

Sindrom Pernapasan Pasca COVID-19

Oleh: dr.Ramaniya Kirana Sp.P*)

KASUS pneumonia misterius pertama kali dilaporkan di Wuhan, Cina pada akhir bulan Desember 2019. World Health Organization (WHO) pada 11 Februari 2020, menetapkan nama Coronavirus terburu tersebut Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV2) yang menyebabkan penyakit Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Jumlah temuan kasus infeksi COVID-19 semakin meningkat dan mengalami penyebaran secara cepat, sejak kasus pertama dilaporkan pada tahun 2019.

World Health Organization menyatakan, infeksi COVID-19 sebagai pandemik pada 12 Maret 2020. Temuan kasus COVID-19 pertama kali di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020.

Gejala yang dialami pasien COVID-19 bervariasi, dari tanpa gejala sampai dengan menimbulkan kematian. Keluhan yang sering muncul meliputi demam, batuk kering, nyeri tenggorokan, lemas, nyeri otot, nyeri sendi, hidung tersumbat, bersin, dan pilek.

Keluhan COVID-19 lain diantaranya nyeri kepala, susah tidur, sakit perut, penurunan nafsu makan, mual, muntah, diare, kehilangan pembauan, dan kehilangan indera perasa.

Keluhan umumnya berangsur membaik antara 2-3 minggu tergantung berat ringannya keluhan. Namun, beberapa pasien masih merasakan keluhan yang muncul berminggu-minggu hingga berbulan-bulan setelah pasien dinyatakan sembuh.

Fenomena tersebut dikenal sebagai fenomena long COVID-19.

Mengeluhkan Gejala Sisa

Penelitian di Cina tahun 2020 mengenai long COVID-19, mengevaluasi 1733 pasien yang sudah enam bulan sembuh dari COVID-19.

Hasil penelitian tersebut melaporkan bahwa 76% pasien masih mengeluhkan minimal satu gejala sisa. Penelitian long COVID-19 di Indonesia yang melibatkan 463 pasien di Jakarta melaporkan, kelelahan merupakan gejala long COVID-19 yang paling sering dijumpai, diikuti batuk, nyeri otot, sakit kepala, gangguan tidur, sesak napas, nyeri sendi, ansietas, jantung berdebar, gangguan konsentrasi, mual, hidung tersumbat, gangguan pembauan, nyeri tenggorokan, depresi, demam, diare dan muntah.

Long COVID-19 juga mengakibatkan gangguan kesehatan mental dan masalah perekonomian bagi pasien, keluarga, dan lingkungan sehingga membutuhkan perhatian khusus dan tatalaksana multidisiplin.

Sindrom Pernapasan

Kumpulan gejala pemapasan yang menetap pada pasien yang terinfeksi



COVID-19, disebut sindrom pernapasan pasca-COVID 19.

Diagnosis ditegakkan apabila terdapat salah satu atau lebih gejala dan atau tanda berikut yaitu batuk kering atau berdahak, sesak napas atau napas berat atau napas terengah-engah atau lekas lelah, aktifitas terbatas, nyeri dada, tenggorokan sakit atau gatal, dan terdapat kelainan hasil pemeriksaan radiologis atau kelainan fungsi paru pada pasien yang pernah terkonfirmasi positif COVID 19, dan menetap lebih dari lebih dari sama dengan (≥) 4 minggu sejak awitan gejala COVID 19.

Pasien dengan sindrom pemapasan pasca COVID-19, dilakukan evaluasi dalam 1 bulan, 3 bulan, dan 6 bulan setelah pemberian terapi.

Evaluasi yang dilakukan mencakup keluhan klinis, pemeriksaan fisik paru, penilaian saturasi oksigen, pemeriksaan fungsi paru,

pemeriksaan laboratorium, radiologis, dan evaluasi penyakit penyerta.

Terapi non farmakologis antara lain rehabilitasi paru, terapi oksigen, psikoterapi, dan nutrisi. Terapi farmakologis yang diberikan seperti obat batuk, pereda nyeri, multivitamin (vitamin A, B1, B12, B9, C, D, E, dan mineral), antioksidan, obat hisap atau semprot pelega napas, antiinflamasi, dan antibiotik jika didapatkan tanda infeksi bakteri.

Teknik rehabilitasi paru seperti mobilisasi dada, latihan bersih jalan napas, dan latihan pernapasan pada pasien COVID-19 dapat memperbaiki fungsi pernapasan. Program rehabilitasi paru bertujuan menurunkan gejala sesak napas, meredakan kecemasan, mencegah depresi, mengurangi komplikasi, mengurangi kecacatan, mempertahankan fungsi paru semaksimal mungkin, dan meningkatkan kualitas hidup. pada pasien yang telah sembuh dari COVID-19.

Rekomendasi Latihan

Rekomendasi latihan pada pasien pasca COVID-19, terdiri dari latihan aerobik, latihan penguatan otot, latihan keseimbangan, dan latihan koordinasi.

Latihan aerobik (seperti jalan kaki, jalan cepat, dan berenang) dengan durasi 3 sampai 5 kali seminggu selama 20 sampai 30 menit setiap latihan dan disesuaikan dengan kondisi pasien saat latihan.

Frekuensi latihan kekuatan yang disarankan adalah 2 sampai 3 kali per minggu, dengan masa latihan 6 minggu, dan ditingkatkan secara progresif tiap minggu sesuai dengan kondisi pasien.

Kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko long covid, dan manajemen yang tepat diperlukan untuk menangani long covid secara efektif.

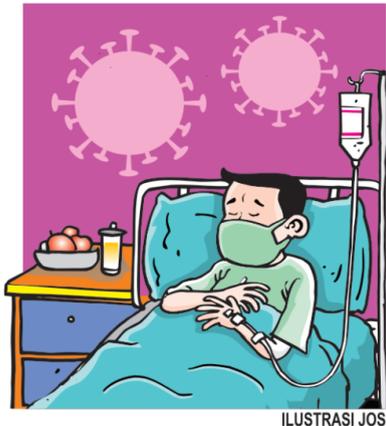
Pengetahuan mengenai long COVID-19 masih sangat terbatas, serta banyak organ tubuh yang terkena dampaknya.

Hingga saat ini, berapa lama gejala akan bertahan setelah timbulnya COVID-19 belum diketahui, tetapi gejala yang berkelanjutan hingga dua tahun setelah COVID-19 juga telah dilaporkan.

SARS-CoV-2 adalah virus baru yang belum sepenuhnya dipahami, sehingga diperlukan penelitian dalam jangka panjang dengan desain penelitian yang kuat untuk sepenuhnya memahami epidemiologi long COVID-19.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang long COVID-19, diharapkan dapat mewujudkan tatalaksana yang optimal.

**Dokter Spesialis Paru
RS Paru Respira Yogyakarta*



KELUARGA

BERHAK TERLINDUNGI

Hentikan Stigma Anak Dari dan Dengan HIV/AIDS

"**JAUHI** penyakitnya, bukan orangnya. Pesan ini disampaikan dengan tegas Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Menteri PPPA) Bintang Puspayoga dalam Kampanye Stop Kekerasan dan Stigma untuk Anak Dari dan Penderita HIV/AIDS di Gedung Sate, Kantor Gubernur Jawa Barat, belum lama ini.

Menteri Bintang mengaku prihatin mendengar banyak anak dengan HIV/AIDS atau anak dari orangtua dengan HIV/AIDS mendapatkan stigma bahkan kekerasan dari lingkungan sekitar. Sebab, setiap anak tanpa terkecuali harus terlindungi termasuk anak dari dan dengan HIV/AIDS.

"Bagaimanapun juga anak-anak dengan HIV/AIDS ataupun anak-anak yang orangtuanya terpapar HIV/AIDS itu tidak boleh kita kucilkan. Mereka adalah saudara kita yang harus kita lindungi dan dampingi. Hak-hak mereka juga harus tetap terpenuhi," ujar Menteri Bintang didampingi Bunda Forum Anak Nasional (FAN) Jawa Barat Atalia

Praratya Kamil.

Pelopor dan Pelapor

Berdasarkan Laporan Perkembangan HIV/AIDS dan Penyakit Infeksi Menular Seksual yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan, tercatat bahwa sepanjang Tahun 2021 ditemukan 36.092 ODHIV, dan 5,3% atau sekitar 1.912 di antaranya merupakan usia anak (1,3% pada anak usia = 4 tahun, 0,7% pada anak usia 5 - 14 tahun dan 3,3% ditemukan pada usia 15 - 19 tahun).

Menteri Bintang menyebutkan, pencegahan terutama dari sisi orang tua dan teman sebaya, harus dilakukan guna mengurangi angka HIV/AIDS, dan memutus stigma terhadap orang dengan HIV/AIDS (ODHA). Fungsi dan peran Forum

Anak yang ada di berbagai daerah, khususnya sebagai pelopor dan pelapor diharapkan dapat meningkatkan empati dan kepekaan sesama anak dan menghapus stigma yang ada.

"Bagi anak-anak yang tergabung dalam Forum Anak, Bunda sangat harapkan kalian sebagai pelopor dan pelapor menjadi support system yang positif untuk teman-teman kalian khususnya untuk mencegah stigma negatif bagi ODHA. Tidak boleh meninggalkan teman-teman kalian. Sedangkan bagi Ayah bunda para orang tua, pencegahan itu menjadi penting untuk menyelesaikan masalah HIV/AIDS di hulunya. Maka edukasi itu kepada anak sejak dini itu sangat penting, serta

menjadi role model yang baik untuk anak-anaknya," jelas Menteri Bintang. Menteri Bintang juga mendorong, agar seluruh pihak dapat bersinergi dan berkolaborasi untuk mewujudkan pemenuhan hak dan perlindungan anak, karena anak adalah generasi penerus.

"Dengan gerakan kita bersama kita bisa, mencegah terjadinya HIV AIDS dan tidak memberikan stigma kepada ODHA apalagi anak-anak ODHA. Apa pun kondisi mereka, anak-anak kita tidak boleh dikucilkan, mereka berhak meraih mimpi-mimpinya demi masa depan yang gemilang.

Di Bandung, Menteri Bintang juga mengunjungi sejumlah anak-anak dengan HIV/AIDS untuk berdialog dan memberikan sejumlah bantuan spesifik perempuan dan anak. Menteri Bintang juga berkesempatan berdialog dengan perwakilan orangtua/wali anak dengan HIV/AIDS, Komisi Penanggulangan AIDS Kota Bandung dan Dokter PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) Jawa Barat.

Dalam dialog sejumlah permasalahan disampaikan, mulai dari kebutuhan pengasuhan anak yang yatim piatu akibat HIV/AIDS, anak yang mengalami stigma hingga kekerasan, hingga akses dan dukungan terhadap layanan kesehatan dan pendidikan anak dengan HIV/AIDS.

Perlu Motivasi

Dalam dialog dengan Menteri Bintang, Wakil Ketua II (Bidang Kesehatan) PKBI Provinsi Jawa Barat, Elvine Gunawan menyebutkan, bahwa per-

RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Mengenal Probiotik dan Prebiotik

Oleh : Riyana Rochmawati, S.Gz

PREVALENSI Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia, semakin meningkat dari waktu ke waktu. Meskipun kenaikan tersebut diikuti dengan prevalensi penyakit menular yaitu Covid-19, penyebab kematian tertinggi masih diduduki oleh beberapa PTM seperti stroke, Ischemic Heart Diseases, dan Diabetes Mellitus (DM).

Selain itu kanker, gagal ginjal, hipertensi, dan obesitas menjadi penyakit katastrofik yang sulit dihilangkan, meski adanya persegeran trend penyakit menular yg akhir-akhir ini bermunculan.

Kabar baiknya, PTM adalah penyakit yang bisa diantisipasi dengan tindakan preventif seperti gaya hidup yang lebih sehat, dengan cara CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet yang sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stress). Dengan demikian, PTM pada usia muda sekitar 20-49 tahun dapat dikontrol pertumbuhannya.

Keseimbangan Bakteri Usus

Salah satu pilar CERDIK yang direkomendasikan oleh Kemenkes yaitu menjaga diet sehat dan seimbang, salah satunya berhubungan dengan diet dalam pemeliharaan keseimbangan bakteri usus.

Manusia memiliki 100 triliun sel bakteri setara dengan 1-2 kg berat badan, yang 70%nya berada pada saluran pencernaan khususnya usus halus dan usus besar. Menurut Nuraida (2019), sinyal yang diberikan mikrobiota mempengaruhi fungsi tubuh manusia. Jika komposisi bakteri baik lebih banyak dari bakteri pathogen, maka penyakit diabetes mellitus tipe 2, alergi, kanker kolon, penyakit kardiovaskular dan hepatic encephalopathy dapat dihindarkan.

Hal ini didukung oleh adanya perbedaan mikrobiota pada saluran pencernaan penderita diabetes dengan bukan penderita, dan terdapat korelasi antara komposisi mikrobiota dengan obesitas.

Cara menyeimbangkan bakteri usus ini akan lebih mudah dilakukan, jika kita mengenal baik apa itu prebiotik dan probiotik.

Manfaat Probiotik dan Prebiotik

Probiotik yaitu bakteri hidup yang ditemukan pada usus manusia, makanan, dan suplemen tertentu contohnya Lactobacillus dan Bifidobacterium.

Sedangkan prebiotik adalah makanan yang sulit dicerna (biasanya makanan tinggi serat), yang berfungsi sebagai asupan untuk bakteri baik dalam tubuh manusia, agar jumlahnya tetap terjaga.

Secara mudahnya, prebiotik adalah makanan

bagi probiotik agar dapat tumbuh dengan baik. Beberapa manfaat dari prebiotik dan probiotik selain bisa mencegah terjadinya penyakit tidak menular yaitu : mencegah penyakit kulit, seperti eksim, menjaga kesehatan saluran kemih dan area kewanitaan, mencegah alergi, pilek, dan infeksi saluran napas atas, menjaga kesehatan mulut, bahkan menjaga kesehatan sistem syaraf.

Sumber Makanan

Probiotik terkandung pada makanan fermentasi, yang dalam pembuatannya melibatkan bakteri seperti bakteri Bacillus, Lactobacillus, Streptococcus, Lactococcus, dan lain-lain. Sumber probiotik yang bisa kita temukan sehari-hari di antaranya : yogurt, kefir, tempe, tape, miso, kimchi, sauerkraut, acar, kombucha, natto, keju cheddar, mozzarella, dan keju cottage. Selain makanan terdapat juga produk suplemen seperti : Lacto-B, Probiokid, Probiotin, Probiotim, dan suplemen gabungan prebiotik dan probiotik yang disebut sinbiotik.

Sedangkan prebiotik berasal dari makanan tinggi serat yaitu sayuran, buah, dan biji-bijian. Beberapa jenis makanan yang mengandung kandungan prebiotik cukup tinggi diantaranya : apel, pisang, berbagai macam berry, bawang putih, bawang bombai, daun bawang, asparagus, sayuran hijau, tomat, kedelai, jelai (barley), gandum dan oat, biji rami (flaxseed), dan rumput laut.

Tips Mengonsumsi

Konsumsi probiotik yang mengandung bakteri harus dibatasi sesuai dengan kebutuhan. Sedangkan untuk prebiotik, konsumsinya bisa lebih bebas karena buah dan sayuran relatif aman bagi tubuh orang sehat.

Rekomendasi asupan probiotik bagi orang dewasa adalah 5-20 miliar CFU per hari. Beberapa makanan mengandung bakteri sejumlah berikut : yogurt: 4,8-9,50 miliar CFU/mL, kefir: 10 miliar CFU/mL, suplemen probiotik : 48,2 miliar CFU/mL, kombucha: 5.000-500.000 CFU/mL.

Untuk produk probiotik yang beredar di pasaran biasanya mengandung lebih sedikit koloni bakteri sehingga produk seperti yogurt, kefir, maupun kombucha setiap hari.

Sedangkan untuk suplemen harus sesuai dosis yang tertera atau atas rekomendasi ahli. Konsumsi probiotik juga harus ditinjau kembali jika saat konsumsi menyebabkan reaksi pada tubuh, seperti penumpukan gas, perut kembung, sembelit, penurunan nafsu makan, perubahan konsistensi feses, hingga reaksi alergi. ***



Modis Saat Hamil

Tanya :

Dok, apakah kalau hamil boleh mengecat rambut yang mengandung amonia, pakai kuteks dan krim pemutih wajah? Saya termasuk orang yang suka dandan, kalau pergi juga pakai sepatu sandal hak tinggi. Bagaimana sebaiknya saat hamil. Kosmetik apa saja yang perlu dihindari?

Meiliana, Sleman

Jawab:

Penampilan memang diperlukan semua orang termasuk ibu hamil. Namun yang perlu dipahami bahwa menjaga penampilan di saat sedang hamil haruslah memperhatikan perkembangan janin.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan di saat ibu sedang hamil antara lain

a. Merokok, bayi yang lahir dari seorang ibu perokok berisiko tinggi untuk lahir dengan berat badan yang rendah atau mengalami terlahir premature, cacat bawaan lahir, salah satunya.

b. Berendam air panas, Berendam air panas memang dapat membuat tubuh menjadi rileks. Berendam air panas terlalu lama atau terlalu sering berpotensi menyebabkan ibu hamil mengalami pusing dan lemas.

c. Membersihkan kandang hewan peliharaan, misalnya kucing, membersihkan kandang kucing dapat membuat bumil terpapar mikroba dari kotoran kucing yang bisa menyebabkan penyakit, misalnya infeksi Toxoplasma.

d. Mempercantik kuku, boleh-boleh saja memakai kuteks saat hamil. Asalkan tidak lupa memperhatikan kandungan dalam kuteks tersebut. Hal ini dikarenakan efek samping dari menggunakan cat kuku saat hamil, misalnya: Iritasi pada mata, hidung dan saluran pernapasan, reaksi alergi, mual dan pusing

e. Melakukan aktivitas fisik berat. Ibu hamil perlu rutin berolahraga. Namun, jangan sampai membuat kelelahan.

f. Memakai high heels, Sebenarnya, tidak ada larangan bagi ibu hamil untuk memakai high heels atau sepatu dengan hak tinggi.

Memakai high heels saat di tri mester pertama sebenarnya tidak masalah, selama merasa nyaman dan sudah terbiasa menggunakannya dalam aktivitas sehari-hari. Namun, sebaiknya tidak dipakai saat kehamilan memasuki trimester kedua dan ketiga.

g. Mewarnai rambut saat hamil sebenarnya boleh saja, tetapi paparan cat atau pewarna rambut berlebihan berisiko mengganggu kesehatan Bumil dan janin. Oleh karena itu, sebelum mewarnai rambut, ada beberapa hal yang perlu Bumil perhatikan, agar dampak pewarna rambut bisa diminimalkan.

h. Bila Bumil berencana untuk mewarnai rambut pada trimester pertama kehamilan, sebaiknya tunda dulu, ya. Agar lebih aman bagi janin, Bumil dianjurkan untuk mewarnai rambut setelah memasuki tri mester ke dua.

i. Make up, sebenarnya diperbolehkan untuk mengenakan makeup sekalipun tengah mengandung. Namun ada baiknya untuk memastikan kandungan dan bahan dasar kosmetik, sehingga lebih aman. Kandungan yang sebaiknya dihindari pada saat hamil adalah

1. formaldehida dan biasanya formaldehida akan ibu temukan dalam maskara, perekat bulu mata dan cat kuku

2. Paraben scrub wajah, masker dan beberapa produk pelembab. Paraben bisa mengacaukan kadar hormon ibu hamil.

3. Retinol ini banyak produk antiaging termasuk pelembab dan krim wajah yang menggunakan zat kimia retinol. Efek samping yang mungkin dapat terjadi adalah dapat menyebabkan kelainan pada tulang belakang bayi.

4. Asam salisilat Kosmetik ini biasanya digunakan pada obat jerawat atau luka lainnya. Sebab asam salisilat disebut ampuh meredakan peradangan pada kulit. Untuk itu, selama hamil sebaiknya ibu menghindari menggunakan obat khusus jerawat.

5. Phtalates, biasanya ditemukan dalam pelembab, bedak, parfum dan cat kuku dan zat ini di serap oleh placenta.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. ☐-d



Menteri Bintang saat kampanye stop kekerasan dan stigma untuk anak dari dan dengan HIV/AIDS.