CEGAH MEMPERPARAH RISIKO COVID-19

Inovasi Polipil untuk Hipertensi-Dislipidemia

Oleh: Son Chan-seok

INDONESIA telah mencatatkan lebih dari satu juta pasien Covid-19, hanya dalam waktu 11 bulan setelah kasus pertama diumumkan secara resmi, Maret 2020. Covid-19, atau *the coronavirus disease*, merupakan ancaman kesehatan paling mematikan bagi manusia karena mudah menular. Selain itu, terdapat sejumlah penyakit/kondisi yang dapat meningkatkan risiko pasien.

Per 26 Januari 2021, penyakit ini telah menjangkit 1.012.350 pasien dan menyebabkan 28.468 kematian. Berdasarkan data Satgas Penanganan Covid-19 (covid19.go.id), terdapat 12 penyakit dan/atau kondisi komorbiditas dan dapat meningkatkan risiko kematian pasien Covid-19. Meliputi hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, kehamilan, penyakit paru obstruktif kronik, gangguan ginjal, gangguan pernapasan lainnya, kanker, gangguan sistem imun, asma, hati, dan TBC.

Hipertensi merupakan komorbiditas tertinggi (50,7%), diikuti diabetes melitus (37,9%) dan penyakit jantung (17,7%). Meski pengidap hipertensi hanya 3.067 pasien, hal ini menunjukkan hipertensi dapat meningkatkan risiko kematian dengan margin cukup tinggi.

Situasi ini sangatlah mengkhawatirkan, karena sekitar sepertiga penduduk Indonesia mengidap hipertensi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), terdapat 63 juta orang (34,1%) masyarakat Indonesia yang menderita hipertensi pada 2018, meningkat 25,8% dibandingkan 2015.

Dalam hal penyebab kematian, hipertensi lagi-lagi menempati urutan teratas (9,6%), diikuti diabetes melitus (9,3%) dan penyakit jantung (6%). Karena itu, mengatur tekanan darah secara rutin sangatlah penting bagi para penderita hipertensi untuk menurunkan risiko dampak penyakit kardiovaskular dan risiko kematian pascainfeksi Covid-19. Meskipun gaya hidup sehat untuk menjaga tekanan darah, beberapa penderita hipertensi masih memerlukan perawatan medis untuk menurunkan tekanan darahnya.

Inovasi Industri Farmasi

Dulu, obat untuk hipertensi hanya mengandung satu bahan aktif untuk menurunkan tekanan darah. Inovasi dalam industri farmasi telah memungkinkan pengembangan obat *two-in-one* yang tidak hanya mengobati hipertensi, tetapi juga dislipidemia.

Hipertensi merupakan penyakit pada pasien yang memiliki tekanan darah di atas angka normal sekitar 120/80 mmHg, sedangkan dislipidemia adalah, kondisi jumlah kadar lemak yang tidak normal dalam darah, seperti trigliserida dan kolesterol.

Hipertensi dan dislipidemia, penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular. Berdasarkan penelitian penyakit jantung koroner yang merupakan penyakit kardiovaskular utama, risiko terkena hipertensi dan dislipidemia secara bersamaan lebih tinggi, sekitar tiga kali lipat dibandingkan risiko terkena penyakit jantung koroner karena hipertensi atau dislipidemia saja. Hipertensi dan dislipidemia sama-sama memiliki faktor risiko penyakit jantung yang sama. Karenanya, inovasi polipil, baik untuk mengatasi hipertensi maupun dislipidemia, merupakan angin segar bagi pasien hipertensi dan dislipidemia.

ILUSTRASI JOS

Obat *two-in-one* yang menggabungkan olmesartan dan rosuvastatin jauh lebih efektif untuk mengobati hipertensi dan dislipidemia. Tidak seperti mengonsumsi dua obat terpisah, obat kombinasi ini menggunakan metode pelepasan berbasis *time-gap difference* dan *double layered tablet*. Mengkonsumsi hanya satu obat, sangatlah memudahkan bagi pasien dibandingkan dua obat yang berbeda. Dengan metode pelepasan ini, tidak akan terjadi interaksi fisik dan kimiawi antara kedua komponen aktif tersebut.

Olmesartan telah terbukti sebagai bahan yang sangat baik untuk menurunkan tekanan darah, dibandingkan penghambat reseptor angiotensin II (ARB) lainnya untuk mengobati hipertensi. Olmesartan diketahui memiliki manfaat yang berbeda dengan ARB lainnya karena memiliki efek *Atheroma Volume Regression*.

Rosuvastatin diketahui memiliki efek pengurangan LDL-C terkuat dibandingkan statin lainnya. Rosuvastatin memiliki efek *Plaque Volume Regression* lebih baik dibandingkan atorvastatin.

Dengan menggabungkan dua komponen unggulan tersebut, obat *two-in-one* ini diharapkan dapat memperlambat perkembangan aterosklerosis di dalam pembuluh darah pasien hipertensi, sehingga lebih efektif menunda kontraksi penyakit kardiovaskular.

Tidak hanya pasien hipertensi, pasien kardiovaskular juga merasakan manfaat karena lebih banyak pilihan dalam hal pengobatan. Komponen gabungan tersebut, juga telah terbukti meningkatkan kepatuhan penggunaan obat pasien karena mengurangi jumlah obat yang harus diminum oleh pasien.

Periksa Rutin

Namun, manfaat hebat obat ini tidak akan dirasakan pasien apabila tidak dikonsumsi. Baik hipertensi maupun dislipidemia, cenderung tidak memiliki gejala khusus. Karena itu, banyak orang di seluruh dunia tidak sadar mengidap hipertensi atau dislipidemia sehingga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan kematian. Untuk masyarakat berusia paruh baya atau lebih, sangatlah penting untuk mendeteksi hipertensi dan dislipidemia sejak dini melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Dokter akan meresepkan obat yang dapat meminimalkan efek samping, tergantung situasi pasien. Namun, di antara obat antihipertensi yang ada, ARB (termasuk olmesartan) memiliki efek samping paling kecil.

Jumlah penderita hipertensi di Indonesia akan meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang juga meningkat. Saat ini, sepertiga dari populasi Indonesia merupakan pengidap hipertensi.

Sekitar dua pertiga pasien hipertensi, mengalami kesulitan mengelola tekanan darah. Tanpa adanya upaya preventif seperti gaya hidup yang lebih sehat, perubahan pola makan, serta penanganan yang tepat, penyakit ini akan menjadi beban bagi BPJS dan menimbulkan biaya sosial yang tinggi.

Tindakan preventif dan kuratif tersebut tidak hanya akan meningkatkan kualitas hidup pasien, tetapi juga mengurangi risiko terkait pandemi Covid-19. ***

*)***Son Chan-seok adalah Project Manager di Daewoong Pharmaceutical Co Ltd.***

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealthy corner
Tanya jawab kesehatan

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

Long Covid-19 dan Akupunktur Medik

Oleh: dr. Harizah Umri Sp.Ak
Dokter Spesialis Akupunktur Medik RS JIH

LONG Covid-19 adalah suatu gejala sisa yang dialami pasien yang sudah dinyatakan sembuh dari (penyintas) Covid-19, berdasarkan hasil tes swab PCR yang sudah negatif.

Gejala Long Covid-19 beragam, berupa kelelahan kronis, nyeri otot dan sendi, bernapas tidak lega (karena menurunnya fungsi paru), sakit kepala, gangguan mood, gangguan tidur, kecemasan hingga depresi. Dapat berlangsung beberapa minggu, bahkan berbulan dan menetap. Dampak jangka panjang Covid-19 pada kesehatan ini, masih akan terus diteliti dan dipelajari.

Kriteria pasien sembuh, sesuai Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 revisi ke-5 Kemenkes RI Juli 2020 yaitu: Pasien yang terkonfirmasi tanpa gejala, gejala ringan, gejala sedang, dan gejala berat/kritis dinyatakan sembuh apabila telah memenuhi kriteria selesai masa isolasi (masing-masing kelompok pasien berbeda) serta hasil tes swab PCR yang sudah negatif. Kemudian juga telah dikeluarkannya Surat Pernyataan Selesai Pemantauan, berdasarkan penilaian dokter di fasyankes, tempat dilakukannya pemantauan atau oleh dokter penanggung jawab pasien (DPJP).

Menyerang Organ Lain

Sebab Covid-19 selain mengenai paru-paru, juga menyerang organ lain seperti pembuluh darah, otot jantung, dan organ lainnya. Gangguan organ dan fungsi tersebut, mungkin dapat meninggalkan kerusakan yang menetap. Hingga saat ini, penanganan yang paling tepat untuk Long Covid-19 belum dapat dipastikan.

Belum ada kesepakatan para ahli tentang hal ini. Penelitian di dalam dan luar negri tentang peran Akupunktur Medik terhadap Covid-19, semakin banyak dan terus menerus dilakukan. Walau belum dapat disimpulkan namun dari beberapa penelitian, telah diperlihatkan efek menguntungkan dari Akupunktur Medik.

Pemanfaatan Akupunktur Medik dapat meliputi beberapa tujuan, salah satunya, rehabilitatif (membantu proses pemulihan), atas dasar ini penulis berpendapat bahwa, Akupunktur Medik dapat dicobakan untuk mengatasi keluhan Long Covid-19.

Pada penyakit dan atau penyebab lain, Akupunktur Medik terbukti efektif mengatasi kelelahan kronis, berbagai nyeri termasuk nyeri otot dan sendi, nyeri kepala, keluhan pernapasan, gangguan tidur, mengurangi kecemasan hingga depresi.

Selain itu, Akupunktur Medik tindakannya sederhana (hanya menggunakan jarum khusus yang sangat kecil, steril dan sekali pakai, tanpa obat/zat kimia lain). Akupunktur Medik yaitu tindakan medik, berupa perangsangan titik akupunktur dengan jarum di permukaan tubuh. Akupunktur medik dapat dikombinasikan dengan moksibusi, yaitu perangsangan titik akupunktur dengan pemanasan moksa yang berasal dari tanaman Artemisia vulgaris.

Minim Efek Samping

Akupunktur Medik juga aman dilakukan pada rentang usia anak hingga usia lanjut ,sebab minim efek samping dan tindakannya dapat diterima dgn baik oleh pasien. Tetap pastikan, praktisi akupunktur yang melakukan sesuai dengan kompetensi yang dimilikinya.

Cara kerja Akupunktur Medik sangatlah kompleks. Terkait dengan gejala Long Covid-19, maka Akupunktur Medik diduga mempengaruhi berbagai sitokin dan peptida pada tubuh, yang berperan pada timbulnya rasa kelelahan. Akupunktur Medik memperbaiki komunikasi sel tubuh, menurunkan kadar kortisol (hormon stres), meningkatkan kadar endorfin, dopamin, serotonin dan reseptor GABA, meregulasi berbagai sistem di otak kita termasuk sistem limbik dan area frontalis di otak. Akupunktur Medik mempunyai efek anti-nyeri, anti-peradangan dan pelemas otot.

Upaya berbagai bidang termasuk Akupunktur Medik untuk penanganan Long Covid-19 ini, diharapkan dapat mendukung masyarakat Indonesia khususnya penyintas Covid-19, agar dapat tetap menjalankan aktivitasnya secara produktif dan optimal di kehidupan sehari-hari, serta dapat berinteraksi kembali di masyarakat, pasca terinfeksi.

Tetap yang utama adalah, langkah pencegahan yaitu konsisten mematuhi protokol kesehatan 3M (memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan dengan sabun) juga terus mendukung 3T (testing, tracing, treatment).***

DISELINGI OLAHRAGA BERSAMA

Asyiknya Arisan dengan Protokol Kesehatan

BISA dibilang, arisan merupakan kegiatan yang lekat dengan kehidupan masyarakat, terutama para ibu-ibu, atau mak-mak istilah populernya. Tidak hanya jadi ajang silaturahmi, tapi juga jadi ajang curhat, sharing sampai arena jual beli. Namun, bagaimana dengan masa pandemi Covid-19, apakah arisan dilakukan secara online saja?. Ternyata, bisa offline, atau jumpa darat. Tentu saja, tetap dengan protokol kesehatan yang ketat.

Simak saja penuturan, Endarwati, Devie Ariseno, Trisny Apriliyanto dan Nani Cikwa. "Kami ada kumpulan arisan namanya Serdadu 17, anggotanya walimurid SD Muhammadiyah Sapen Yogya. Meski anak-anak sudah di bangku SMA, namun arisan tetap jalan. Kami ada ide, arisan sambil gowes sepedaan, biar ada suasana baru. Mengingat masa pandemi, kami tetap melaksanakan protokol kesehatan," kata Endarwati.

Dikatakan, arisan dengan sepedaan, terinspirasi dari maraknya olahraga sepeda saat pandemi. Disamping jaga kesehatan, juga sebagai refreshing karena jenuh kalau di rumah saja terus. Selain itu, juga sebagai temu kangen karena lama tak bisa bertatap muka langsung. Untuk menciptakan kekompakan, saat bersepeda pakai baju seragam.

"Rasanya bahagia, seru dan menyenangkan. Apalagi bisa melihat alam pedesaan, rasanya segar. Sepedaan, menuju Prambanan dan Candi Plaosan, rasanya menyenangkan dalam kebersamaan. Apalagi kalau ada sesi foto-foto saat menemui lokasi bagus," tambah Endar.

Sebagai pengusaha, ibu dua anak ini menyebut, hikmah pandemi dalam berbisnis menjadi lebih sabar dan lebih menjaga kebersihan diri dan tempat kerja. Lebih menghargai dan menyukuri pekerjaan karena banyak yang kehilangan pekerjaan. Selain itu, juga lebih banyak waktu untuk keluarga, masak, nonton dan ngobrol dengan anak-anak.

Jalin Silaturahmi

Sedang Trisny Apriliyanto menyebut, arisan sangat bermanfaat untuk tetap menjaga komunikasi dan jalinan silaturahmi. Hati juga menjadi gembira karena bertemu banyak teman. Trisny menyebut, arisan yang diikutinya beragam, ada yang puluhan ribu ada yang ratusan ribu. Saat pandemi memang ada yang dilakukan online.

"Memang seru arisan itu, makan-makan dan ngobrol bareng, juga foto bersama dengan aneka gaya. Apalagi kalau ada dresscode-nya. Kalau arisan outdoor, memang membuat mengenal wilayah baru, menu baru, suasana baru dan menghilangkan kejenuhan," kata ibu satu putri ini.

Seperti ibu yang lain, Trisny menyebut waktu di rumah menjadi sangat banyak, sehingga bisa menyalurkan hobi tanaman. Begitu juga hikmah untuk bisnis, bisa memunculkan ide-ide dan. kreasi baru, disamping ada juga bisnis yang terdampak. Sedang rekreasi, menurut Trisny, tetap diperlukan untuk keseimbangan hidup, tentu saja dengan protokol kesehatan.

Trisny menambahkan, arisan lebih ke bentuk pergaulan, agar silaturami tetap terjalin. Kadang kalau gak ada arisan, bisa jadi nggak pernah ketemu, karena tidak ada keterikatan. Padahal pertemanan sangat penting dalam kita bermasyarakat. Sehingga, arisan tingkat RT/RW memiliki peran penting untuk silaturahmi dan tukar informasi, sehingga komunikasi tetap ada.

Badan Sehat Hati Gembira

Sementara Nani Cikwa menyebut, dirinya mengikuti arisan dan masih berjalan, meski ada yang dilakukan secara online karena pandemi. Ide, arisan diisi sepedaan menurut Cikwa sangat positif. "Ya, daripada cuma ngumpul-ngumpul saja, kenapa tidak sekalian olahraga, jadi badan sehat hati juga gembira. Banyak keuntungan, karena selain sehat juga silaturahmi tetap terjalin, dalam suasana yang berbeda," jelas Cikwa.

Saat yang paling gayeng, saat foto bersama dan menyanyi bersama saat istirahat. Arisan outdoor bisa menjadi sarana rekreasi, karena hati senang dan imun tetap terjaga.

Hikmah pandemi bagi Cikwa untuk urusan bisnis, membuatnya selalu merasa bersyukur seberapapun hasil yang didapat. Juga lebih meningkatkan ketakwaan dan berusaha rajin beribadah. Sedang untuk keluarga, bisa memiliki waktu lebih banyak untuk berkumpul. "Jika work from home (WFH) bisa mengerjakan pekerjaan rumah lainnya. Juga, jadi rajin memasak lho," tambah Cikwa.

Sedang kebiasaan yang dilakukan pada masa pandemi, adalah selalu berupaya menjaga protokol kesehatan dimanapun berada. Banyak mengonsumsi makanan bergizi dan mengkonsumsi suplement, dan minum madu untuk menjaga imun. Serta rekreasi di alam terbuka, bila ada kesempatan.

Jadi Me Time

Bagi Devie Ariseno, masa pandemi membuatnya lebih banyak memasak di dapur. Apalagi, saat pandemi kini, justru banyak yang memesan hasil olahannya. "Untuk arisan, masih jalan. Arisan merupakan ajang silaturahmi, jadi bukan sekadar dapat arisannya. Bila bertemu teman kan bisa saling support, bisa saling bercerita dan bisa jadi Me Time," kata Devie yang mengikuti 6 arisan ini.

Disinggung arisan outdoor, menurut Devie, terasa lebih gayeng, karena bisa bertemu sejenak melepaskan rutinitas. Sebagai koordinator arisan, Devie mengocok secara online bila tidak jumpa darat, dan biasanya menjadi hal yang seru di grup whats app (WA).

Sedang untuk hikmah pandemi bagi keluarga, jadi lebih banyak berkumpul, karena sebelumnya suami banyak keluar kota. Disisi lain, juga menjadi lebih peduli pada kebersihan dan kesehatan.

Devie berpendapat, rekreasi tetap diperlukan, selama masa pandemi. "Menurut saya, tetap perlu, terutama untuk anak-anak. Apalagi selama sekolah online, anak lebih banyak didepan hape, laptop, pasti merasa jenuh, capek dan bosan. Namun, sebagai orangtua, tetap harus cermat memilih tempat wisata yang menerapkan protokol kesehatan," jelasnya.

Begitulah, sisi lain arisan, selain silaturahmi, juga menimbulkan rasa bahagia, apalagi juga membuat perut kenyang hati senang. Maka, imunitas menjadi terjaga. **(Fia)-f**

KR-Ist

Anggota arisan Serdadu 17, sepedaan bersama disela kegiatan arisan.