

Mengenal Cacar Monkey

Oleh: FX. Wikan Indrarto*)

MONKEYPOX (cacar monkey) disebabkan oleh virus monkeypox, anggota genus Orthopoxvirus dalam famili Poxviridae adalah penyakit zoonosis virus yang terjadi terutama di daerah hutan hujan tropis Afrika Tengah dan Barat. Cacar monkey biasanya memiliki gejala klinis demam, ruam kulit, pembengkakan kelenjar getah bening, dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi medis. Cacar monkey biasanya merupakan penyakit yang sembuh sendiri dengan gejala yang berlangsung dari 2 hingga 4 minggu. Kasus yang parah dapat terjadi dengan rasio kasus kematian telah sekitar 3-6%. Apa yang mencemaskan?

Manifestasi klinis cacar monkey mirip dengan cacar, infeksi orthopoxvirus yang telah dinyatakan dapat diberantas di seluruh dunia pada tahun 1980. Cacar monkey kurang menular daripada cacar dan menyebabkan penyakit yang kurang parah. Berbagai spesies hewan telah diidentifikasi rentan terhadap virus cacar monkey, yaitu tupai tali, tupai pohon, tikus, dormice, primata non-manusia dan spesies lainnya. Cacar monkey pertama kali diidentifikasi pada manusia pada tahun 1970 di Republik Demokratik Kongo pada seorang anak laki-laki berusia 9 tahun di wilayah di mana cacar telah dieliminasi pada tahun 1968. Sejak itu, kasus cacar monkey telah dilaporkan pada manusia di 11 negara Afrika, yaitu Benin, Kamerun, Republik Afrika Tengah, Republik Demokratik Kongo, Gabon, Pantai Gading, Liberia, Nigeria, Republik Kongo, Sierra Leone, dan Sudan Selatan.

Pada tahun 2003, wabah cacar monkey pertama di luar Afrika terjadi di Amerika Serikat dan dikaitkan dengan kontak dengan anjing padang rumput peliharaan yang terinfeksi. Hewan peliharaan ini telah ditempatkan dengan tikus berkantung Gambia dan dormice yang telah diimpor ke negara itu dari Ghana. Wabah ini menyebabkan lebih dari 70 kasus cacar monkey di AS. Cacar monkey juga telah dilaporkan pada pelancong dari Nigeria ke Israel pada September 2018, ke Inggris pada September 2021, Desember 2019, Mei 2021 dan Mei 2022, ke Singapura pada Mei 2019, dan ke Amerika Serikat pada bulan Juli dan November 2021. Pada Mei 2022, beberapa kasus cacar monkey diidentifikasi di beberapa negara non-endemik.

Kontak Langsung

Penularan dari hewan ke manusia (zoonotik) dapat terjadi dari kontak langsung dengan darah, cairan tubuh, atau lesi kulit atau mukosa dari hewan yang terinfeksi. Makan daging yang tidak dimasak dengan baik dan produk hewani lainnya dari hewan yang terinfeksi, merupakan faktor risiko yang mungkin. Penularan dari manusia ke manusia dapat terjadi akibat kontak dekat dengan sekret pernapasan, lesi kulit orang yang terinfeksi,



atau benda yang baru saja terkontaminasi. Penularan melalui partikel pernapasan biasanya memerlukan kontak tatap muka yang berkepanjangan, yang menempatkan petugas kesehatan, anggota rumah tangga dan kontak dekat lainnya dari kasus aktif pada risiko yang lebih besar. Penularan juga dapat terjadi melalui plasenta dari ibu ke janin, (yang dapat menyebabkan cacar monkey bawaan) atau selama kontak dekat selama dan setelah kelahiran.

Masa inkubasi cacar monkey biasanya dari 6 hingga 13 hari, tetapi dapat berkisar dari 5 hingga 21 hari. Infeksi dapat dibagi menjadi dua periode, yaitu periode pertama disebut periode invasi berlangsung antara 0-5 hari yang ditandai dengan demam, sakit kepala hebat, limfadenopati (pembengkakan kelenjar getah bening), nyeri punggung, mialgia (nyeri otot) dan asthenia yang hebat (kekurangan energi). Limfadenopati adalah ciri khas cacar monkey dibandingkan dengan penyakit lain yang awalnya mungkin tampak serupa (cacar air, campak, cacar). Periode kedua disebut periode erupsi kulit biasanya dimulai dalam 1-3 hari setelah munculnya demam. Ruam cenderung lebih terkonsentrasi di wajah dan ekstremitas daripada di badan. Ini mempengaruhi wajah (dalam 95% kasus), dan telapak tangan dan telapak kaki (dalam 75% kasus). Juga terkena adalah selaput lendir mulut (dalam 70% kasus), alat kelamin (30%), dan konjungtiva (20%), serta kornea. Ruam berkembang secara berurutan dari makula (lesi dengan dasar rata) menjadi papula (lesi keras yang sedikit terangkat), vesikel (lesi berisi cairan bening), pustula (lesi berisi cairan kekuningan), dan krusta yang mengering dan rontok. Jumlah lesi bervariasi dari beberapa hingga beberapa ribu. Dalam kasus yang parah, lesi dapat menyatu sampai sebagian besar kulit terkelupas.

Pengelolaan medis untuk monkeypox harus dioptimalkan sepenuhnya untuk meringankan gejala, mengelola komplikasi, dan mencegah gejala sisa jangka panjang. Diperlukan pemberian cairan dan makanan

bergizi untuk mempertahankan status gizi yang memadai. Infeksi bakteri sekunder harus diobati sesuai indikasi. Obat antivirus yang dikenal sebagai tecovirimat yang dikembangkan untuk cacar atau smallpox, dilisensikan oleh European Medical Association (EMA) untuk cacar monkey pada tahun 2022, tetapi sampai sekarang obat ini belum tersedia secara luas. Pada Juli tahun 2018, Food and Drug Administration (FDA) Amerika Serikat telah memberikan persetujuan kepada SIGA Technology untuk TPOXX (Tecovirimat), obat anti cacar pertama yang disetujui FDA. TPOXX (Tecovirimat) adalah obat penghambat protein pembungkus amplop ortopoxvirus VP37 dengan memblokir interaksinya dengan seluler Rab9 GTPase dan TIP47, sehingga mencegah pembentukan bentuk ortopoxvirus kompeten yang diperlukan dalam penyebaran virus di dalam tubuh.

Pengobatan Tecovirimat diindikasikan pada orang dewasa dan pasien anak-anak dengan berat setidaknya 13 kg. Obat ini poten, spesifik, aman, mudah dibuat, stabil, tersedia secara oral, memiliki rejimen dosis langsung yang tidak memerlukan pengawasan medis dan tidak mengganggu vaksin. Sediaan dibuat oral dalam kapsul gelatin padat yang berisi zat aktif kristal tecovirimat monohidrat dan bahan tambahan lainnya.

Vaksinasi cacar dalam beberapa penelitian observasional sekitar 85% efektif dalam mencegah cacar monkey dan dapat menyebabkan penyakit yang lebih ringan. Bukti vaksinasi sebelumnya terhadap cacar biasanya dapat ditemukan sebagai bekas luka di lengan atas. Saat ini, vaksin cacar (generasi pertama) yang asli tidak lagi tersedia untuk masyarakat umum. Vaksin yang masih lebih baru berdasarkan virus vaccinia yang dilemahkan dan dimodifikasi (strain Ankara) telah disetujui untuk pencegahan monkeypox pada tahun 2019. Ini adalah vaksin dua dosis yang ketersediaannya masih terbatas. Meningkatkan kesadaran akan faktor risiko dan mendidik masyarakat tentang langkah-langkah yang dapat mereka ambil untuk mengurangi paparan virus adalah strategi pencegahan utama cacar monkey.

Akhir Mei 2022 terjadi wabah cacar monkey yang dilaporkan di 11 negara yang tidak biasa, karena terjadi di negara-negara non-endemik di Eropa, Amerika dan Australia. Ada sekitar 80 kasus yang dikonfirmasi dan 50 kasus sedang dalam penyelidikan. Lebih banyak kasus kemungkinan akan dilaporkan saat pengawasan meluas.

Apakah kita sudah bertindak bijak?

*) dokter spesialis anak di RS Panti Rapih, Lektor FK UKDW Yogyakarta, Alumnus S3 UGM.



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

* Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id *

Awet Muda dengan Calorie Restriction

Oleh : Riyana Rochmawati, S.Gz

SIAPA yang tidak ingin awet muda? Berbagai produk kecantikan di pasaran berlomba-lomba untuk menarik konsumen dengan embel-embel 'mencegah penuaan'. Seringkali awet muda dikaitkan dengan kondisi fisik yang masih terlihat muda. Nenek-nenek usia 70 tahun masih terlihat seperti 50 tahun artinya awet muda. Padahal, awet muda yang terpenting yaitu mempertahankan fungsi tubuh agar masih sebaik saat muda dan jauh dari penyakit degeneratif.

Tidak bisa dipungkiri, kejadian penuaan akan kita alami. Namun tahukah Anda bahwa kita bisa memperlambat proses penuaan tersebut? Penuaan sendiri adalah suatu proses alami pada makhluk hidup berkaitan dengan pertambahan usia dimana terjadi penurunan kemampuan regenerasi sel dan daya bertahan hidup. Banyak sekali ilmuwan yang menjelaskan mengenai teori penyebab penuaan. Namun teori yang paling populer yaitu teori telomer dan teori radikal bebas.

Teori Telomer

Jika kita menyinggung sedikit tentang struktur kromosom dalam genetika, telomer adalah bagian ujung dari kromosom yang mengandung sekuen DNA non-transkripsi. Sebuah penemuan mengungkapkan, telomer akan semakin memendek seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena telomer yang mengandung sekuen DNA tak terduplikasi dan terpotong saat pembelahan sel.

Radikal Bebas

Radikal bebas yaitu suatu molekul yang tidak stabil, dan memiliki elektron yang tidak berpasangan di orbit terluarnya. Elektron yang ini bahaya dan sangat reaktif untuk mencari pasangan. Secara alami, oksigen yang kita hirup akan diubah menjadi molekul reaktif /reactive oxygen species (ROS), pada proses sintesa energi oleh mitokondria atau proses detoksifikasi yang melibatkan enzim sitokrom P-450 di hati.

Sebenarnya ROS ini penting juga untuk mengobati peradangan,

membunuh bakteri dan lain-lain. Namun saat jumlahnya tidak seimbang (stress oxidative) maka dapat memicu kerusakan sel hingga menyebabkan penuaan (Denham Harman dari University of Nebraska Medical Center di Omaha, Amerika Serikat).

Intake Calory dan Penuaan

Secara umum, penuaan ini dipengaruhi oleh dua faktor yaitu genetik dan lingkungan. Nah, intake calorie (jumlah konsumsi kalori) adalah salah satu faktor lingkungan yang berkaitan dengan mitokondria. Pembatasan kalori (Calorie Restriction) dapat memacu biogenesis mitokondria melalui serangkaian proses regulasi metabolisme energi. Dengan demikian, resiko penuaan mitokondria seperti ROS, kerusakan DNA, dan penurunan aktivitas transpor elektron dapat berkurang.

Pembatasan Kalori

Penelitian pada dua ekor simpanse menunjukkan simpanse A secara fisik memiliki kulit lebih halus dan elastis serta tubuhnya yang terlihat lebih bugar. Sedangkan simpanse B, penampakan kulitnya keriput, muka tidak segar, dan badan yang lebih melar dan secara keseluruhan lebih terlihat tua.

Simpanse A melakukan Calorie Restriction Diet dengan jumlah kalori separuh dari Simpanse B. Jika digambarkan dengan konsumsi pada manusia, maka Simpanse A mengurangi sumber karbohidrat dan lemak kemudian menggantikannya dengan sayuran yang berserat. Sedangkan simpanse B, tidak mengatur jenis dan jumlah calorie intake.

Maka dapat disimpulkan, jika ingin awet muda, pembatasan kalori dapat menjadi alternatif pilihan. Batasi bukan berarti tidak mengonsumsi sama sekali sumber energi (karbohidrat dan lemak). Aktivitas fisik sehari-hari juga perlu diperhatikan. Selain pembatasan kalori, cara lain yang dapat dilakukan untuk lebih awet muda yaitu mengonsumsi makanan sumber antioksidan, seperti buah dan sayur, berolahraga dan olahpikir, dan menghindari stress. ***

KELUARGA

Selamatkan Rumah Tangga dengan Rumus 5:1

PSIKOLOG John dan Julie Gottman melakukan riset kepada puluhan ribu pasangan suami istri yang dilakukan selama 30 tahun terkait pernikahan di laboratorium cinta milik mereka.

Melalui CCTV yang terpasang di laboratorium, John dan Julie dapat melakukan pengamatan mengenai kegiatan dan topik percakapan apa saja, yang dibahas sepagas suami istri.

Dari penelitiannya tersebut, John dan Julie berhasil menemukan rumus menjaga keharmonisan rumah tangga yang diberi nama rumus matematika cinta 5:1 (lima banding 1).

Bagi pasangan suami istri, dapat menerapkan rumus ini dalam kehidupan rumah tangga mereka, yaitu melakukan 5 hal positif dan 1 hal negatif terhadap pasangannya.

"Jika ingin menjadi pasangan yang bahagia sampai akhir dan menginginkan hanya maut saja yang memisahkan, wajib menggunakan rumus matematika cinta 5:1 ini. Maksudnya dikala kita melakukan 1 hal negatif kepada pasangan, maka buru-buru hapus dengan 5 hal positif, maka hal ini yang akan membuat keluarga Anda utuh," ungkap Rani Hasyim, Communication for Health dari Tempa Trainers Guild (TTG) pada saat acara sharing session gerakan #akuberdaya bertajuk 'Building Communication between You & Husband'.

Gerakan #akuberdaya, merupakan sebuah gerakan yang bertujuan melejitkan keberdayaan 1 juta kaum perempuan. Digagas oleh desainer Nina Septiana, founder Nina Nugroho, sebuah brand busana kerja untuk para profesional muslimah. Gerakan ini dicanangkan Menteri KPPA, Bintang Puspayoga, beberapa waktu lalu.

Komunikasi Penting

Rani Hasyim menyampaikan, dalam sebuah hubungan komunikasi mempunyai peran sangat

penting. Apakah komunikasi dalam bentuk verbal atau non verbal, semua tergantung masing-masing pasangan.

"Dari sebuah komunikasi pesan, ide atau gagasan dari satu pihak ke pihak lain akan tersampaikan. Caranya verbal atau non verbal itu juga tergantung kebiasaannya saja. Contoh secara verbalnya begini, suami menyapa dengan kata-kata, 'sayang ambilin abang minum ya' tentu akan berbeda kalau dengan kalimat, 'eh ambilin donk minumannya. Energi yang keluar dari kedua kalimat ini berbeda bukan? Makanya Rasulullah mengingatkan 'laki-laki yang baik itu adalah seperti aku, yang sayang kepada keluarganya. Bahkan Rasulullah saja punya panggilan sayang untuk istrinya Aisyah. Beliau kerap memanggil dengan nama Humairah," papar Rani.

Kemudian komunikasi secara

non verbal, contohnya; seseorang ngobrol dengan pasangan sambil nonton televisi atau smartphone. Tidak ada saling menatap penuh kasih sayang, memberi perlindungan.

"Atau bahkan yang lebih parah, ngobrol dengan pasangan sambil berdeceak. Sayang, ayo kita ke pasar yuk. Lalu dijawab dengan sambil berdeceak dengan mengeluarkan suara penolakan. Nah ini menjadi 1 point negatif yang diterima oleh pasangan anda," lanjut Rani.

Di saat kedua belah pihak tidak menyadari hal tersebut, maka pernikahan hanya tinggal menunggu waktu, 7-9 bulan. Kalau pun tidak terjadi perceraian, maka rumah tangga akan berubah seperti neraka. Pertimbangan untuk mempertahankan, tidak lebih demi menjaga perasaan anak-anak.

Pada hal apabila kedua orangtua sudah tidak harmonis, anak-anak akan tetap mengetahuinya. Lalu, perasaan siapa yang sedang dijaga oleh kedua orangtua mereka.

Berpegang pada filosofi cermin yang hanya akan merefleksikan apa yang ada. Adakah cermin yang berbohong? Tidak. Cermin itu jujur, dia akan menyam-paikan apa yang ada didepannya.

Seperti pepatah 'buruk muka, cermin dibelah. Kalau kita lihat cermin yang kusam. Ketika kita bercermin disitu maka wajah kita akan ikut kusam

"Dikala kita berkomunikasi dengan lawan bicara, apakah itu pasangan, anak, atau orang di sekeliling kita. Mari kita berusaha menjadi cermin yang bersih. Sehingga lawan bicara kita melihat dirinya dengan wajahnya yang cerah saat berbicara dengan kita, karena biasanya dari apa yang dia lihat reaksi yang kita terima juga baik," tutur Rani.

Pendengar bagi Pasangan

Inginkah kita menjadi cermin yang jernih buat pasangan? Dimana pasangan yang kita pilih adalah orang yang terbaik bagi hidup kita. Rani memberi beberapa langkah untuk mencapai komunikasi yang baik dengan pasangan, yaitu:

Jadi pendengar bagi pasangan, Acceptance (menerima apa adanya), Jangan lupa selalu bersyukur, Loving kindness.

"Jadilah pasangan yang mendengarkan. Seperti diungkapkan Steven Covey cara paling powerful untuk mempengaruhi orang lain adalah dengan mendengarkan. Banyak mengatakan bahwa dia sedang mendengarkan, tetapi sesungguhnya dia tidak mendengarkan. Lalu acceptance atau terimalah pasangan Anda apa adanya, bukan ada apa-nya. Apa itu acceptance yaitu menerima peristiwa negative dan perasaan negative yang muncul dengan penuh keikhlasan dan kepasrahan. Jangan lupa selalu bersyukur dan Loving kindness, yaitu pandang pasanganmu dengan penuh cinta, berbuat kebaikan kepada pasangan dengan tulus, bukan modus," pungkas Rani. (Ati)-f



KR-Franz Boedhi Soekarnanto

Komunikasi yang baik membuat keluarga makin harmonis



Infeksi Kandung Kemih

Tanya:

Saat ini saya merasa agak terganggu karena setiap pipis, rasane belum tuntas seperti anyang anyangen. Apakah ini berbahaya? Bagaimana mengatasinya?

Henri, Bantul

Jawab:

Anyang-anyangen biasa dikenal dengan nama infeksi kandung kemih, ditandai dengan rasa sakit saat buang air kecil. Infeksi kandung kemih, merupakan salah satu jenis infeksi saluran kemih yang paling sering terjadi. Penyakit ini, lebih sering menyerang wanita dibandingkan pria. Hal ini disebabkan oleh ukuran uretra (saluran urine dari kandung kemih ke luar tubuh) yang lebih pendek, dan jarak uretra yang lebih dekat dengan anus.

Infeksi kandung kemih jarang menyebabkan komplikasi bila ditangani sejak dini. Namun bila dibiarkan, infeksi kandung kemih bisa berkembang menjadi kondisi yang lebih serius, namun bisa menyebabkan kencing berdarah dan infeksi ginjal.

Pada orang dewasa, gejala infeksi kandung kemih antara lain: Rasa nyeri atau sensasi terbakar saat buang air kecil, Frekuensi buang air kecil meningkat, tapi hanya sedikit urine yang keluar. Rasa tidak nyaman di perut bawah dan panggul. Urine berwarna gelap dan berbau tidak sedap. Terdapat darah di dalam urine (hematuria), kadang disertai tubuh terasa demam

Apabila buang air kecil disertai nyeri dan berlangsung lama, atau terdapat darah di dalam urine, segeralah menemui dokter. Salam. ☐-f



Hak-hak Istri yang Dicerai

Tanya:

Saya ibu 3 anak, dahulu menikah di KUA. Suami tidak setia alias berselingkuh. Kami lalu pisah rumah, dan suami tidak memberi nafkah. Minggu depan saya dijadwalkan sidang. Apakah saya perlu menghadiri sidang atau terima saja keputusannya?

Rani, Sleman

Jawab:

Kami menyarankan, kalau bisa hadir dalam persidangan karena apa yang tertuang dalam gugatan yang diajukan suami, terkadang tidak sesuai dengan keadaan / fakta yang sebenarnya. Anda bisa menolak dalil yang tidak benar, selain itu anda bisa mengajukan permohonan hak-

hak sebagaimana istri yang di cerai suami. Hak hak anda sebagai istri yang dicerai adalah: hak Iddah (hak nafkah istri selama 3 bulan), hak Mutiah (diumpamakan sebagai hadiah penghargaan selama istri mendampingi suami) nafkah anak dan nafkah terutang (nafkah yang tidak diberikan sama sekali dari suami untuk istri). Permohonan itu semua bisa dituangkan dalam posita jawaban anda. Siapkan pula bukti tertulis dan saksi saksi yang menguatkan. Demikian jawaban kami semoga bermanfaat.

LBH APIK Yogyakarta Jl Damai Jln Kaliurang Desa Jamai Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp. 08179410624, 081903763537 ☐-f