

KUKU SEBAGAI PETUNJUK PENYAKIT LAIN
(*NAIL AS A HINT OTHER DISEASES*)

Jose L. Anggowarsito¹⁾

ABSTRACT

Changes in the color and texture of the surface of the nail can reflect a variety of medical conditions. We can notice subtle change as variations, and often these imperfections form will not mean much to some people, but for the trained eye, nail conditions can provide valuable clues about the health, though often not be the first hint of a serious illness. Healthy nails have a smooth texture with flat surface, without pits or grooves. They are uniform in color and consistency and free of spots or discoloration. Provided diligently observe this section, some of diseases can be identified from some of anomalies and unusual things. On the other hand, lack of proper treatment of the nail can also cause some health problems. Good habits of nail care can avoid the risk of health problems and the threat of some diseases.

Keywords: *Nail Changes, Health Clues*

ABSTRAK

Perubahan warna dan tekstur permukaan kuku dapat merefleksikan berbagai kondisi medis. Variasi perubahan secara halus dapat kita sadari, dan sering bentuk ketidaksempurnaan ini tidak banyak berarti untuk sebagian orang, namun bagi mata yang terlatih, kondisi kuku dapat memberikan petunjuk berharga tentang kesehatan, meskipun seringkali tidak menjadi petunjuk pertama suatu penyakit serius. Kuku sehat memiliki tekstur permukaan rata halus, tanpa lubang atau alur. Mereka seragam dalam warna dan konsistensi serta bebas dari bintik-bintik atau perubahan warna. Asalkan rajin mencermati bagian ini, sejumlah penyakit bisa dikenali dari sejumlah anomali dan hal yang tidak biasa. Di lain pihak, perlakuan kurang tepat pada kuku juga bisa memicu sejumlah gangguan kesehatan. Kebiasaan merawat kuku dengan baik dapat menghindari risiko gangguan kesehatan dan ancaman sejumlah penyakit.

Kata Kunci: *Perubahan Kuku, Petunjuk Kesehatan*

1)Departemen Dermatovenereologi Fakultas Kedokteran Universitas Widya Mandala Surabaya, Email korespondensi: jose@ukwms.ac.id

PENDAHULUAN

Kuku sehat memiliki tekstur permukaan rata halus, tanpa lubang atau alur. Mereka seragam dalam warna dan konsistensi dan bebas dari bintik atau perubahan warna.^{1,2} Perubahan warna dan atau perubahan tekstur permukaan kuku dapat merefleksikan berbagai kondisi medis. Variasi perubahan secara halus dapat kita sadari dan sering bentuk ketidaksempurnaan ini tidak banyak berarti untuk sebagian orang, namun bagi mata yang terlatih, kondisi kuku dapat memberikan petunjuk berharga tentang kesehatan, meskipun seringkali tidak menjadi petunjuk pertama suatu penyakit serius.¹ Asalkan rajin mencermati bagian ini, sejumlah penyakit bisa dikenali dari sejumlah anomali dan hal yang tidak biasa. Terkadang kelainan ini muncul di salah satu bagian tubuh lain dan tidak kentara. Kadang kuku memiliki bentuk variasi normal berupa alur vertikal dari kutikula ke ujung kuku. Alur ini cenderung menonjol sejalan dengan bertambahnya usia. Garis atau bintik putih dapat muncul karena cedera, yang akhirnya menghilang dengan tumbuhnya kuku. Melalui perubahan warna, bentuk dan kebiasaan terhadap kuku dapat menjadi salah satu petunjuk kesehatan.¹⁻³ Perlakuan kurang

tepat pada kuku juga bisa memicu sejumlah gangguan kesehatan. Kebiasaan merawat kuku dengan baik dapat menghindari risiko gangguan kesehatan dan ancaman sejumlah penyakit.

Beberapa kelainan fungsi hati dapat mengakibatkan perubahan warna kuku, namun tidak semua pasien dengan kelainan fungsi hati memiliki kuku yang berwarna putih, begitu juga sebaliknya, tidak semua pasien dengan kuku putih memiliki kelainan fungsi hati. Perubahan warna kuku ini bila tidak disertai gejala dan tanda lain yang mendukung adanya kelainan/penyakit, sebaiknya tidak dilakukan pemeriksaan penunjang tambahan yang tidak perlu hanya berdasarkan temuan pada kuku.³ Sebelum berasumsi pada keadaan terburuk, sebaiknya dicari penjelasan perubahan kondisi kuku yang lebih umum seperti hematoma subungual atau tinea unguium.

Perubahan Warna

Perubahan yang paling mudah dikenali adalah warna kuku (*dischromia*).¹⁻³ Umumnya, saat tubuh sehat, kuku akan berwarna merah muda keputihan berkilat. Seseorang perlu berhati-hati bila ada perubahan warna kuku menjadi putih dengan pinggiran gelap dan atau kuku berwarna kekuningan yang bisa menjadi

indikasi gangguan fungsi hati. Selain itu, kuku kekuningan juga bisa menjadi tanda adanya infeksi jamur atau penyakit lainnya, seperti diabetes dan gangguan respirasi. Kuku yang pucat disertai dengan tubuh mudah lelah, lemas, kepala pening, dan mata berkunang-kunang dapat menjadi tanda-tanda anemia.³ Namun, kuku yang pucat juga bisa menandakan gangguan fungsi hati, jantung, atau akibat masalah gizi.

Kuku kebiruan dapat disebabkan oleh gangguan sirkulasi dan oksigenasi jaringan. Perubahan warna ini kerap identik dengan gangguan respirasi atau sirkulasi. Namun, kuku yang berwarna biru kehitaman saat menjalani kemoterapi, ini merupakan hal yang umum terjadi. Warna kuku akan kembali normal beberapa waktu setelah kemoterapi selesai. Perubahan warna kuku dapat merupakan petanda kelainan lokal seperti infeksi jamur atau kelainan sistemik seperti lupus atau anemia. Warna pucat keputihan pada dasar kuku (*nail beds*) mengindikasikan anemia.^{3,4} Kuku pasien lupus unik, tampak pembuluh darah (*telangiectasia*) di sudut lipatan kuku.¹

Perubahan Bentuk dan Permukaan Kuku

Perubahan bentuk kuku dapat sebagai petunjuk permasalahan di tubuh.

Muncul garis hitam di bagian bawah kuku. Kondisi ini bisa sebagai indikasi *acral lentiginous melanoma*. Kondisi kulit periungual berwarna merah atau keunguan dan bengkak yang bisa akibat pertumbuhan kuku yang terlalu dalam menancap pada kulit (*ingrowing nail*). Pada sela-sela kuku bisa didapatkan kotoran dengan potensi infeksi. kondisi ini bisa ditangani dengan memotong kuku atau membersihkan kukunya. Kuku yang mudah pecah atau terlalu rapuh juga perlu diwaspadai. Kuku biasanya rapuh saat tangan terlalu lama terendam dalam air. Namun, kuku yang kering, rapuh mudah pecah tanpa sebab yang pasti bisa menjadi indikasi gangguan tiroid.

Defisiensi besi dapat menyebabkan kuku tipis dengan bentuk konkaf, dimana tepi-tepinya meninggi.^{1,2} Kuku pasien psoriasis dijumpai *oil stain-like dischromia*, *splitting* dan *pitting*.² Pasien dengan kelainan obsesif-kompulsif dapat terlihat kuku yang rusak karena kebiasaan menggigiti kuku dan mencungkil tepi kuku secara persisten.¹

Kebiasaan

Kuku berada di ujung jari tangan yang merupakan organ tubuh yang paling aktif dan banyak berinteraksi dengan berbagai benda. Peluang penyebaran patogen melalui tangan cukup besar. Masalah kuku

juga bisa timbul karena dipicu kebiasaan terlalu sering mencuci tangan. Kontak yang sering dengan detergen dalam sabun cuci tangan dapat mengakibatkan kuku menjadi kering dan lebih rapuh.

Kebiasaan menggigiti kuku juga bisa memungkinkan penyebaran flu, infeksi, dan penyebaran bakteri yang mengganggu pencernaan. Kebiasaan menggigiti kuku pun tidak sehat karena mengarah pada ciri-ciri gangguan *obsessive compulsive disorder* (OCD).³

Jarang Sebagai Petunjuk Pertama

Apakah dokter dapat mendeteksi penyakit jantung atau ginjal yang tidak terdiagnosis dengan hanya melihat kuku? Banyak ahli yang tidak meragukan hubungan antara kuku dengan berbagai penyakit, namun perubahan kuku jarang sebagai petunjuk pertama kelainan medis serius. Seringkali pasien menunjukkan gejala atau tanda klinis penyakit lain yang lebih jelas sebelum perubahan kuku tampak. Penyakit tertentu (**Tabel 1.**) dapat menyebabkan perubahan kuku pada sebagian orang. Tidak semua orang dengan penyakit hati memiliki kuku putih, begitu juga sebaliknya tidak semua orang dengan kuku putih mengalami penyakit hati. Tanpa adanya gejala atau tanda klinis penyakit lain, sebaiknya tidak dilakukan pemeriksaan penunjang lain yang

kompleks dan mahal untuk menegakkan diagnosis penyakit sistemik berdasarkan semata-mata karena kelainan kuku.³ Sebelum berasumsi buruk, penting untuk mencari kausal kelainan pada kuku yang lebih umum, seperti memar, perdarahan di bawah kuku, dan *onychomycosis*. Kewaspadaan terhadap setiap potensi masalah dari perubahan kuku tetap diperlukan.

Konsultasi Spesialis

Perubahan kuku seperti berubah warna, tekstur, struktur, dan atau disertai infeksi mungkin memerlukan bantuan profesional. Kelainan kuku jika disertai gejala lain seperti *onycholysis*, edema dan nyeri atau gatal, waspada terhadap suatu infeksi jamur. Perubahan tekstur dapat berupa penebalan, penipisan, perubahan bentuk, termasuk pertumbuhan kuku yang tidak teratur, *pitting*, adanya garis coklat kehitaman di bawah kuku dan kutikula, atau adanya kutil periungual atau subungual. Kutil sekitar kuku memiliki kecenderungan untuk berkembang menjadi karsinoma sel skuamosa.^{1,2} Perubahan warna kuku kehitaman atau perdarahan di sekitar kuku yang melibatkan kutikula memiliki potensi sebagai melanoma.^{2,4} Konsultasi dan pemeriksaan lebih lanjut dengan dermatologist mungkin diperlukan untuk permasalahan kuku yang serius.

Tabel 1. Perubahan Kuku dengan Indikasi Kondisi Medis Serious^{4,5}

Tampilan kuku	Kondisi medis
Kuku putih	Gangguan hati (hepatitis)
Menebal, kekuningan, dan tumbuh lambat	Gangguan paru (emfisema)
Kekuningan dengan sedikit kemerahan di dasar kuku	Diabetes
Separuh putih dan separuh merah muda	Gangguan ginjal
Dasar kuku merah	Gangguan jantung
Pucat atau dasar kuku keputihan	Anemia
Permukaan kuku <i>pitting</i>	Psoriasis atau radang sendi
Jari-jari <i>clubbing</i> atau bentuk kuku inversi	Gangguan paru
Garis-garis merah iregular di dasar lipat kuku	Penyakit jaringan ikat (lupus)
Garis-garis kehitaman di bawah kuku	Melanoma

Saran Kesehatan Kuku

Kadang-kadang permukaan kuku tidak rata, terdapat gunung vertikal yang tidak berbahaya dari kutikula ke ujung kuku. Gunung vertikal cenderung prominen sejalan dengan usia. Kuku juga dapat mengembangkan garis-garis putih atau bintik-bintik karena cedera, yang akhirnya hilang dengan pertumbuhan kuku.^{2,3,5}

Rajin memperhatikan kondisi kuku dan merawat kuku dengan baik dapat menghindari risiko gangguan kesehatan dan ancaman sejumlah penyakit.^{4,5} Perawatan kuku sebaiknya memperhatikan:

- Jaga kuku tetap kering dan bersih
- Jaga kebersihan kuku, gunakan gunting kuku pribadi, potong kuku berkala secara lurus dan gunting ujungnya secara lengkung
- Gunakan pelembab kuku, krim urea, fosfolipid atau *lactic acid* mencegah kuku pecah

- Gunakan lapisan pelindung kuku untuk memperkuat tekstur kuku
- Hindari penggunaan cairan penghilang cat kuku yang mengandung aseton atau formaldehid
- Membawa instrumen sendiri jika sering manikur atau pedikur
- Jika memiliki kuku palsu, periksa secara teratur untuk perubahan warna kuku aslinya
- Makan diet seimbang dan suplementasi biotin untuk menguatkan kuku yang rapuh

Untuk mencegah kerusakan kuku sebaiknya:

- Tidak menggigit kuku atau memotong dan membersihkan kutikula terlalu dalam karena kebiasaan ini dapat merusak kuku. Bahkan luka kecil di samping kuku

Anda dapat memungkinkan infeksi bakteri atau jamur

- b. Tidak mencabut tepi bebas kuku karena sebagian jaringan kulit di sekitar akan ikut tercabut, potong secara hati-hati tepi kuku bebas
- c. Tidak menggali kuku yang tumbuh ke dalam jaringan
- d. Tidak menggunakan produk perawatan kuku yang keras. Batasi penggunaan cat kuku. Bila menggunakan cat kuku, pilih formula yang bebas aseton

Masalah kuku persisten atau berhubungan dengan tanda-tanda dan gejala lain, sebaiknya konsultasikan dengan dermatologist.

Manikur dan pedikur

Jika mengandalkan manikur-pedikur untuk perawatan kuku, lakukan pada klinik manikur-pedikur yang memiliki standar kompetensi dengan teknisi yang berlisensi. Jangan mencabut atau melepas lapisan kutikula, dan pastikan menggunakan instrumen yang telah disterilkan. Jika perlu bawa dan gunakan instrumen perawatan kuku pribadi. Gunakan larutan pembersih kuku yang baru saat manikur-pedikur.

Sangat mudah untuk mengabaikan kuku, tetapi hanya dengan menjalankan beberapa langkah dasar dapat menjaga kuku tetap sehat dan kuat. Tidak ada salahnya bila mulai sekarang lebih rajin memperhatikan kondisi kuku.

"Not just the eyes are the window to the soul, the nails too,"

DAFTAR PUSTAKA

1. Tosti A, Pirracini BC. Biology of nails and nail disorders, Wolff K, Goldsmith LA, Katz SI, Gilchrist BA, Paller AS, Leffell DJ. Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine;8th Edition, New York: Mc. Graw Hill Inc,2008;15:89:1009-1029
2. Tosti A, Piraccini BM. Hair, nails and mucous membranes. Nail disorders. In: Jean L. Jorizzo, Joseph L. editors. BolognaDermatology. St. Louis: Mosby. Spain. 2008.(1):11:70:1019-36
3. Baran R, Barnett JM, Bodmann MA, Cohen PR, Rich P, Scher R, Telfer NR. Disease of the skin appendages. Disease of the nails. In: James WD, Berger TG, Elston DM. Editors Andrews' disease of the skin; Clinical Dermatology, Saunders-Elsevier, Canada, 2000. 33; 781-793
4. Gibson LE, Fingernails: Do's and don'ts for healthy nails. Berge KG, Hagen PT, Litin SC, Sheps SG. (cited 01/2015) available at: <http://www.mayoclinic.org/healthy->

[living/adult-health/in-depth/nails/art-20044954](http://www.medscape.com/viewarticle/20044954)

5. Williams ME. Examining the Fingernails. Medscape Family Medicine. ACCME. Medscape, LLC.

© 2008 (cited 01/2015) available at:
http://www.medscape.org/viewarticle/571916_3