

banyak yang belum mengenal, perhatian dari pemerintah belum ada. Mereka bilang, kalau mau diperhatikan pemerintah, penderita harus ada 36 ribu orang. Itu yang benar-benar menyakitinya para penggiat lupus. Tapi menteri sekarang, Bu Endang (Menteri Kesehatan Endang R. Sedyaningsih) lebih perhatian. Waktu ulang tahun Yayasan Lupus Indonesia tanggal 10 Mei tahun lalu, dia berjanji mengusahakan obat murah dan *training* untuk dokter. Makanya baru kali ini pendakian untuk lupus ini dibiayai oleh Kementerian Kesehatan.

Berapa biaya pendakian?

Satu pendaki itu butuh sekitar Rp 60 juta. Akhirnya kita bisa menekan Rp 45 juta per orang. Tapi pendaki yang pergi itu harus meng-cover untuk dana Yayasan Lupus Indonesia Rp 1 juta, jadi ada Rp 12 juta. Setelah pulang, kami melakukan sosialisasi. Dari situ banyak menyumbang.

Adakah timbal balik bagi penderita lupus dengan kampanye melalui pendakian ini?

Ya, waktu di awal, kita juga enggak terlalu yakin apa sih kaitannya. Tapi semakin berjalannya waktu kita semakin mantap dengan lupus. Yang pertama kita membantu sosialisasi mereka. Jadi ketika diangkat sebagai Duta Lupus, ketika ada pemberitaan atau teman paling tidak bertanya, misalnya teman di kompleks, mereka minta diceritakan. Selain itu, kita mengusahakan orang untuk menyumbang. Misalnya ketika presentasi, kita minta sumbangan. Atau ketika kami mendapat penghargaan seperti dari AIG Life dapat Rp 25 juta, uangnya untuk Yayasan Lupus. Ketiga, kami akan menerbitkan buku. Ternyata, kaitan antara mendaki gunung dan orang yang hidup dengan lupus itu saling menguatkan. Mereka merasa dikuatkan oleh kita yang berjalan jauh dan kita merasa dikuatkan oleh mereka.

Ketika berkampanye, bagaimana respons para pendaki lain?

Yang lucu pas di Kala Patthar. Kami lama berinteraksi dengan sesama pendaki. Ada yang *ke-luarin* duit berapa dolar menyumbang ke Yayasan Lupus Indonesia. Orang Rusia dan Singapura. Yang lucu, ada sekelompok pemuda dari Jerman atau Denmark bertanya, "Oh, ini pendakian untuk kegiatan sosial, ya. Bagaimana caranya mengorganisasi pendakian?" Mereka bilang mereka mau bikin kegiatan serupa untuk anak jalanan.

Ada pendaki yang menderita lupus?

Ada. Indri Dewayani. Dia ikut ke Kala Patthar. Dia awalnya pendaki. Dia ikut (waktu ada) penjelasan mengenai lupus, dan dia berpikir (kalau dirinya) terkena lupus. (Ternyata) benar waktu diperiksa. Tapi waktu itu sudah dua minggu sebelum berangkat. Tanggung. Jadi dia ikut. Di sana, lupusnya kambuh. Ada bercak-bercak dan batuk yang enggak

Dewasa dengan Menjelajahi Alam

Menjelajahi alam tak sekadar bersyukur karya Tuhan bagi Ami Kadarhutami MD. Ketua tim ekspedisi Equatorial Peaks for Lupus di Ecuador, Amerika Selatan, ini mengatakan bahwa kegiatan di luar ruangan yang memacu adrenalin ini berkontribusi banyak dalam proses pendewasaan dirinya. "Saya lebih pede dan gampang menyesuaikan diri ketika pindah dari desa ke kota metropolitan," katanya.

Saat berumur 2 tahun, perempuan kelahiran Bandung ini mengikuti orang tuanya pindah ke Pulau Bangka lantaran ayahnya bekerja di PT Timah. Ia kembali ke Bandung saat hendak mendaftar sekolah menengah pertama. Kegiatan ekstrakurikuler pramuka dipilihnya saat SMP dan pencinta alam di sekolah menengah atas. "Itu membantu saya menyesuaikan diri," kata istri Yoppi Rikson Saragih, bekas Ketua Hariari Wanadri (Perhimpunan Penempuh Rimba dan Pendaki Gunung), ini. "Kalau grup pencinta alam lewat di lorong sekolah, rasanya orang melihat kami beda."

Saat kuliah di Jurusan Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung, ia tetap mengikuti Perhimpunan Mahasiswa Pencinta Alam Palawa, kelompok pencinta alam di kampus itu. "Di (Jurusan) Psikologi, kebanyakan mahasiswanya perempuan dan jarang ikut pencinta alam. *Kebayang* dong *gimana* rasanya," ujarnya seraya tersenyum.

Apakah dia tomboi? Ia menyangkal. "Saya bisa menari dan menjahit, dulu disuruh ibu untuk mengimbangi hobi saya," ujarnya. "Sekarang saya lagi senang merajut."

● ISTIQOMATUL HAYATI/ AKBAR TRI KURNIAWAN

sembuh-sembuh. Akhirnya dia

berhenti di ketinggian 4.000 meter dan dia menunggu, jalan-jalan sendiri ke Danau Gokyo (danau air tawar tertinggi di dunia). Waktu ekspedisi Kilimanjaro, dia sebenarnya berencana ikut. Ketika latihan di Gunung Gede, dia terkena pacet. Dan ternyata racun pacet itu mengganggu kestabilan darahnya. Akhirnya dia enggak jadi berangkat.

Berapa usia anggota tim?

Empat puluhan tahun ke atas. Itu (syarat) mutlak. Pertama kita cari orang yang berpengalaman. Paling enggak waktu muda dia pernah aktif di (organisasi) pencinta alam. Karena lebih gampang. Yang ketiga ini kita terima satu teman yang direkomendasikan oleh teman dan kita percaya karena sering jalan.

Ada proses rekrutmen dalam pemilihan anggota?

Sebenarnya karena ibu-ibu (jadi) agak susah. Jadi tidak ada penyeleksian. Seleksi alam saja.

Apa syarat untuk bisa mendaki gunung tinggi?

Badan enggak boleh kekurusan dan enggak boleh kelebihan. Jadi kami selain latihan untuk *endurance* (daya tahan tubuh), (juga) menjaga pola makan supaya berat badan ideal.

Butuh berapa lama mempersiapkan pendakian?

April tahun lalu mulai aktif latihan. Waktu itu kami berencana berangkat Oktober. Makanya program dibikin sampai Oktober. Jadi sekitar tujuh bulan. Ada periodisasinya. Tapi ada puasa, semangat *drop*, pelatih harus *bennerin* lagi, akhirnya kami mundurkan (jadwal) ke Januari.

Seberapa berat latihannya?

Awalnya harus latihan 30 menit minimal *jogging*. Setelah itu (ditingkatkan menjadi) 45 menit, 1 jam, lalu melatih otot dengan *up and down*, naik-turun tangga. Kami melatih perbedaan level, menapak dengan bertumpu pada paha. Lari, kemudian naik Gunung Gede, turun lagi, lalu naik lagi. Terakhir yang paling menyiksa itu mendaki Gunung Sur-

ya Kencana ke Gunung Gede Pangrango balik lagi Surya Kencana. Tadinya mau diulang lagi. Biasanya sekali jalan tiga jam. Tapi ternyata lagi hujan gede banget (akhirnya cuma) sekali saja bolak-balik enam jam.

Tujuh bulan di Gunung Gede?

Enggak. Kalau latihan fisik di Jakarta karena kami ibu-ibu diganduli anak-anak (tertawa). Jadi dalam sebulan kami ada latihan lapangan. Dimulai Mei di kebun teh. Setiap minggu, ketemu di Senayan dan di Kuningan, ada tes-tes. Kami juga latihan jalan dengan pemberat. Yang namanya libur, pada hari Minggu itu harus dengan berenang atau naik sepeda. Pulang kerja langsung latihan. Tiap hari saya berolahraga sendiri di kompleks. Senangnya di sini bertemu bapak-bapak, mereka bilang, "Eh, Bu Ami, hebat." Semangat lagi (tertawa).

Apa tantangan saat mendaki?

Terutama dingin dan ketinggian karena oksigen sangat tipis. Ini bikin panik dan merasa kehabisan napas kalau tidak mengatur. Ternyata bernapas yang benar itu lewat hidung. Kalau pakai mulut itu kering. Saya pernah bandel kemarin. Kami kan mendaki empat gunung. Terdiri atas dua gunung utama (Cayambe dan Chimborazo) serta dua gunung latihan (Pichincha Rucu dan Imbabura). Waktu di Cayambe, saya enggak pakai pelembap bibir, bernapas dari mulut, belum (rasa) *ngantuk*. Langsung pecah-pecah, hitam, bernanah, bibir saya memble karena kering. Tapi ternyata di Chimborazo enggak memungkinkan, jadi dialihkan ke Cotopaxi. Waktu ke Cotopaxi itu saya sudah *males* banget untuk naik. Pindah gunung itu bikin situasi yang tidak menyenangkan. Kami *down*. *Mindset*-nya ke Chimborazo. Gunung itu memang prestisius. Begitu enggak jadi, sudah *males* banget.

Kenapa enggak jadi?

Di sana itu saljunya sekarang sudah mulai hilang karena *global warming*. Diharapkan sampai akhir Februari masih ada salju,



tapi ternyata sudah enggak ada, tinggal es dan batu. Itu kan sangat berbahaya bagi ibu-ibu yang tidak dipersiapkan untuk mendaki es. Waktu itu latihan di Cayambe, untuk naik di es, tapi enggak siap karena kondisi psikologis dan teknik, itu membuat pendakian akan terlalu lama dan berbahaya. Seandainya itu diketahui dari awal kami bisa.

Perubahan ini mempengaruhi semangat tim?

Waktu mendaki di Cayambe, tingkat keberhasilan sangat sedikit. Kami cuma bertiga yang berhasil ke puncak, yaitu Vero, saya, Yuni, dan satu *coach*. Jadi berempat. Yang lainnya berguguran di tengah jalan. Untuk beberapa teman, kegagalannya aneh banget. Ada teman tiba-tiba kakinya lemas. Enggak bisa digerakkan. Satu lagi teman *ngantuk* banget. Kena angin tiba-tiba langsung tidur. Kegagalan itu membikin anggota tim marah dan saling menyalahkan. Semangat sudah *drop*-banget. Cayambe itu tanggal 25 Januari. Lalu tanggal 26 Januari terjadi kekacauan emosi. Saya mulai malas, sempat merasa untuk apa ke Cotopaxi. Jadi ke teman-teman saya tidak memotivasi, padahal sebagai ketua tim itu tidak boleh. Saya lihat Vero juga *down* banget. Beberapa yang lain juga memutuskan tidak mau naik. Malam itu juga kami minta waktu ke pemandunya, kita rapat internal. Lalu saling mengeluarkan unek-unek. Kami *setting* lagi, membetulkan *mindset* kami. Alhamdulillah, saat kami bangun malam, saya sendiri sudah punya tekad mendaki lagi. Saya rasa teman-teman juga sama.

Apa yang paling menyemangati Anda untuk bertahan?

Saya bertekad karena hari itu (26 Januari) hari ulang tahun Almo (anak sulungnya, 19 tahun, tengah studi di Amerika Serikat). Itu kado dia.

Kenapa ingin ke puncak Chimborazo?

Gunung ini amat prestisius. Pernah diklaim sebagai gunung tertinggi di dunia sebelum

Mount Everest ditemukan. Pendakinya (pertama kali waktu) itu bilang, "Saya ini orang pertama yang terdekat ke matahari." Karena gunung ini berada di garis khatulistiwa, jadi orang itu mengukur dari pusat bumi. Tapi kemudian Mount Everest ditemukan dan dianggap tertinggi karena diukur dari permukaan air laut.

Gunung mana saja yang sudah didaki?

Kala Patthar Nepal, Kilimanjaro Tanzania, dan sekarang ini.

Berencana ke Mount Everest?

Tidak, karena ke sana membutuhkan *technical*, *lagian* paling cepat ke sana membutuhkan waktu tiga bulan. Bisa digantung sama suami-suami kami (tertawa). *Approach* ke kaki gunung (Mount Everest) saja bisa tiga minggu, lalu latihan aklimatisasi (adaptasi). Orang Indonesia yang berhasil ke sana anggota Kopasus pada tahun 1997, satu lagi ada pendaki perempuan (Clara Sumarwati), tapi ini kontroversial karena tak ada bukti.

Saat mahasiswa Anda justru bukan pendaki, ya?

Ya, saya lebih ke *caver* (penjelajah gua). Zaman dulu peralatan sangat mahal. Susah carinya pula. Jadi tidak banyak menjelajah. Mainnya di Bumiayu, Sukabumi, saja. Selesai kuliah saya vakum, kerja, dan kawin. Kalau suami saya aktif di Wanadri dulunya dari arung jeram. Kalau mendaki saya pernah ke Semeru, Gunung Gede. Kalau *caver* dulu saya masuk ke gua yang vertikal. Gunung pertama yang saya daki namanya Gunung Menumbing di Bangka, itu saat saya masih SD. Itu bukit kali, ya. Waktu itu saya tinggal di sana, ayah saya kerja di sana.

Siapa pendaki favorit Anda?

Saya suka banget dengan Vero (Veronica, rekan setim). Dia yang mengajak saya ke tim ini. Waktu saya masih di kampus, Vero sudah terkenal, pendaki muda, berhasil di puncak Cartenz. Dia juga sederhana, *low profile*. Setelah saya kenal istilahnya satu panggung, saya senang karena pengendalian emosionalnya bagus. ●