



Gejala Mirip Flu

PAKAR dari Perhimpunan Dokter Spesialis Paru Indonesia, Prof. Dr. dr. Erlina Burhan, Msc, Sp.P (K) menyebutkan, gejala Covid-19 terbaru mirip dengan penyakit flu yang biasa menyerang di musim pancaroba. Hal itu disampaikan dokter yang akrab disapa Erlina ini saat berbincang di siaran langsung siniar Kementeri-

an Kesehatan berjudul *Sudah Muncul Mycoplasma Pneumonia, Disusul Kasus Covid Naik, Gimana Ini?*, Kamis (14/12).

Erlina menjelaskan, kasus Covid-19 di Indonesia per Desember 2023 melonjak lebih dari 200 kasus per minggu. Penyebab lonjakan kasus ini dipenga-

● ke halaman 11

Gejala Mirip Flu

● Sambungan Hal 1

ruhi peningkatan mobilitas, warga yang melakukan perjalanan ke luar negeri selama beberapa waktu terakhir.

Seperti diketahui, kasus Covid-19 Singapura naik, barengan dengan lonjakan di Malaysia dan beberapa negara tetangga lainnya. Menurut Erlina, ada beberapa ciri-ciri Covid-19 terbaru Desember 2023 yang banyak dilaporkan, antara lain: batuk-batuk, pusing atau sakit kepala, pilek, demam, sakit tenggorokan.

"Ini (gejala Covid-19 terbaru) kayak flu aja gitu. Berhubung kita lagi ada di musim pancoroba, beberapa orang kan pasti juga rentan sakit kayak batuk, pusing, pilek, demam. Kurang lebih gejalanya hampir sama dengan Covid-19 sub-varian Omicron terbaru ini," jelas Erlina.

Meskipun sekilas ciri-ciri penyakitnya mirip, menurut Erlina, ada sedikit perbedaan gejala Covid-19 terbaru dengan flu biasa. "Kalau Covid-19 biasanya demamnya cukup dominan. Dan ada nyeri tenggorokan. Kalau flu biasa kadang-kadang enggak nyeri tenggorokan, cuma hidung tersumbat," jelas Erlina.

Selain itu, pada kasus pasien positif Covid-19 terbaru ini, sebagian kecil penderita tidak menunjukkan gejala demam. Erlina lebih lanjut menyampaikan, kasus Covid-19 terbaru Desember 2023 umumnya tidak berbahaya. Terlebih jika penderita sudah mendapatkan vaksin Covid-19 dosis lengkap dan booster sesuai anjuran Kementerian Kesehatan. "Covid-19 Omicron ini isolasinya cukup lima hari saja. Bukan kayak Covid-19 Delta yang perlu 10 hari karena gejalanya relatif berat, ya," imbuh Erlina.

Cara mengobati

Profesor Erlina menjelaskan

kan ada beberapa hal yang perlu dilakukan jika seseorang positif atau mengalami gejala Covid-19 terbaru, antara lain: Pasien yang positif Covid-19 dianjurkan minum obat sesuai anjuran dokter untuk mengurangi atau meringankan gejala penyakit. "Minum obat demam supaya demamnya hilang, dan juga kalau minum obat demam biasanya nyeri-nyeri ototnya juga hilang," kata Erlina. Pengidap Covid-19 juga diperbolehkan mengonsumsi suplemen atau booster imun untuk mempercepat penyembuhan.

Kemudian, konsumsi banyak cairan juga penting saat Anda positif terkena Covid-19 Omicron. Apabila tubuh dehidrasi, proses penyembuhan penyakit semakin lama atau gejalanya bisa memburuk. Pasien juga perlu mengonsumsi banyak makanan sehat dan bergizi untuk mendukung tubuh melawan bakteri dan dapat kembali pulih dengan cepat. Selain itu, upayakan berjemur di pagi hari untuk menambah asupan vitamin D alami bagi tubuh.

Seperti yang disarankan oleh Kemenkes, pasien positif Covid-19 Omicron juga disarankan untuk melakukan isolasi mandiri di rumah. Selama isolasi mandiri, upayakan untuk cukup tidur berkualitas agar proses pemulihan sakit berjalan optimal.

Cara penanganan infeksi Covid-19 selanjutnya yaitu dengan taat memakai masker. Saat isolasi mandiri, pasien disarankan menggunakan masker untuk mencegah penularan Covid-19 kepada orang sekitar. Lansia dan anak-anak lebih rentan tertular infeksi ini. "Dan kalau Anda memang terkonfirmasi positif, pakai masker dong. Supaya anak-anak di rumah tidak tertular, suami tidak tertular atau istri tidak tertular, orang tua di rumah tidak tertular," jelas Erlina.

Taat prokes

Ahli epidemiologi dari Griffith University Australia, Dicky Budiman mengungkapkan, masyarakat Indonesia disarankan menerapkan prokes selama libur Nataru 2023/2024. "Saya sangat menyarankan masyarakat menerapkan disiplin prokes terutama di fasilitas umum atau datang ke rumah sakit," ujarnya kepada Kompas.com, Jumat (15/12).

Dicky menyebut, situasi saat ini lebih baik daripada semasa pandemi. Masyarakat tidak perlu memakai masker di dekat keluarga terdekatnya. Namun, dia menyarankan masker tetap dipakai ketika masyarakat pergi ke pasar, menaiki kereta dan angkutan umum lain, serta berada di antara kerumunan dengan sirkulasi udara yang buruk. "Apalagi kalau liburan. Selama kita berada di tempat umum, pakailah masker. Sebisanya mungkin cegah kerumunan dan kalau bisa ditutup (masker)," tegasnya.

Tak hanya memakai masker, Dicky juga menekankan masyarakat perlu menjaga jarak, mencuci tangan, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas selama libur Nataru. Dia juga mendorong masyarakat untuk memperkuat daya tahan tubuh melalui vaksinasi booster dengan vaksin terbaru.

Sementara itu, Dicky menyarankan masyarakat yang masuk kategori rawan terkena Covid-19 atau memiliki penyakit bawaan lain untuk lebih berhati-hati selama libur Nataru. "Boleh liburan, tapi kalau masuk kategori rawan, ya, jangan dulu. Ini kan situasinya (penularan) lagi naik, seperti penularan infeksi saluran napas, influenza, dan pneumonia," tambah dia.

Dicky menyebut, orang lanjut usia (lansia) dan anak perlu di bawah usia empat tahun untuk mengu-

rangi berkumpul dan bepergian selama liburan Nataru 2023/2024. Dia juga menyarankan untuk masyarakat meningkatkan konsumsi makanan sehat berupa buah dan sayuran berwarna, makan makanan berprobiotik, dan banyak minum air.

Di sisi lain, Dicky juga mendorong pemerintah untuk meningkatkan sistem penanganan Covid-19 dari pengalaman semasa pandemi 2020. "Pemerintah sangat disarankan untuk membuat aturan di fasilitas umum untuk (masyarakat) memakai masker," tambahnya. Dia juga meminta pemerintah kembali mendorong pelaksanaan vaksin booster kepada masyarakat dari kelompok rawan.

Menurutnya, pemerintah perlu menyiapkan mekanisme rujukan serta meningkatkan kemampuan dan alat tes di setiap fasilitas kesehatan termasuk Puskesmas. "Meskipun potensi lonjakan tidak akan seperti sebelumnya, tapi kalau belum siap kan bisa repot," lanjut Dicky. Dia menegaskan, pemerintah harus membuat mekanisme rujukan yang baik bagi pasien. Ini bukan sebatas isolasi dan karantina.

Menurutnya, infeksi Covid-19 yang berulang akan lebih mengancam lansia dan orang dengan komorbid. Karena itu, mekanisme rujukan ke Unit Gawat Darurat (UGD) bagi pasien sangat diperlukan. Dicky menekankan, fasilitas kesehatan perlu menyiapkan alat kesehatan dan obat yang diperlukan. Jumlah tenaga kesehatan yang menangani pasien rawat inap dan rawat jalan juga perlu diperhatikan. "Meskipun ancaman keparahan dan kematian (daripada pandemi), ini bisa berubah jika pemerintah tidak siap, gagal mengantisipasi kasus, gagal mengantisipasi, atau lambat mendiagnosis," tegas dia. (kpc)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 13 Agustus 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005