



ANDA boleh menertawakan saya karena di usia 55 tahun seperti sekarang ini, baru belajar berenang. Mengikuti les berenang di usia senja, jelas bukan untuk gaya-gayaan, apalagi mencari sensasi, tetapi lebih merupakan terapi percepatan penyembuhan bagi penderita saraf terjepit di tulang belakang seperti yang saya alami.

Olahraga tersebut dianjurkan dokter, setelah saya menolak menjalani operasi tulang belakang.

Memang, setelah saya menguasai renang gaya bebas, rasa nyeri seperti 'ditusuk-tusuk' yang sering mendera punggung dan kaki kiri saya, mulai berkurang.

Dalam hati, saya bersyukur karena berani menentukan sikap, yaitu mengatakan "tidak", ketika dokter menyodorkan jadwal operasi. Kenyataannya, tanpa dioperasi dan rajin mengikuti terapi yang dilakukan oleh seorang dokter yang juga kiropraktor (ahli memanipulasi tulang belakang), saya kini sudah bisa beraktivitas seperti sediakala. Bahkan siap ngebut di belakang kemudi....

Sibuk mengangkat barang

Tidak bisa jalan, tidak bisa duduk lebih dari lima menit, tidak bisa berdiri

lama, itulah kondisi saya ketika didera penyakit saraf terjepit, tepatnya di ruas tulang belakang yang sering disebut dengan vertebra L4-L5 (lumbal 4, dan 5), dan sakit pinggang di sisi kiri.

Penyakit tersebut datang secara tiba-tiba pada tahun 2001, tepat setelah banjir yang melanda daerah Kelapa Gading, Jakarta Utara, tempat tinggal saya, mulai surut. Ketika itu, tulang belakang dan kaki saya terasa nyeri, hingga sulit berjalan.

Saat banjir melanda, bersama pembantu saya sibuk naik turun tangga menyelamatkan barang-barang pecah belah yang terdapat di lantai satu rumah kami.

Begitu air surut, kami sibuk lagi mengembalikan barang-barang ke tempat semula. Dua hari kemudian, banjir menerjang lagi. Apa boleh buat, ini memang bencana. Seperti adegan ulangan, saya dan pembantu kembali sibuk mengangkat barang-barang ke lantai dua.

Setelah banjir benar-benar surut, dan barang-barang di lantai dua sudah tertata rapi seperti sedia kala di lantai satu, mulai terasa nyeri yang amat sangat di daerah pinggang kiri saya. Akibatnya duduk lebih dari lima menit saja, rasanya sudah tidak tenang. Apalagi jika berdiri agak lama, rasanya kaki seperti ditarik secara paksa ke bawah. Jalan pun saya tidak sanggup. Jika akan bepergian, terpaksa harus memanfaatkan tongkat. Aktivitas keseharian saya, total terganggu.

Membatalkan operasi

Dalam keadaan sakit, berbagai pikiran negatif membayangkan. Bagaimana jika sulit berjalan sampai tua? Bagaimana jika harus memakai kursi roda? Apa lagi yang bisa dikerjakan dengan keterbatasan gerak seperti ini? Bagaimana jika tidak bisa sembuh?

Dengan bantuan anggota keluarga, saya diantar untuk menemui seorang dokter umum. Melihat saya yang tidak bisa berjalan tanpa tongkat, dokter

kemudian merujuk saya ke dokter ahli saraf. Saya pun mengikuti sarannya.

Setelah di-rontgen, dan diperiksa dengan *elektromiogram* (EMG) dan *magnetic resonance imaging* (MRI), diketahui bahwa ada tulang yang terbuka di tulang punggung saya, dan menurut dokter, saraf-saraf yang menyerupai serabut-serabut rambut, keluar.

Kemudian, dokter tersebut meminta saya menemui dokter ahli bedah saraf di sebuah rumah sakit di Jakarta Selatan. Setelah melihat hasil pemeriksaan tersebut, ia langsung memberi jadwal operasi.

Sambil menunggu waktu operasi yang akan berlangsung beberapa hari setelah saya menemui dokter saraf tersebut, saya meminta saran ke beberapa teman dan saudara mengenai rencana operasi tersebut. Anehnya tidak satu pun dari mereka yang menyetujuinya. Alasan mereka, jarang ada pasien yang sembuh setelah menjalani operasi tulang belakang.

Saya berusaha memikirkan kembali pendapat mereka yang patut dipertimbangkan. Akhirnya, saya kembali menemui dokter untuk membatalkan operasi, karena akan mencari terapi lain yang lebih aman.

Belajar berenang

Untuk menjaga kekuatan tulang, ada persyaratan yang harus saya penuhi apabila saya tidak mau menjalani operasi. "Ibu harus rajin berenang. Paling tidak, tiga kali seminggu selama satu jam," kata dokter yang merawat saya.

Berenang? Mendengar perkataan dokter, saya hanya bisa tersenyum, pasalnya saya tidak bisa berenang. Umur setua ini harus les berenang? Ada rasa menyesal, mengapa tidak sedari dulu belajar berenang.

Mendengar olahraga tersebut bisa membantu meringankan problem seperti yang saya alami, apa boleh buat, saya langsung mencari guru berenang lulusan IKIP jurusan olahraga. Saya juga