Dana Parpol Vs Demokrasi Murah
Apakah Anda Terinfeksi Virus Influenza?

Berapa kalikah Anda mengabaikan pilek sebagai "hanya batuk pilek", membiarkan gejala tersebut dengan asumsi bahwa gejala tersebut akan berangsur dengan sendirinya atau sembuh dengan terapi alternatif seperti minum air hangat, air seduhun jahe dan sejenisnya? Influenza atau yang sering diistilahkan dengan "flu" merupakan infeksi yang berbeda. Batuk pilek biasa yang selanjutnya penulis sebut dengan common cold biasanya akan mereda dengan sendirinya, namun infeksi influenza berpotensi mematikan jika Anda tidak mengenali gejala-gejalanya.

Mengenal Virus Influenza Lebih Dekat

Di seluruh dunia, setiap tahunnya terjadi 1 milyar kasus akibat influenza, 3-5 juta kasus berat dan 300,000-500,000 kematian akibat komplikasi influenza musiman. Di negara maju dengan iklim sub tropis seperti di Amerika Serikat, hampir 30% dari seluruh populasi terinfeksi influenza setiap dengan lebih kurang 200,000 kejadian masuk rumah sakit (MRS) dan 36,000 kematian akibat komplikasi dari influenza. Di tahun 2017, beberapa negara di Asia juga mengalami kenaikan kasus Influenza. Seperti misalnya di Myanmar dimana sejak Juni hingga Agustus 2017 sudah terdapat 13 kasus kematian akibat virus influenza tipe A (H1N1). Di Hongkong, sejak Mei-Juli 2017, telah terjadi serangan influenza dimana 88% serangan disebabkan oleh virus influenza tipe B (H3N2) dan 6.5% disebabkan oleh virus influenza tipe A (H1N1). Jumlah kasus akibat influenza di Hongkong mencapai 14,000 ribu dengan angka kematian akibat Influenza A (H3N2) sebanyak 300-an kasus.

Indonesia sendiri perluwaspsada akan penyebaran virus ini karena influenza merupakan salah satu negara lintas perdagangan dengan industri pariwisata yang berkembang. Tingginya arus mobilitasi manusia antar negara memungkinkan untuk masuknya virus influenza ke Indonesia.

Cara Penularan Virus Influenza
Virus influenza biasanya menular dari manusia ke manusia melalui droplet yang besar (partikel berdiameter lebih dari 5 mikron) yang dihasilkan oleh seseorang yang terinfeksi ketika ia batuk, bersin, bahkan berbicara dan seorang yang ditemani berjarang lebih kurang 3 kaki darinya. Penularan juga dapat terjadi melalui sentuhan ke permukaan yang terkontaminasi kuman influenza dan kemudian menyentuh hidung, mulut atau mata. Penularan melalui kontak langsung biasanya terjadi apabila seseorang tidak mencuci tangan dengan baik. Setelah tertular, virus akan masuk ke saluran pernapasan dan dalam 4-6 jam mulai berkembang di dalam tubuh. Virus membutuhkan waktu selama 1-4 hari (rata-rata 2 hari) sampai muncul gejala infeksi saluran napas. Periode ini disebut masa inkubasi. Seseorang berpotensi menularkan virus kepada orang lain pada saat 24 jam sebelum mengalami gejala sampai 1-2 minggu setelah gejala dimulai (infectious period). Anak-anak dan seorang yang sistem kekebalan tubuhnya menurun akan memiliki periode potensi penularan yang lebih lama.

Influenza dan common cold sama-sama merupakan infeksi oleh virus saluran pernapasan. Gejala common cold cenderung dimulai perlahan-lahan, berupa meriang, hidung meler, hidung tersumbat dan sakit tenggorokan. Influenza gejalanya cenderung dimulai dengan cepat (mendadak), panas

Bagaimana Penanganan dan Pengobatannya?

Penanganan influenza dan common cold hampir sama. Infuenza sendiri spesifik disebabkan oleh virus influenza sementara common cold disebabkan oleh adenovirus atau corona virus yang jenisnya sangat beragam. Keberagaman dari virus penyebabnya menyebabkan tidak ada pengobatan dan pencegahan yang spesifik untuk common cold, sementara untuk influenza umumnya bisa dicegah dengan vaksinasi.

Pada dasarnya seorang yang terinfeksi harus mendapat cukup istirahat, cukup minum dan menjaga agar tubuh terhidar dari cuaca dingin. Untuk mengatasi gejala pilek, batuk atau demam, penderita juga dapat membeli obat Over The Counter atau obat bebas seperti dekongestan, paracetamol, ibuprofen, sepanjang tidak ada riwayat alergi terhadap obat tersebut. Studi menyebutkan bahwa apa bila terjadi infeksi yang menyebabkan hidung atau sinus, maka dapat diobati dengan Saline Nasal Drip (tetes hidung yang mengandung air Salin – NaCl), dimana berguna untuk membila saluran nafas hingga virus menjadi lemah. Kurum dengan air garam juga baik untuk mengurangi gejala. Suplemen Zink bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan proteksi sel terhadap virus influenza.

Obat seperti Tamiflu bermanfaat untuk menghambat perkembangan virus sehingga beratnya penyakit dapat diberhentikan. Namun hal ini harus dengan resep dokter serta sebaiknya diminum dalam waktu 48 jam setelah gejala sebelum virus menyelesaikan proses perkembangannya. Di tubuh. Sering sekali penyebab infeksi saluran nafas sulit diketahui hanya dari gejala akibat kemiripan dari gejala-gejalanya. Studi menunjukkan bahwa infeksi saluran nafas akibat virus akan berlangsung membuka setelah 3-5 hari dan akan hilang setelah 7-10 hari. Apabila gejala menetap dan memburuk, pemberian antibiotik dapat menjadi pertimbangan dengan peresepan dari dokter.

Kapan Seseorang perlu ke Dokter?

Adapun pertimbangan untuk mengunjungi dokter adalah sebagai berikut:

- Demam yang persisten lebih dari 3 hari
- Nyeri tenggorokan yang berat. Dapat menjadi tanda infeksi bakteri Streptococcus yang membutuhkan pemeriksaan dokter.
- Batuk yang terus menerus. Kalau batuk tidak hilang dalam 2-3 minggu, maka ini bisa menjadi tanda bronchitis
- Hidung tersumbat dan sakit kepala yang terus menerus. Jika influenza atau common cold atau alergi menyebabkan sinus, maka dapat mengakibatkan infeksi sinus (sinusitis).

Pada kondisi tertentu, seseorang yang menderita gejala infeksi saluran nafas sebaiknya mengetahui tanda-tanda kegawatdaruratan medis yang mengharuskan untuk segera dibawa untuk mencari pertolongan medis (IRD atau dokter terdekat). Pada orang dewasa gejala tersebut meliputi: nyeri dada yang hebat, nyeri kepala hebat, nyeri perut hebat, sesak nafas, pusing yang berat, tidak sadar/bingung, muntah terus menerus. Pada anak-anak gejala tersebut meliputi: sesak nafas atau napas cepat, kulit pucat, kulit kebiruan, tidak cukup minum, lemas dan tidak ada interaksi, tanda-tanda distress (anak menjadi iritati atau rewel), gejala yang tadinya membaik lalu mendadak memburuk, demam dengan bintik di kulit. Selain itu seseorang sebaiknya mengunjungi tenaga medis apabila menderita penyakit kronis (asma, diabetes, jantung).

Cara Mencegah Influenza

Cara mencegah influenza atau common cold tidak berbeda. Mode pencegahan yang bisa dilakukan antara lain dengan disiplin cuci tangan (terutama sebelum atau sesudah menyentuh mulut dan hidung), tidak berbagi gelas minum atau sarana pribadi, dan hindari kontak langsung dengan penderita yang sedang batuk atau bersin. Rajin mencuci tangan air minum di rumah juga merupakan upaya untuk menghindari jamur yang menjadi sumber berkembangannya kuman. Sebaiknya penderita memakai masker dan seorang yang berisiko tertular menjaga jarang lebih kurang 1 meter dan juga memakai masker. Hal praktis lain yang dapat dilakukan antara lain menggunakan tisu saat batuk atau bersin dan buang tisu saat jeajau mungkin.


Potensi cepatnya penyebab influenza, besarnya beban penyakit akibat influenza dan kematian akibat influenza dan besarnya potensi ekonomi yang hilang akibat virus ini menyebabkan penting bagi masyarakat untuk dapat mengetahui lebih dekat gejala, cara penanganan dan pencegahan dari influenza.

- dr. Wayan Citra Wulan Sucipta Putri, MPH
Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana