penderita lebih mudah menerima kenyataan bahwa dirinya terkena kanker lanjut dan lebih dapat menyesuaikan diri menghadapi masa-masa sulit yang dialami.

---

Untuk kasus AIDS diperlukan rohaniawan yang memahami AIDS secara benar. Pengalaman terbatas pada Odha juga menunjukkan pengalaman agama dan kegiatan ritual dapat meningkatkan motivasi Odha untuk menjalani masa-masa sulit dalam kehidupannya.

Saya juga beberapa kali berhadapan dengan Odha yang secara jujur memilih untuk tidak mendapat dukungan spiritual atas alasan pribadi. Sudah tentu pilihan ini perlu dihormati.

### Macam-macam Pengobatan Spiritual

Di Indonesia pengobatan spiritual biasanya dikaitkan dengan agama. Seseorang pemeluk agama Islam misalnya cenderung untuk menjalani pengobatan spiritual yang dilaksanakan sesuai ajaran agama Islam, misalnya berzikir, berdoa, berpuasa, sholat hajat.

Berzikir adalah mengingat Tuhan dengan segala sifat-sifat-Nya, di antaranya sifat Rahman dan Rahim (Kasih Sayang). Dalam berzikir penderita memuji kebesaran Tuhan dan berharap kasih sayang Tuhan akan menyembuhkannya. Dalam berdoa penderita dapat mengadakan penderitaannya. Serta memohon doa kesembuhan.

Berpuasa diharapkan akan mendekatkan diri dengan Tuhan sehingga dirinya makin bersih dan mendapatkan ampunan serta kesembuhan.

Sholat Hajat adalah sholat yang khusus dalam hal ini memohon kesembuhan penyakit.

Dalam agama lain juga terdapat kegiatan ritual untuk penyembuhan baik yang dibimbing oleh rohaniawan maupun yang dilakukan sendiri. Odha dapat



memilih untuk menjalankan pengobatan spiritual yang sesuai dengan agamanya atau pengobatan spiritual yang berlaku umum. Bila dia memilih pengobatan spiritual yang sesuai dengan agamanya maka kegiatan tersebut tidak asing lagi baginya serta dukungan jemaah yang dikenal dan akrab akan mempermudah sosialisasi. Sebaliknya seseorang dapat saja mengikuti kegiatan spiritual agama lain (tanpa perlu pindah agama) jika dia mempercayai pengobatan tersebut bermanfaat. Kita kenal misalnya layanan spiritual Subud yang dasarnya Islam tapi dapat diikuti oleh pemeluk agama lain. Begitu pula sebaliknya ada layanan pengobatan spiritual menurut Kristen, Katolik atau Hindu yang juga terbuka untuk pemeluk agama lain.

### Respons Relaksasi

Benson memperkenalkan tehnik respons relaksasi yaitu suatu tehnik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan bagian pengobatan spiritual (diuraikan dalam buku *Timeless Healing, The Power and Biology of Belief*). Pada tehnik ini pengobatan sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama-sama atau sendiri. Tehnik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus



dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Teknik pengobatan ini dapat dilakukan setengah jam dua kali sehari.

Langkah-langkah respons relaksasi ini dapat dilakukan sebagai berikut :

1. Pilihlah kalimat spiritual yang akan digunakan.
2. Duduklah dengan santai.
3. Tutup mata.
4. Kendurkan otot-otot.
5. Bernapaslah secara alamiah. Mulai mengucapkan kalimat spiritual yang dibaca secara berulang-ulang dan khidmat.
6. Bila ada pikiran yang mengganggu, kembalilah fokuskan pikiran.
7. Lakukan 10 sampai 20 menit.
8. Untuk berhenti jangan langsung, duduklah dulu dan beristirahat. Buka pikiran kembali. Barulah berdiri dan melakukan kegiatan kembali.

Menurut Benson, yang menemukan tehnik ini, cara ini bisa diubah misalnya tidak dengan posisi duduk tapi dilakukan sambil melaksanakan gerakan jasmani.

## Pilihan Pengobatan Spiritual

Odha dapat memilih layanan pengobatan spiritual yang sesuai dengan latar belakang dan kemampuan fisiknya. Di Yayasan Pelita Ilmu pernah dipraktekkan latihan senam pernapasan dan yoga. Informasi mengenai layanan spiritual dapat diperoleh dari orang yang pernah mengalaminya serta berbagai LSM yang sudah mengenal baik layanan tersebut. Informasi yang diperoleh dari iklan jangan sepenuhnya dipercaya, perlu diselidiki dulu karena di tengah masyarakat juga ada layanan spiritual yang memberikan harapan yang

---

berlebihan dan memungut biaya tinggi. Seorang sahabat Odha menceritakan ketika dia berobat pada seorang pengobat spiritual di Jakarta dimintakan biaya sebesar 40 juta rupiah!



# Terapi Alam

Endah Lasmadiwati

(Pengobat Alternatif)



## Apakah sehat alami itu?

Sehat alami adalah sehat rohani dan jasmani yang diupayakan sendiri secara alami. Tentu saja hal ini sudah dilakukan sejak adanya manusia sebagai khalifah Allah untuk memelihara bumi ini. Tuhan menganugerahkan naluri dan daya pikir kepada manusia melalui panca indera dan anggota tubuhnya menggunakan potensi alam semesta ini untuk hidup dan mempertahankan kelangsungan hidupnya.

Potensi alam dan potensi diri manusia yang dapat dimanfaatkan untuk kesehatan antara lain:

1. Udara segar
2. Air bersih
3. Sinar matahari
4. Tumbuh-tumbuhan
5. Bau-bauan
6. Bunyi-bunyian
7. Warna
8. Makanan dan minuman
9. Gerak fisik
10. Berpuasa
11. Istirahat
12. Meditasi
13. Doa
14. Pijat
15. Semangat hidup
16. Cinta kasih





## Udara Segar

Tuhan menganugerahkan udara untuk kelangsungan hidup manusia, tergantung kepada manusia itu sendiri bagaimana mengelolanya.

Apakah diperlukan hanya sekadar untuk bisa hidup, mencemari dan meracuninya. Apakah akan memelihara dan mengelolanya untuk meningkatkan daya tahan hidupnya agar manusia dapat hidup sehat bahagia dan panjang umur.

Udara terutama kandungan oksigennya disebutkan Kung Ci atau energi udara sangat diperlukan untuk pembentukan darah, melancarkan peredaran darah, membuat darah merah segar bertenaga, mampu menyalurkan nutrisi ke seluruh sel-sel tubuh, pembakaran limbah dan racun dapat berjalan dengan baik. Udara yang bersih dan segar membuat perasaan dan pikiran menjadi tenang, segar dan berenergi mempercepat penyembuhan.

Oksigen dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin untuk meningkatkan daya tahan tubuh, menyembuhkan penyakit sendiri maupun menyembuhkan orang lain. Sebaliknya udara yang kotor dan beracun dapat mengganggu pernapasan, melemahkan badan, menimbulkan berbagai penyakit, bahkan kematian. Cara untuk mendapatkan sebanyak mungkin oksigen:

1. Jalan-jalan pagi dengan langkah agak cepat.
2. Menghirup udara sepanjang dan sedalam mungkin sebelum tidur malam dan sesudah bangun pagi, masing-masing sepuluh kali.



3. Olah pernapasan dengan perlahan.
4. Olah pernapasan dengan mengeluarkan suara.
5. Olah tubuh tanpa atau dengan penahanan suara.
6. Menanam berbagai macam tanaman.

## Sinar Matahari

Sinar matahari terdiri dari berbagai sinar, yaitu sinar inframerah, merah, jingga, kuning, hijau, biru, nila, ungu, dan ultraviolet. Ada yang merupakan sinar cahaya, sinar panas, sinar inframerah, dan sinar ultraviolet yang semuanya merupakan tenaga elektromagnetik.

Yang sangat dibutuhkan untuk kehidupan manusia, hewan dan tumbuh-tumbuhan adalah sinar inframerah dan sinar ultraviolet. Sinar matahari menghangatkan tubuh, menenangkan saraf, melemaskan pembuluh darah, mematikan kuman dan memulihkan tenaga.

Udara sejuk segar, air putih bersih, sinar matahari dan keindahan alam merupakan karunia Tuhan untuk memulihkan kesehatan, tenaga dan semangat hidup. Berjemur sewaktu udara masih segar sekitar pukul tujuh pagi sangat diperlukan untuk kesehatan dengan waktu lima menit hingga tiga puluh menit, bergantian antara punggung dan tubuh bagian depan. Bagi yang berpenyakit paru perlu melakukan setiap hari, tetapi bagi yang TB tidak baik berjemur terlalu lama. Sinar matahari sebagai terapi:

1. Memperbaiki fungsi jantung.
  2. Menurunkan tekanan jantung dan tekanan darah.
  3. Menurunkan kadar kolestrol dan gula dalam darah.
  4. Menambah kemampuan darah mengangkut oksigen.
  5. Menaikkan tenaga, daya tahan otot dan kepadatan otot.
  6. Menambah daya tahan tubuh dan kulit terhadap infeksi.
-

## Air Bersih



Air bersih sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia karena tubuh terdiri dari 50-65 persen air/cairan, yang dibutuhkan untuk pencernaan, peredaran darah, pelumas jaringan tubuh, pelindung, pendingin dan pembersih limbah tubuh. Kekurangan air dapat mengganggu kesehatan terutama pada organ ginjal dan dapat mengakibatkan kematian. Bagi orang yang bekerja di tempat panas dan banyak mengeluarkan keringat, lebih banyak membutuhkan air daripada orang yang bekerja di tempat dingin. Rata-rata orang memerlukan air minum 5-10 gelas sehari, atau disesuaikan dengan berat badannya. Cara menghitungnya sebagai berikut, berat badan dibagi delapan, dikalikan satu gelas.

**Contoh:** Berat badan 72 kg / 8 = 9 x 1 gelas = 9 gelas per hari. Air mineral alami dapat dibuat sendiri.

**Caranya:** Isilah kendi tanah dengan air matang hangat, tambahkan beberapa biji cengkeh sebagai antioksidan lalu dijemur hingga sore hari. Air di dalam kendi akan menjadi air mineral alami, sejuk siap minum.

Beberapa terapi menggunakan air:

1. Merendam kaki dengan air hangat 40 derajat akan memperlancar peredaran darah, merangsang keringat, menyembuhkan batuk pilek dan susah tidur.
2. Merendam pantat dan paha melancarkan buang air besar dan mengobati beberapa gangguan alat kelamin.



3. Mandi berendam air hangat selama 15 menit dan diakhiri siraman air dingin mengurangi kelelahan dan ketegangan.

## Tumbuh-tumbuhan

Sebagian besar kebutuhan hidup manusia tergantung dari tumbuh-tumbuhan. Betapa tidak, karena tanaman dapat berfungsi bermacam-macam untuk kelangsungan hidup manusia.

Manfaat tanaman:

1. Bahan bangunan.
2. Bahan bakar.
3. Penghijauan dan peneduh.
4. Penahan erosi.
5. Memelihara ekosistem.
6. Menyediakan oksigen.
7. Pembersih udara dan tanah.
8. Peredam suara.
9. Makanan dan minuman.
10. Obat-obatan.
11. Memperindah pemandangan.
12. Menenteramkan jiwa dan lingkungan.



## Makanan dan Minuman

Makanan adalah obat dan obat adalah makanan. Makanan dapat menyehatkan dan menyembuhkan penyakit, tetapi dapat juga mengantar seseorang untuk mengidap penyakit dan kematian. Sehat dan tidaknya pembentukan janin di dalam rahim seorang ibu, juga ditentukan oleh makanan dan minuman serta suasana batinnya.

Sayuran, buah-buahan dan biji-bijian sangat kaya akan zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Tetapi yang paling penting adalah vitamin A, B-kompleks, C dan E, serta beberapa mineral karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh dari serangan penyakit baik dari luar maupun dalam tubuh.



Beberapa cara untuk tetap sehat:

1. Biasakan makan sayuran dan buah-buahan segar tanpa dimasak.
  2. Makanlah dalam keadaan tenang, tidak terburu-buru dan tidak emosi.
  3. Hindari makan menjelang tidur.
  4. Berhentilah makan sebelum kekenyangan.
  5. Biasakan makan pagi dengan menu lengkap.
  6. Biasakan makan sayur dan buah beraneka ragam.
  7. Kurangi lemak hewani, minyak, gula, garam, kopi dan coklat.
  8. Hindari zat penyedap, pemanis, pewarna, pengawet buatan manusia.
  9. Hindari makan jenis ikan tanpa tulang (udang, cumi, dll).
  10. Hindari makanan yang diproses terlalu lama.
-

## Terapi Fisik

Susandijani

*(Wartawan Kesehatan)*

Terapi fisik adalah upaya yang bisa dijadikan alternatif pelengkap dalam upaya memperbaiki disfungsi yang berkaitan dengan tubuh yang disebabkan HIV, virus penyebab AIDS. Ada berbagai jenis terapi fisik yang bisa dilakukan. Antara lain terapi makanan dan jasmani.

Pada dasarnya terapi yang dilakukan bisa membuat daya tahan tubuh atau keadaan kekebalan Odha bisa dipertahankan secara maksimal, juga kondisi fisiknya tetap dilatih agar lebih kuat. Misalnya massa otot orang pada masa AIDS yang biasanya akan menurun drastis, semakin kurus. Saat seseorang mulai menunjukkan gejala, massa otot dan lemak berkurang perlahan namun pasti. Kalau dari awalnya massa otot tidak diperhatikan, maka penampilan serta daya tahan akan sangat berpengaruh.

Demikian juga dengan makanan. Pada kita yang HIV-positif, gejala dini mulai muncul sangat sering disertai dengan kekurangan gizi. Karena itu terapi fisik-jasmani dan terapi fisik-makanan menjadi perlu disimak lebih dalam. Apalagi dua hal tersebut bisa dilakukan sendiri.

### Latih Jasmani dengan Tepat

Beberapa penelitian melaporkan bahwa olahraga dengan tingkat/kadar sedang ternyata bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh menjadi lebih tinggi. Selama berolahraga, tubuh mengeluarkan berbagai hormon. Antara lain yang berfungsi meningkatkan mutu dan jumlah limfosit B dan T, seperti endorfin, dan enkafalin, serta hormon yang berfungsi menurunkan kekebalan seperti suatu hormon yang disebut ACTH. ACTH bekerja meningkatkan kadar kortisol yang berperan menekan produksi sel kekebalan.

---

Keluarnya hormon tersebut sangat beraneka ragam tergantung beberapa faktor, antara lain beratnya latihan. Latihan ringan sampai sedang akan mengeluarkan hormon yang merangsang pembentukan sistem kekebalan. Sementara latihan berat yang menimbulkan kelelahan justru sebaliknya, yaitu menekan produksi sel kekebalan.

Agar keadaan tubuh tetap stabil lebih baik memilih jenis olahraga yang tidak menimbulkan stres. Seperti jalan kaki dan renang. Lakukan teratur 3-5 kali seminggu sekitar 30-50 menit. Ringan beratnya olahraga dilakukan dengan cara mengukur denyut nadi per menit. Caranya dengan mengurangi angka 220 dengan usia. Hasilnya dikalikan 60-80% untuk ukuran ringan sampai sedang. Olahraga rutin dan teratur akan menghindarkan terjadinya atrofi (terhentinya pertumbuhan) otot.

Terapi fisik-jasmani lain yang bisa dilakukan adalah teknik aromaterapi. Beberapa ahli menyarankan penggunaan wewangian berbagai jenis tumbuhan, seperti Lavender. Juga minyak antivirus dari pohon teh (*melaceuca spp*) dan bawang putih (*Allium sativum*). Bawang putih juga merupakan tumbuhan yang disarankan dalam terapi jamuan untuk Odha karena berfungsi sebagai antibakteri dan antivirus.



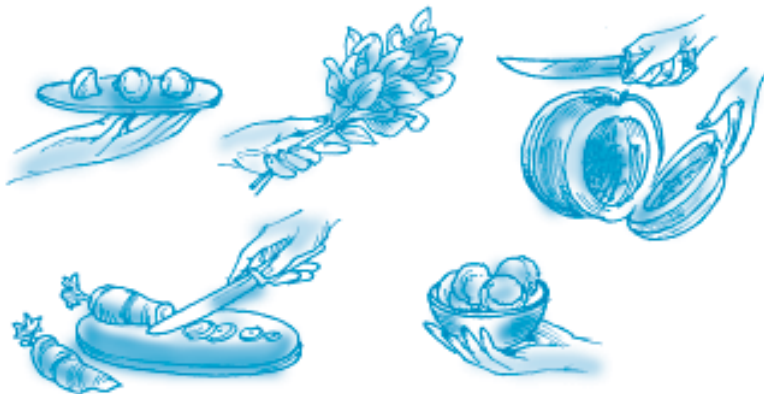
St-John's Wort (*Hypericum perforatum*), jenis tumbuhan yang juga sering digunakan karena mengandung hiperisin, zat kimia yang telah terbukti bisa menghambat pertumbuhan virus yang menyebabkan leukeumia (kanker darah).

Para ahli berharap hiperisin ini juga bisa digunakan untuk menurunkan gejala AIDS seperti demam dan pembengkakan kelenjar getah bening. Tanaman lain yang juga bisa digunakan adalah jenis tanaman yang ada di halaman rumah. Lidah buaya dan daun sirih misalnya, bisa digunakan untuk mengatasi ruam kulit yang sering muncul pada odha.

Yoga, meditasi, dan pemijatan merupakan teknik yang baik untuk dipilih sebagai alternatif terapi fisik-jasmani yang lain. Beberapa penelitian membuktikan bahwa jenis olah fisik tersebut mampu menghilangkan stres dan membuat tubuh tenang. Ketenangan yang diperoleh bisa meningkatkan pembuatan sel kekebalan di dalam tubuh.

## Tingkatkan Daya Tahan Tubuh

Sementara itu terapi fisik-makanan yang bisa dilakukan pada dasarnya adalah memilih nutrisi dan makanan dengan baik. Hindari jenis





makanan yang bisa menurunkan kemampuan daya tahan tubuh, seperti makanan yang mengandung banyak gula, madu misalnya.

Kandungan gula yang tinggi di dalam darah bisa menyebabkan menurunnya kemampuan sel darah putih dalam membunuh bakteri atau virus yang datang menyerang. Jauhi juga minuman beralkohol dan rokok. Minuman keras akan menghabiskan cadangan vitamin dan mineral dalam tubuh. Sementara rokok cenderung membuat jumlah sel CD4 dan sel-T penolong di dalam tubuh menjadi tidak seimbang. Dua jenis sel kekebalan tersebut bila dalam proporsi normal bisa membuat sistem kekebalan di dalam tubuh bekerja optimal.

Lebih jauh, beberapa penelitian juga menyebutkan adanya beberapa jenis nutrisi tertentu yang mempengaruhi sistem kekebalan di dalam tubuh. Vitamin B6, misalnya, berfungsi membantu pembuatan asam nukleat. Kekurangan zat ini akan mengganggu sistem kekebalan, karena menghambat kekebalan selular dan pembentukan antibodi. Kemudian vitamin C, berfungsi membantu sel fagosit (sel pemangsa). Sementara vitamin E berfungsi sebagai ‘pemulung’ radikal bebas. Fungsinya bekerja efektif bila digabung dengan konsumsi vitamin C.

Bagaimana makanan bisa mempengaruhi kondisi kekebalan di dalam tubuh? Makanan yang kita makan ternyata sangat berpengaruh pada kinerja sel darah putih, yang berfungsi sebagai prajurit garis depan dalam memerangi benda asing yang masuk ke dalam tubuh. Jadi fungsi makanan adalah merangsang sistem kekebalan untuk bekerja dan meningkatkan fungsinya secara langsung.

Contoh makanan lain yang mudah diperoleh dan bisa meningkatkan daya tahan tubuh. Yoghurt misalnya, dua gelas sehari dalam waktu empat minggu bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh sampai lima kali. Mengapa bisa begitu? Peralnya yoghurt

---

punya kemampuan untuk meningkatkan kegiatan sel pembunuh alami. Kandungan bakterinya, *lactobacillus bulgaricus* dan *streptococcus thermophilus*, bisa meningkatkan kadar interferon di dalam tubuh. Interferon dikenal sebagai zat kimia yang penting dalam memerangi kanker dan menyembuhkan infeksi dalam tubuh.

Selain itu, jamur shiitake yang sedang populer dan banyak dijual di toko serba ada di kota-kota besar di Indonesia, lapisannya disebutkan bisa meningkatkan kadar kekebalan di dalam tubuh. Pola makan rupanya juga menentukan keadaan kekebalan di dalam tubuh. Seorang vegetarian (yang tidak makan daging) misalnya, ternyata memiliki kadar sel darah putih dua kali lebih tinggi dibanding mereka yang pemakan daging. Peralnya, kandungan karotin di dalam darah seorang vegetarian ternyata lebih tinggi dibanding nonvegetarian. Karotin yang berasal dari buah-buahan dan sayuran sangat penting dalam proses pembentukan sistem kekebalan.

Apa saja jenis sayuran dan buah yang bisa meningkatkan kadar kekebalan di dalam tubuh? Biji-bijian, sayuran berdaun seperti bayam, atau sayuran berwarna seperti wortel, kentang, dan labu sangat tinggi kandungan karotinya. Karotin, menurut berbagai penelitian ternyata berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh dalam memerangi infeksi virus dan bakteri.

Konsumsi sebaiknya dilakukan rutin dan teratur. Karena terbukti bahwa penghentian konsumsi sayuran dan buah-buahan ternyata bisa menurunkan kadar kekebalan di dalam tubuh. Jadi 5-10 wortel atau dua mangkuk kentang setiap hari bisa menjaga kadar kekebalan di dalam tubuh tetap terjaga.

---

## Tips Sehat terkait dengan HIV/AIDS

Bila menjalankan diet, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan:

1. Kurangi makan yang mengandung lemak atau minyak jenuh. Karena bisa menekan kegiatan sel pembunuh alami, sel kekebalan yang menangkap radikal bebas dan agen kanker sebelum berkembang menjadi lebih besar.
2. Gunakan minyak jenuh tunggal, seperti *olive oil* dan tingkatkan asupan asam lemak Omega 3, yang banyak diperoleh dari ikan dan makanan tambahan yang kini banyak dijual di pasaran. Sebaiknya konsumsi asam lemak esensial ini dikonsumsi bersama Omega 6. Karena sifatnya berlawanan. Omega 3 menekan fungsi kekebalan, sementara Omega 6 merangsangnya.
3. Makanlah dalam porsi kecil agar penyerapan nutrisi lebih optimal.
4. Makanlah makan dengan porsi seimbang: 65 persen karbohidrat kompleks, 15 persen protein, dan 20 persen lemak.
5. Pastikan buah serta sayuran yang dikonsumsi dalam keadaan bersih, bebas bakteri dan parasit. Kukus sebentar sebelum dikonsumsi.
6. Makanlah berbagai jenis makanan untuk menghindari kepekaan terhadap kelompok makanan tertentu.



## Terapi Musik

**Drs. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC**

*(Psikolog)*

### Bagaimana Musik Mempengaruhi Hidup Kita?

Sejak kita lahir kita telah dibekali penginderaan. Setiap alat indera menerima rangsang stimulus dari lingkungan kita hidup.

Penginderaan kita memiliki hubungan satu dengan yang lainnya dan bekerja secara bersama-sama. Rangsang stimulus tertentu yang ditangkap oleh indera tertentu menghasilkan kesan tertentu di dalam diri kita.

Musik merupakan salah satu bentuk rangsang suara yang merupakan stimulus khas untuk indera pendengaran. Musik lebih dari sekadar bunyi. Bunyi dihasilkan oleh adanya benda yang bergetar atau adanya benturan benda yang menggetarkan udara disekelilingnya. Lebih daripada sekadar bunyi, musik merupakan bunyi yang dibentuk secara harmonis. Musik merupakan getaran udara harmonis yang ditangkap oleh organ pendengaran dan melalui saraf di dalam tubuh kita dan disampaikan ke susunan saraf pusat sehingga menimbulkan kesan tertentu di dalam diri kita. Akibatnya jika kita mendengarkan musik kita cenderung menghentakkan kaki pada lantai atau mengetukkan tangan pada meja, atau membayangkan iramanya di dalam diri kita sendiri.

Getaran udara (vibrasi) yang dihasilkan oleh alat musik mempengaruhi getaran udara yang ada di sekeliling kita. Harmonisasi nada dan irama musik mempengaruhi kesan harmoni di dalam diri kita. Jika harmoni musik setara dengan irama internal tubuh kita, maka musik akan memberikan kesan yang menyenangkan, sebaliknya jika harmoni musik tidak setara dengan irama internal tubuh kita, maka musik akan memberikan kesan yang kurang menyenangkan.

---

Karena musik dihasilkan oleh adanya getaran udara, bukan hanya organ pendengaran atau telinga saja yang mampu menangkap stimulus musik, tetapi saraf pada kulit juga turut merasakannya. Demikian pula organ vestibul (pada sekitar belakang telinga) yang merupakan alat keseimbangan manusia memperoleh dampak yang berarti dari adanya musik.

## Mengapa Musik Dapat Menjadi Alat Terapi?

Getaran suara adalah alami sifatnya, namun alat yang menghasilkan secara garis besar ada dua:

1. Alat musik alami karya Illahi seperti suara manusia.
2. Alat musik buatan manusia seperti yang banyak kita kenal.

Kedua jenis alat ini memiliki warna pada masing-masingnya yang dipengaruhi oleh unsur benda yang menghasilkan bunyinya. Warna masing-masing alat musik dan jenis suara yang dihasilkan mempengaruhi organ dan proses kebutuhan seseorang. Suara dan alat musik tiup dihasilkan oleh gerakan udara dan mempengaruhi pernapasan. Perkusi (musik pukul) dihasilkan oleh adanya benturan benda padat dan menghasilkan hentakan yang mempengaruhi detak nadi. Alat musik dawai menghasilkan bunyi yang mempengaruhi arus aliran darah di dalam tubuh kita.

Musik memiliki irama (ritme) yang mempengaruhi irama yang ada di dalam diri kita. Jika irama musik cepat, kesan irama yang kita rasakan juga cepat, sebaliknya jika irama lambat, kesan irama yang kita peroleh juga lambat. Jadi jika ritme kehidupan seseorang terlalu cepat, ia dapat menetralsirkannya dengan sering mendengarkan musik dengan tempo yang relatif lambat. Sebaliknya jika ritme kehidupan seseorang terlalu lambat, ia dapat menetralsirkannya dengan mendengarkan musik yang bertempo agak cepat.

---

Suara yang dihasilkan bisa kuat bisa pula lemah. Kuat - lemahnya suara ditangkap oleh penginderaan seseorang yang dipengaruhi oleh ambang kepekaan seseorang. Jika seseorang mempunyai kepekaan tinggi dan mendengar suara yang terlalu kuat, ia dapat merasa terganggu. Jika seseorang memiliki ambang kepekaan rendah dan mendengar suara terlalu lemah, ia tidak akan merasakan dampak yang berarti.

Musik mengandung unsur harmoni dengan adanya orkestrasi yang tersusun secara harmonis pula. Hal ini menyebabkan musik mempengaruhi orkestrasi kehidupan internal seseorang. Jika harmoni nada dan irama sesuai dengan nada dan irama seseorang, musik akan dirasakan menyenangkan. Sebaliknya jika harmonisasi musik tidak sesuai dengan irama internal seseorang, musik akan dirasakan mengganggu.

Musik berkaitan erat dengan emosi. Karena, pencipta musik menciptakannya dengan melibatkan emosi yang dimilikinya. Sebaliknya pendengar musik kerap kali mengasosiasikan musik dengan peristiwa tertentu di masa lampau. Peristiwa tertentu di masa lampau mungkin membangkitkan emosi tertentu. Dengan mendengarkan musik tertentu, seseorang bisa mengulang kembali pengalaman masa lampaunya secara bayangan.



Musik juga merupakan alat komunikasi yang menjembatani dunia dalam dan dunia luar seseorang. Melalui musik seseorang dapat mengungkapkan dirinya ke luar, untuk menyampaikan pesan-pesan dari dalam dirinya kepada orang lain. Musik merupakan salah satu bentuk bahasa simbolis yang iramanya dapat bersifat universal.

Vibrasi yang dihasilkan musik mempengaruhi secara fisik, sedangkan harmoni yang dihasilkan mempengaruhi secara psikis. Padahal fisik dan psikis memiliki hubungan yang timbal balik. Dengan menggunakan musik keadaan fisik dan psikis seseorang dapat dipengaruhi. Jika vibrasi dan harmoni musik yang digunakan tepat, pendengar akan merasa nyaman. Jika pendengar merasa nyaman ia akan merasa tenang. Jika ia merasa tenang metabolisme tubuhnya akan berfungsi maksimal. Jika metabolisme tubuhnya berfungsi maksimal ia akan merasa lebih bugar, sistem pertahanan tubuhnya akan bekerja lebih sempurna, dan kemampuan kreatifnya akan berkembang lebih baik.

## Bagaimana Caranya

Memanfaatkan musik ada dua cara secara garis besar:

1. Secara aktif yaitu memainkan alat musik.
2. Secara pasif yaitu mendengarkan musik.

Cara aktif dilakukan dalam upaya menggiatkan kegiatan energi psikofisik, sehingga kegiatan fisik dan mental diarahkan ke keadaan seimbang. Hal ini serupa dengan melakukan senam kebugaran.

Cara pasif dilakukan dalam upaya menerima sumbangan tenaga psikofisik, dan melalui proses pencernaan tenaga psikofisik membawa keadaan tubuh dan mental ke dalam keadaan seimbang. Hal ini serupa dengan makan makanan yang bergizi.

---

Di samping itu musik dapat dinikmati dengan berbagai cara yang secara garis besar terbagi atas empat cara:

1. Aktif sendiri (memainkan suatu alat musik tertentu).
2. Aktif berkelompok (memainkan alat musik bersama-sama seperti dalam “band”).
3. Pasif sendiri (mendengarkan musik secara individu).
4. Pasif berkelompok (menonton pagelaran musik).

Upaya individual dilakukan untuk menghimpun tenaga di dalam diri dan menyebarkan tenaga secara merata ke seluruh tubuh sehingga tercapai keadaan seimbang. Sedangkan upaya sosial, atau berkelompok dilakukan untuk memperoleh tenaga sosial dan pada saat yang bersamaan memberikan sumbangan tenaga pada orang lain melalui vibrasi psikofisik; jika keseimbangan tercapai maka fungsi psikofisik akan bekerja lebih sempurna sehingga sistem pertahanan dan kekebalan tubuh dapat berfungsi secara maksimal.

### Musik Seperti Apa

Berbagai jenis musik memiliki manfaat bagi kesehatan. Musik yang terkait dengan budaya tradisional cenderung melibatkan aspek emosi secara lebih mendalam daripada musik yang belum dikenal oleh





pendengarnya. Musik yang memiliki irama dan tekanan nada secara beraturan cenderung mempengaruhi irama psikofisik seseorang secara beraturan pula. Sebaliknya musik yang memiliki irama dan tekanan nada kurang beraturan cenderung mengganggu sistem psikofisik seseorang. Di bawah ini terdapat beberapa contoh musik serta dampak khususnya berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di beberapa negara maju.

- Senandung berpengaruh secara positif terhadap pernapasan. Musik ini baik untuk meditasi dan mengurangi stres.
  - Musik yang berasal dari masa Barok seperti karya Bach, Handel, Vivaldi, bersifat stabil, beraturan, sehingga membangkitkan rasa aman.
  - Musik masa Romantik seperti karya Schubert, Schumann, Tchaikovsky, Chopin dan Liszt membangkitkan perasaan simpati, cinta.
  - Musik karya Mozart menggambarkan kejernihan, transparansi, dan mampu membangkitkan kemampuan ingatan serta kemampuan persepsi ke ruangan.
  - Musik masyarakat kulit hitam Amerika dan Puerto Riko seperti Jazz, Blues, Dixieland, Soul, Calypso, Reggae, cenderung membangkitkan semangat.
  - Musik Amerika Selatan seperti Salsa, Rhumba, Maranga, Macarena, cenderung bersifat eksotis, dan memacu ritme hidup.
  - Musik dari “*New Age*” (Abad Baru) seperti Steven Halpern, J. Michel Jarre, memperluas kesan ruang dan waktu.
  - Musik agama terarah pada upaya pendekatan diri kepada Sang Pencipta.
-

Perlu diperhatikan bahwa setiap budaya memiliki bentuk musiknya sendiri, dan pendekatan sosiologis sangat berperan dalam menentukan musik yang memiliki manfaat kesehatan terhadap budaya tertentu.

Untuk dapat memanfaatkan peranan musik bagi kesehatan perlu dikaji terlebih dahulu suatu musik dengan cara sebagai berikut :

- Jika musik belum terlalu dikenal, kenali musiknya terlebih dahulu, kenali iramanya.
- Ikuti iramanya, pejamkan mata, rasakan kesan yang ditimbulkan, perhatikan bayangan yang muncul di dalam alam pikiran.
- Jika musik tersebut mengandung syair, coba mengerti dan pahami syairnya.
- Hindari musik keras dan hingar-bingar yang kurang beraturan. Hal ini akan menghambat proses psikofisik ke keseimbangan.
- Gunakan musik tradisional seperti bunyi tambur, genta dan gamelan bertenaga untuk membangkitkan gairah hidup.
- Gunakan senandung internal untuk memperoleh rasa kedamaian. Suara pribadi adalah alat musik Illahi yang dibekali untuk memperoleh rasa damai di dalam diri.





## Kelompok Dukungan

**Suzana Murni**

*(Aktivis)*

Kita sering kali berkelompok dengan orang yang punya persamaan dengan kita: teman satu sekolah, rekan sepekerjaan, tetangga yang usianya sebaya, orang dengan hobi atau minat yang sama, dan lain-lain. Kelompok bisa berkembang secara alamiah. Kelompok juga bisa dibentuk dengan sengaja untuk tujuan tertentu. Misalnya kepanitiaan suatu acara atau untuk berbagi perasaan mengenai sesuatu yang menjadi keprihatinan bersama.

HIV dan AIDS memunculkan berbagai masalah pribadi dan pertanyaan yang sulit terjawab, seperti soal kesehatan, keuangan, kematian, perkawinan, seks, anak, dan lain-lain. Prasangka buruk dan diskriminasi dari orang lain dapat menimbulkan tekanan. Karena berbagai alasan itu, banyak Odha yang merasakan keinginan untuk kenal orang lain yang juga HIV-positif. Ada keinginan untuk berbagi



pengalaman, mengurangi rasa terkucil, dan mencari dukungan emosional. (Sebenarnya dalam kehidupan sehari-hari, kita cukup terbiasa untuk berbagi perasaan dan mencoba menyelesaikan masalah secara bersama-sama dengan orang lain).

Banyak orang HIV-positif di seluruh dunia yang kemudian membentuk dan mengelola kelompok sendiri. Banyak istilah untuk itu: *support group*, *peer support group*, *self-help group*, kelompok dukungan sebaya, atau dalam tulisan ini cukup disebut 'kelompok dukungan'. Kelompok dukungan bisa mengikutsertakan keluarga dan pasangan dari orang HIV-positif, atau dibentuk sendiri secara terpisah.

**Di rumah, saya tidak bisa cerita sama keluarga. Saya rasa mereka belum siap menerima kalau saya HIV-positif. Mungkin suatu hari nanti. Untuk sementara ini, cuma di kelompok dukungan ini saya bisa ngomong bebas. Di sini semua orang mengerti, misalnya saat saya flu saya jadi takut sekali kalau-kalau tidak bisa sembuh lagi, karena mereka sama dengan saya.**

## Manfaat Kelompok Dukungan

Peranan utama kelompok dukungan adalah menciptakan suasana nyaman dan terjaga kerahasiaannya, sehingga orang HIV-positif mendapatkan kesempatan untuk berkenalan, bicara secara terbuka, didengarkan, dan mendapatkan dukungan. Dalam kelompok dukungan, tidak ada yang salah atau yang benar. Tak ada yang lebih tinggi atau lebih rendah dari yang lainnya. Dalam kelompok dukungan, para anggota didorong untuk merenungkan diri, dan belajar dari diri sendiri serta orang lain.

Membentuk kelompok dukungan, kita harus jelas apa yang ingin kita raih bersama. Ada kelompok yang dibuat untuk

---

**Dia cerita bahwa anggota keluarganya telah meninggal karena AIDS beberapa tahun yang lalu. Saya tidak menyangka sama sekali. Saya ikut sedih atas kehilangannya itu. Tetapi ada rasa lega juga, mengetahui bahwa ada orang lain yang mengalami hal yang sama. Selama ini saya bingung sendiri. Saya pikir cuma saya saja yang punya pengalaman begini.**

memberikan tempat agar orang HIV-positif bisa berbincang-bincang tentang perasaan dan pengalaman. Ada yang dibentuk agar orang-orang bisa merencanakan tindakan bersama, misalnya melakukan kampanye untuk peningkatan akses pengobatan dan mutu perawatan serta menentang diskriminasi (perlakuan tidak adil).

Berikut adalah manfaat dari kelompok dukungan:

1. Membantu orang HIV-positif agar tidak merasa dikucilkan atau sendirian dalam menghadapi masalahnya.
  2. Memberikan jalan untuk bertemu orang lain dan mendapatkan teman.
  3. Membantu menumbuhkan rasa percaya diri dan mengenali kekuatan pribadi.
  4. Meningkatkan sikap penerimaan dan pengertian, karena dalam kelompok dukungan kita bertemu dengan orang dari berbagai latar belakang.
  5. Menjadi tempat untuk bertukar informasi, ide, dan sumber daya. Misalnya mengenai layanan kesehatan yang ada bagi orang HIV-positif atau tentang obat-obatan terbaru.
  6. Dengan bersatu, dapat menyuarakan masalah yang dihadapi orang HIV-positif. Suara yang kuat dapat mendorong terjadinya perubahan dalam upaya penanggulangan HIV/AIDS agar menjadi lebih baik.
-

Setelah melihat orang HIV-positif yang lain masih punya semangat, masih bisa punya teman seperti biasa, masih ingin kerja, bisa menikmati humor, musik, makanan, dan lain-lain, saya lantas merenung. Mereka saja bisa, kenapa saya tidak?

## Asas *Client-Centered*, Menempatkan Orang HIV-Positif sebagai Pusat

Banyak kelompok dukungan diciptakan oleh ‘kalangan profesional’—konselor, dokter, pihak rumah sakit, lembaga pemerintah, LSM—yang memiliki perhatian terhadap orang HIV-positif. Hal ini dapat menjadi dorongan awal yang baik; orang HIV-positif bisa saling bertemu untuk pertama kalinya. Namun, banyak kelompok semacam ini yang tidak berhasil atau langgeng, karena orang HIV-positif sendiri tidak terlibat dalam perencanaan dan pengelolaannya. Siapa pun yang membentuk dan mengelola kelompok dukungan, ada satu prinsip yang harus diingat, yaitu ‘berpusat pada klien’ atau *client-centered*. Dengan demikian, kita tidak mengembangkan kegiatan yang kita anggap baik buat orang HIV-positif, melainkan yang dianggap bermanfaat oleh orang HIV-positif sendiri.

## Tips untuk Memulai Kelompok Dukungan

Siapa saja boleh membuat kelompok dukungan. Kelompok kita mungkin masih sangat kecil saat ini. Hal itu bukan masalah. Jika hubungan sudah terbentuk, walaupun baru dengan dua atau tiga orang, kita sudah bisa melangkah lebih lanjut sebagai sebuah kelompok dukungan. Kegiatan kelompok dukungan yang pertama adalah mengenali kebutuhan dan masalah, kemudian membuat rencana untuk mengatasinya. Kita bisa rencanakan pertemuan untuk membahas hal ini bersama-sama.

---

Pada papan tulis atau kertas, semua yang hadir bisa melontarkan masalah dan ide. Apa yang saya harapkan dari kelompok ini? Ada baiknya untuk kemudian mengurutkan semua yang muncul menurut prioritasnya, lalu bahas kegiatan yang paling mungkin kita lakukan, menyesuaikan dengan waktu dan kemampuan orang-orang yang terlibat.

- Mulailah dengan tujuan dan kegiatan yang paling sederhana. Lebih mudah untuk mengembangkannya di kemudian hari, daripada mulai dengan yang muluk-muluk tetapi tak bisa mempertahankannya.
- Mulailah dengan kelompok kecil dahulu. Dengan kelompok kecil, lebih mudah untuk mengatur segala sesuatunya. Setiap orang juga diberikan waktu yang cukup untuk bicara dan didengarkan.
- Ciptakan suasana yang ramah dan bersahabat untuk semua orang, sehingga tidak ada yang merasa tidak diterima, terkucilkan, dan menjadi malu untuk memberikan pendapat.

*Kami bikin janji melalui telepon untuk bertemu di sebuah restoran. Ini pertama kalinya saya bertemu orang HIV-positif yang sama-sama perempuan. Ternyata banyak permasalahan dan pertanyaan kami yang sama. Walaupun tidak semuanya bisa terjawab selama bincang-bincang kami, itu tidak jadi masalah. Yang penting, saya punya teman baru yang bisa ngerti keadaan saya, karena keadaan dia juga mirip.*

## Membangun Kontak

Bagaimana kita menghubungi orang lain untuk bergabung dengan kita? Tergantung pada banyaknya orang HIV-positif di daerah kita serta tinggi-rendahnya sikap diskriminatif di sekeliling kita. Ada orang yang mengetahui status HIV-nya karena secara sukarela

---



menjalani tes. Ada yang telah menerima konseling sebelum dan sesudah tes. Ada yang keluarga atau pasangannya sudah mengetahui dan memberikan dukungan. Sebaliknya, ada yang tidak memberitahukan status HIV-nya pada siapa pun. Ada yang tidak pernah mendapatkan konseling, atau bahkan informasi paling dasar sekalipun. Ada yang dites secara diam-diam atau tanpa persetujuannya, misalnya untuk syarat mendapatkan pekerjaan. Ada yang baru mengetahui status HIV-nya saat ia sudah jatuh sakit.

Semua itu mempengaruhi cara kita mengontak mereka.

Pikirkanlah beberapa cara di bawah ini:

1. Bicaralah dengan konselor, dokter, dan perawat di tempat tes dan konseling, klinik, rumah sakit, atau praktek pribadi. Kita bisa menitipkan alamat kita pada mereka, untuk disampaikan kepada orang lain yang juga HIV-positif.
2. Minta bantuan LSM setempat dan para relawannya.
3. Membuat selebaran atau brosur yang bisa kita titipkan atau tempelkan di tempat-tempat yang memungkinkan, atau bahkan diterbitkan di media massa.
4. Jika bersedia, kita bisa menceritakan pengalaman pribadi kita di koran, majalah, atau radio, dan membuka kesempatan orang mengontak kita melalui media tersebut.
5. Bicaralah secara pribadi pada orang HIV-positif lain untuk mengajak mereka bergabung.

Bagaimana pun cara kita mengontak orang HIV-positif lain atau mempromosikan kelompok dukungan, kita harus memperhatikan masalah kerahasiaan dari awal. Bagaimana kita meyakinkan bahwa kelompok dukungan ini menjaga kerahasiaan calon anggota, namun juga menjaga kerahasiaan kita sendiri? Alamat kontak, misalnya, bisa mencantumkan nomer telepon saja. Atau bisa

---

juga ‘meminjam’ alamat pihak lain (LSM atau dokter) untuk menjadi penghubung.

Lebih baik bertemu satu dengan satu dulu, karena mungkin ada yang segan atau tidak siap untuk bertemu dengan sekelompok orang sekaligus. Pilih tempat yang strategis untuk bertemu, bisa di rumah, rumah makan, atau lainnya. Yang penting cukup tenang dan pembicaraan kita tak didengar orang lain. Bisa juga bicara di telepon dulu. Mungkin orang ini ingin tahu lebih dahulu kegiatan kita, seperti apa orang-orang yang masuk dalam kelompok dukungan, apa yang biasanya terjadi atau dibicarakan jika bertemu sebagai kelompok, dan lain-lain. Jika kelompok dukungan kita punya kesepakatan mengenai kerahasiaan, ada baiknya jelaskan hal itu kepada orang yang baru tersebut.

Mungkin orang tersebut perlu menimbang-nimbang lebih dahulu apakah ia ingin bergabung atau tidak. Berikan ia waktu. Yang jelas sekarang ia tahu bahwa ada kelompok dukungan untuk orang yang juga hidup dengan HIV/AIDS dan ia tahu ke mana harus menghubungi kita.

*Kegiatan kami pada awalnya bertemu dari rumah ke rumah. Kadang-kadang di rumah makan. Lama-lama kami ada keinginan juga untuk menyuarakan unek-unek kami ke pihak yang lebih berwenang, misalnya ke pemerintah atau LSM. Caranya sih macam-macam. Bisa lewat media massa, misalnya dialog langsung, menulis di koran atau bicara di radio, atau dengan terlibat aktif di forum-forum. Hal ini bisa kami lakukan tanpa membuka identitas kami, atau bisa terbuka kalau orangnya sendiri siap. Pihak lain, termasuk masyarakat umum, mendapatkan masukan langsung dari kami-orang yang hidupnya secara langsung tersentuh virus itu. Sebaliknya kami sendiri tidak ketinggalan perkembangan mengenai HIV/AIDS.*

Bacaan lebih lanjut mengenai pembentukan kelompok dukungan :

1. *Positive Development*. Global Network of People Living with HIV/ AIDS (GNP+). 1998. Catatan: Buku ini sedang diterjemahkan oleh UNAIDS Jakarta.
2. *Mengangkat Beban Kerahasiaan: Pedoman Berbicara di Depan Umum untuk Odha*. Yayasan Spiritia, 2003.



**Untuk Keterangan Lebih Lanjut****Chris W. Green***bisa dihubungi di:*

E-mail: wartaaids@iname.com

**Endah Lasmadiwati***bisa dihubungi di:*

Jl. Balai Pustaka I/8, Rawamangun, Jakarta 13220

Tel: (021) 489 1938, Fax: (021) 478 60766

E-mail: poskanta@indosat.net.id

*atau*

Kebun Percontohan Tanaman Obat "Taman Sringanis"

Kamp. Cimanengah RT 002/05 No.29, Cipaku

Bogor Selatan

Tel: (0251) 370692

**Drs. Monty P. Satiadarma***bisa dihubungi di:*

Fakultas Psikologi

Universitas Tarumanagara

Lantai II, Blok K

Jl. S. Parman No.1, Jakarta 11440

**Dr. Samsuridjal Djauzi, SpPD***bisa dihubungi di:*

Yayasan Pelita Ilmu

Jl. Kebon Baru IV No. 16, Asem Baris, Jakarta 12830

Tel/Fax: (021) 83795480

E-mail: ypilmu@rad.net.id

**Susandijani***bisa dihubungi di:*

E-mail: susandjs@hotmail.com





Spiritia

Edisi Desember 2016

Buku ini diterbitkan dan didistribusikan oleh **Yayasan Spiritia** dengan dukungan:

**Ford Foundation**  
**Australian Aids**  
**The Global Fund**

Buku ini tidak diperjualbelikan. Buku bisa diminta  
di Yayasan Spiritia

grafis/ilustrasi: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Jl. Kemiri No.10, Gondangdia, Menteng - Jakarta Pusat 10350  
Telp: +62-21-391.6866, 310.1447, 310.1438, 3192.4432 | Fax: +62-21-3192.4432  
e-mail: [info@spiritia.or.id](mailto:info@spiritia.or.id)  
website: [www.spiritia.or.id](http://www.spiritia.or.id)  
laporan: [www.sis.spiritia.or.id](http://www.sis.spiritia.or.id)