

Berdamai dengan Autoimun

Ditulis dan Diilustrasikan oleh
Matilda Cynthia Widi Yulianti



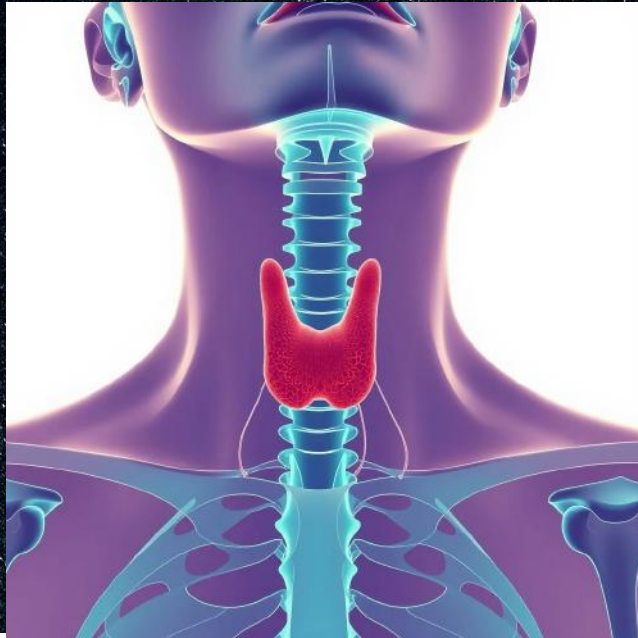
Hallo, saya Matilda Cynthia Widi Yulianti, seorang *certified hypnotherapist* asal Jakarta. Pada e-book ini, saya ingin berbagi cerita kesembuhan dari salah satu penyakit autoimun, yaitu *Grave's Disease Hyperthyroid* yang baru diketahui tepat pada 25 Desember 2020. Di saat umat Kristiani lain merayakan Natal, saya malah harus menerima kenyataan pahit. Saat itu, berbagai emosi datang bersamaan. Marah kepada Tuhan kenapa harus saya yang harus menerima penyakit ini. Sedih karena enggak tahu apakah bisa sembuh atau tidak. Ketakutan juga merayap di hati sebab mengira bakal cepat mati. "Saya belum siap mati, Tuhan!" bisik saya dalam hati yang kemudian seperti mendapatkan jawaban kalau saya belum akan mati dalam waktu dekat. Butuh waktu untuk berdamai dengan kondisi saya saat itu.

Jika saya bisa mengulang waktu, mungkin saya akan memperbaiki komunikasi saya dengan tubuh. Sebelum mengetahui penyakit saya, sebenarnya tubuh sudah menunjukkan ada yang tidak beres dengan dirinya. Sejak 2019, berat badan saya perlahan menyusut. Rambut saya rontok parah. Metabolisme saya berlangsung sangat cepat. Tidak sampai di ranah fisik, emosi saya juga berubah dengan drastis. Menjadi lebih *moody*, bahkan sempat takut naik motor. Daya ingat juga berkurang drastis. Karena itu, saya benar-benar berpikir bahwa saya akan segera mati. Ternyata, masih ada kesempatan bagi saya untuk memperbaiki semuanya. Saya bersyukur atas semua kebaikan Tuhan sehingga dengan sangat senang hati ingin membagikan perjalanan saya menemukan penyembuh di dalam diri.

Selamat Membaca!

Salam,

Widi



Mengenai Tiroid

Kelenjar tiroid merupakan bagian dari sistem endokrin yang berfungsi untuk mengatur metabolisme tubuh dan memproduksi energi. Kelenjar ini berbentuk menyerupai kupu-kupu di bagian depan tenggorokan. Kelenjar tiroid memproduksi triiodothyronine (T3) dan tiroksin (T4) yang berperan dalam mengatur tekanan darah, suhu tubuh, jantung, pencernaan, kadar kolesterol, berat badan, siklus menstruasi, otot, dan saraf. Karena itu, ketidakseimbangan hormon tiroid mengakibatkan gangguan fisik seperti suhu tubuh yang meningkat, jantung yang berdetak lebih cepat, siklus menstruasi yang tidak teratur, dan penurunan atau kelebihan berat badan.

Gangguan kelenjar tiroid mengakibatkan seseorang kekurangan hormon tiroid atau hipotiroidisme atau kelebihan hormon tersebut, biasa dikenal hipertiroid. Salah satu penyebab ketidakseimbangan hormon ini disebabkan kesalahan sistem kekebalan tubuh yang menyerang kelenjar tiroid. Ada dua jenis autoimun tiroid yaitu *grave's disease* *hyperthyroid* yang menyebabkan kelebihan hormon tiroid dan penyakit Hashimoto dimana sel-sel kelenjar tiroid mengalami peradangan sehingga fungsinya menurun.

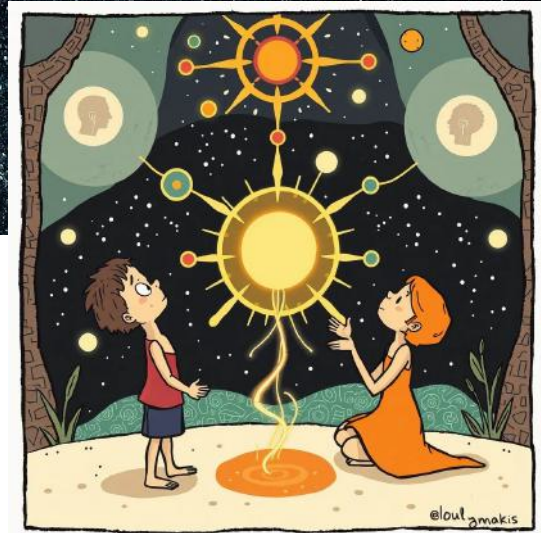


Trinitas Suci

Pada suatu sore ketika sedang menikmati segelas es kopi di salah satu kedai kopi, saya mengamati buliran es yang berjatuhan di bibir gelas dan terus meluncur dengan lembut sampai membasahi tatakan gelas. Tetesan air itu lalu membaur tak bersisa dengan tatakan gelas yang terbuat dari kertas yang dapat menyerap air dengan cepat. Lalu, sebuah pikiran muncul. Saya sebetulnya sama dengan segelas es kopi yang sedang saya amati. Tubuh saya adalah gelas kopi yang bisa diisi apa saja. Apa saya sudah mengisinya dengan baik sehingga menjadi sejatinya manusia? Seperti kopi yang saya minum, semua bahan mulai dari kopi, gula, susu, dan air diracik dengan sempurna sehingga terasa enak dan memberikan manfaat bagi saya yang sedang kehausan.

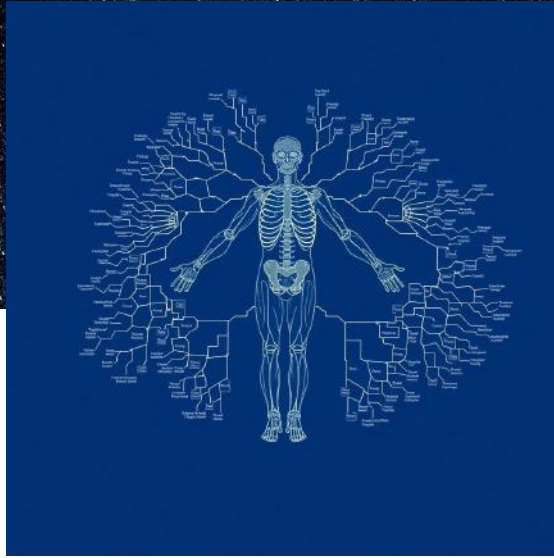
Lebih dalam, saya memikirkan apakah saya harus tahu asal bubuk kopi yang digunakan? Bagaimana diproses sehingga menghasilkan bubuk kopi dengan aroma menyegarkan? Apa saya juga perlu tahu asal dari gula serta bahan lain yang digunakan sehingga menghasilkan segelas es kopi yang bisa memuaskan dahaga? Apa saya juga perlu tahu air mineral merk apa yang digunakan sehingga rasa kopi setiap gerai bisa berbeda? Pertanyaannya, jika sudah tahu, lalu mau apa? Bisa jadi saya akan membuka kedai kopi dengan racikan yang lebih enak jika saya memiliki informasi bahan dan racikan yang digunakan, bukan? Tentu saja saya harus mencoba beberapa kali sampai akhirnya mendapatkan apa yang benar-benar diinginkan.





Bukankah sama saja dengan manusia? Apakah saya benar-benar tahu setiap komponen yang menyusun diri saya? Terdiri dari apa saja sosok yang dipanggil Widi ini? Kenapa dia memilih nama itu, kehidupan ini, dan semua yang ada saat ini? Apakah saya harus tahu atau memilih menjalani semua sebagaimana adanya sampai diri saya dipeluk keabadian? Sepertinya skenario ini tidak benar! Saya harus menemui siapa diri saya baru bisa pulang dengan tenang. Saya harus merangkulnya kembali menjadi diri yang utuh dan sehat sehingga ketika benar-benar pulang, saya bisa tersenyum lega. Saya bukan segelas kopi yang setelah kosong lalu dicuci bersih dan menanti hadir kembali dalam genggamannya manusia.

Akhirnya saya mencoba bertemu dengan Trinitas suci di dalam diri saya; Tubuh, Pikiran, dan Jiwa. Tubuh adalah diri saya yang dikenal dalam ruang dan waktu saat ini. Pikiran saya adalah kondisi mental saya yang bisa melintasi ruang dan waktu. Jiwa saya adalah bagian dari diri saya yang terhubung dengan kekuatan yang lebih besar. Jiwa saya berisikan perasaan, pikiran, dan segala sesuatu yang tidak bisa saya indera dalam wujud fisik.



Kembali ke Cetak Biru

Saya memutuskan memahami cetak biru kelahiran. Para pendahulu kita sudah mengamati kehidupan manusia. Karena berdarah Jawa Tengah, saya mencoba mencari tahu weton saya dan apa saja ujiannya. Tak hanya itu, saya juga memeriksa destiny matrix dan human design untuk mengetahui tantangan kehidupan kali ini. Dari ketiga cetak biru kelahiran itu, ada garis merah yang sama. Saya rentan stress dan memiliki bakat kreativitas yang harus dikeluarkan untuk menyeimbangkan diri. Karena itu, saya memilih untuk kembali menulis agar energi kreativitas saya mengalir sehingga tidak menyumbat aliran energi di tubuh yang bisa memicu penyakit. Sejatinya, manusia adalah energi yang memadat dalam ruang dan waktu. Mengambil jeda sejenak memberikan ruang bagi energi untuk menemukan alirannya kembali. Ada kaitan antara kesehatan pikiran dan tubuh karena keduanya saling berkomunikasi melalui jalinan sel yang saling memberikan dan menangkap informasi. Sel yang selalu berusaha memberikan kehidupan meski kerap dilupakan.

Psikiater Amerika Serikat, David R. Hawkins, meneliti skala kesadaran manusia yang sebenarnya berisikan emosi atau perasaan. Dia membagi skalanya menjadi tiga bagian; Force yang berisikan emosi negatif seperti rasa malu, perasaan bersalah, apatis, hingga rasa bangga. Di bagian tengah ada Reason & Integrity dimana manusia sudah mulai berdaya setidaknya untuk diri sendiri. Di sini manusia mulai merasakan penerimaan dan netralitas. Naik ke atas ada skala Power yang kaya dengan emosi positif seperti cinta kasih, suka cita, hingga pencerahan. Jika sehari-hari saya sering berada di skala Force, maka sesungguhnya saya sedang membiarkan diri saya beroperasi dalam tipe bertahan hidup sehingga sel akan semakin melemah karena bekerja keras untuk mempertahankan dirinya. Itulah saya ketika menderita autoimun. Tubuh yang berusaha seoptimal mungkin tetap ada di dunia ini malah menjadi sinyal serangan musuh yang harus dilawan sehingga kelenjar tiroid saya berjuang mati-matian. Mengeluarkan hormon tiroid berlebih yang akhirnya membuat ketidakseimbangan di dalam tubuh.

Map of Consciousness

Developed By David R. Hawkins

	Name of Level	Energetic Log	Predominant Emotional State	View of Life	God-view	Process
Spiritual Paradigm	Enlightenment	700-1000	Ineffable	Is	Self	Pure Consciousness
	Peace	600	Bliss	Perfect	All-Being	Illumination
	Joy	540	Serenity	Complete	One	Transfiguration
	Love	500	Reverence	Benign	Loving	Revelation
Reason & Integrity	Reason	400	Understanding	Meaningful	Wise	Abstraction
	Acceptance	350	Forgiveness	Harmonious	Merciful	Transcendence
	Willingness	310	Optimism	Hopeful	Inspiring	Intention
	Neutrality	250	Trust	Satisfactory	Enabling	Release
Survival Paradigm	Courage	200	Affirmation	Feasible	Permitting	Empowerment
	Pride	175	Scorn	Demanding	Indifferent	Inflation
	Anger	150	Hate	Antagonistic	Vengeful	Aggression
	Desire	125	Craving	Disappointing	Denying	Enslavement
	Fear	100	Anxiety	Frightening	Punitive	Withdrawal
	Grief	75	Regret	Tragic	Disdainful	Despondency
	Apathy	50	Despair	Hopeless	Condemning	Abdication
	Guilt	30	Blame	Evil	Vindictive	Destruction
	Shame	20	Humiliation	Miserable	Despising	Elimination

Mengembalikan Keceriaan Jiwa

Sebelum memilih metode penyembuhan yang cocok, ada baiknya kita mengetahui apa itu autoimun. Penyakit autoimun diartikan sebagai kondisi dimana sistem kekebalan tubuh seseorang menyerang tubuhnya sendiri. Tercatat, ada lebih dari 80 penyakit yang digolongkan autoimun dengan gejala serupa, seperti kelelahan, nyeri otot, dan demam.



Hingga saat ini penyebab autoimun belum terlalu diketahui, namun diperkirakan disebabkan oleh faktor genetik dan gaya hidup kurang sehat serta rentan stress. Angka penderita autoimun saat ini dinyatakan terus meningkat. *Scientific American* baru-baru ini melansir peningkatan penderita autoimun sekitar 3-5 persen setiap tahun sejak 2023.

Autoimun dikatakan tidak dapat disembuhkan namun bisa dikontrol. Karena itu, seseorang dengan autoimun harus konsisten menjaga dirinya secara fisik, emosional, dan jiwa agar marker autoimun terus sehat. Dulu, saya sendiri setelah setiap bulan melakukan pengecekan darah rutin untuk mengetahui kadar *thyroid stimulating hormone* (TSH), *free thyroxine* (fT4) dengan *free triiodothyronine* (fT3), akhirnya pada Maret 2023 marker autoimun saya normal.

Saya melakukan sejumlah langkah untuk mencapai hal itu. Pertama, dengan mempelajari kebutuhan tubuh. Kekurangan vitamin D3 bisa menyebabkan ketidakseimbangan hormon tiroid. Karena itu, saya rutin mengonsumsi vitamin D3 dan obat penyeimbang hormon tiroid sesuai yang diresepkan dokter. Dari segi pikiran, saya belajar bermeditasi rutin setiap hari, minimal 15 menit. Meditasi membantu menenangkan pikiran yang membuat sistem tubuh relaks dan menjauhi mode bertahan hidup yang penuh dengan tekanan.

Meditasi membantu menenangkan pikiran yang membuat sistem tubuh relaks dan menjauhi mode bertahan hidup yang penuh dengan tekanan. Meditasi juga membuat jiwa saya menyadari bahwa saya tidak sendirian dalam perjalanan hidup ini. Ada kekuatan besar yang selalu bersama saya untuk mempelajari pelajaran hidup yang satu yang ke yang lain. Saya menyebut segala ketidaknyamanan hidup sebagai pelajaran karena memang kita sebenarnya sedang belajar dalam sebuah sekolah semesta. Kita mempelajari banyak hal. Merespon segala sesuatu untuk mencapai kehendak. Lalu memberikan penilaian melalui emosi atas semua yang terjadi. Bahagia bila berjalan sesuai keinginan, dan merasa menderita jika bertolak belakang dengan impian.

Sebenarnya, kita sendiri yang menciptakan penderitaan dan ketidakadilan bagi diri sendiri. Lalu, lucunya. Merasa sebagai orang paling menderita di dunia ini. Mencari keadilan sampai sejauh kaki melangkah. Yang ditemukan hanyalah pola yang sama sampai akhirnya tersadar kalau kita yang membuat kotaknya. Bermeditasi seperti mengembalikan keceriaan jiwa yang akhirnya memulihkan diri serta realita sehari-hari. Ternyata, hidup bukan sekadar prasangka dan penilaian.

Shadow Work

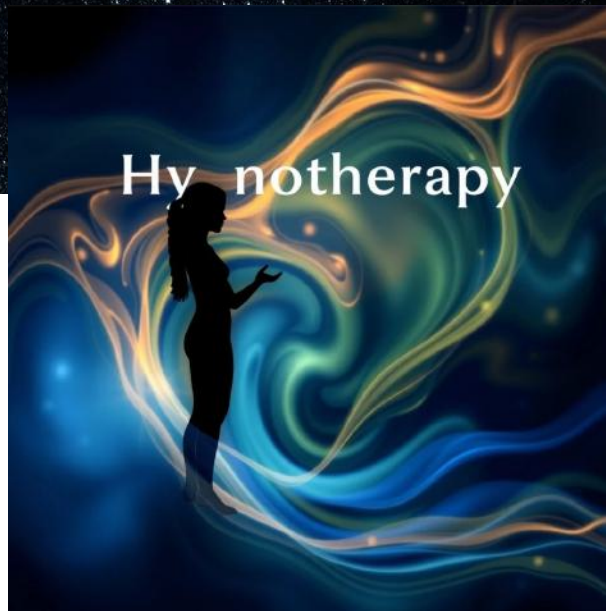
Selain meditasi, berolahraga, makan sehat, dan rutin konsumsi vitamin juga obat, belajar menghadapi shadow kita adalah obat yang mujarab. Tokoh psikologi analitik, Carl Jung, meyakini *shadow works* adalah bagian penyembuhan diri karena bisa mengetahui bayangan atau emosi dan trauma yang tidak diakui yang menghambat pertumbuhan diri serta memicu penyakit fisik. Menghadapi ketakutan atau shadow memang menantang dan membutuhkan keberanian, tetapi ada kebahagiaan yang menanti jika dilakukan. Kesehatan mental, fisik, dan jiwa. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk melakukan *shadow works* adalah dengan menulis jurnal emosi dan jurnal syukur.



Relaksasi dan Afirmasi



Relaksasi dan afirmasi positif juga bisa dilakukan untuk membuat tubuh melepaskan diri dari tekanan sehari-hari. Saat bangun tidur atau sebelum beristirahat malam, sempatkan menyapa diri sendiri karena diri ini berharga. Ucapkan terima kasih kepada tubuh, pikiran, dan jiwa untuk semua usahanya di hari itu. Kita sering berterima kasih kepada orang lain atas setiap bantuan atau ucapan baik yang diterima. Diri kita sendiri pun layak menerima rasa terima kasih, penghargaan, dan penghormatan dari batin terdalam sehingga menjadi lebih nyaman dengan segala kondisi yang dihadapi.



Hipnoterapi

Emosi yang terperangkap di tubuh dalam kurun waktu yang lama bisa menyebabkan penyakit. Hipnoterapi membantu mengangkat luka lama itu untuk disembuhkan dalam waktu yang cepat. Hipnoterapi juga bisa mengubah persepsi, sikap, dan keyakinan seseorang sehingga bisa menjalani kesehariannya dengan lebih baik. Gejala autoimun yang rentan dengan nyeri sendi juga bisa dikurangi dengan praktik ini.



Tentang Penulis

Matilda Cynthia Widi Yulianti atau biasa dipanggil Widi adalah seorang pelajar di sekolah semesta. Selain menyelesaikan sekolah formal hingga perguruan tinggi dan bekerja sebagai seorang karyawan di sebuah perusahaan swasta di Jakarta, Widi juga sedang mempelajari hakikat manusia dan kesehatan mental. Berikut sejumlah pelatihan yang pernah diikuti.

Tension & Trauma Releasing Exercise (TRE) oleh Juli Wati Zeng pada 2020

Tapas Acupressure Technique (TAT) oleh Reza Gunawan pada 2021

Kelas Kesehatan Mental oleh Iradat Consultant pada 2022

Kelas Meditasi oleh Ayu Tresna Ekadewi pada 2023

Certified Hypnotherapist pada 2024

Mind Programming Course oleh Romy Rafael pada 2025

Untuk kerjasama, hubungi:

WA: 0877-3201-5986

Email: matildacynthiawidiyulianti@gmail.com