



Super Flu Tidak Sampai Menyebabkan Kondisi Berat

YOGYA (MERAPID) - Cuaca pancaroba yang tengah terjadi saat ini berpotensi meningkatkan risiko berbagai penyakit, khususnya infeksi saluran pernapasan. Pemerintah Kota Yogyakarta melalui Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta mengimbau masyarakat untuk meningkatkan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) guna menjaga daya tahan tubuh dan mencegah penularan penyakit, termasuk super flu.

Kepala Bidang Pencegahan, Pengendalian Penyakit dan Pengelolaan Data serta Sistem Informasi Kesehatan, Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, dr Lana Unwanah mengungkapkan, kekhawatiran masyarakat terhadap super flu berkaitan erat dengan meningkatnya kasus Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) yang kerap muncul saat perubahan musim. "Secara umum, flu merupakan penyakit akibat virus yang bersifat self limiting disease, artinya bisa sembuh dengan sendirinya apabila daya tahan tubuh kita baik," jelas Lana saat jumpa pers di Kantor Dinas Komunikasi, Informatika dan Persandian Kota Yogyakarta, Jumat (9/1).

Namun demikian, dr Lana menyebutkan, super flu yang secara medis dikenal sebagai Influenza A (H3N2) subclade K ini memiliki gejala yang relatif lebih berat dan durasi sakit yang lebih panjang dibandingkan flu biasa. Jika flu umumnya sembuh dalam waktu dua hingga tiga hari, super flu dapat berlangsung hingga lebih dari

satu minggu. "Gejalanya meliputi demam tinggi mendadak, nyeri otot dan sendi, lemas yang lebih ekstrem, sakit kepala berat, serta batuk yang menetap cukup lama," ujarnya.

Meski demikian, Lana mengungkapkan, super flu berbeda dengan Covid-19. Dalam virus Influenza A (H3N2) subclade K ini menyerang

saluran pernapasan bagian atas dan jarang menimbulkan gangguan berat hingga ke paru-paru, sebagaimana yang terjadi pada Covid-19. "Super flu tidak sampai menyebabkan kondisi berat seperti ARDS yang membutuhkan ventilator. Jadi masyarakat tidak perlu panik berlebihan, tetapi tetap harus waspada," tegasnya.

Selain penyakit menular, Lana juga menyoroti meningkatnya tren penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, hingga kasus gagal ginjal yang memerlukan cuci darah. Menurutnya, kondisi tersebut banyak dipengaruhi oleh pola hidup yang tidak sehat. "Pola makan yang tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan hidup tidak sehat menjadi faktor utama meningkatnya penyakit-penyakit tersebut," katanya.

Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta berharap masyarakat tetap tenang namun waspada, serta disiplin menerapkan PHBS, menjaga asupan gizi seimbang, istirahat cukup, dan berolahraga secara teratur. Bagi kelompok rentan seperti lansia, ibu hamil, anak-anak, serta penderita

penyakit penyerta seperti diabetes dan hipertensi, diimbau untuk lebih berhati-hati dan segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan apabila mengalami gejala. "Yang terpenting adalah tidak panik, tetapi tetap waspada dan bertanggung jawab agar tidak menularkan kepada orang lain," imbuhnya.

Kepala Seksi Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular dan Imunisasi, dr Endang Sri Rahayu, menyampaikan, Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta telah menyiapkan langkah-langkahantisipasi dari sisi tata laksana pelayanan kesehatan dan kesiapan logistik. "Kami menyiapkan fasilitas pelayanan kesehatan, tenaga kesehatan, serta logistik sesuai dengan gejala yang mungkin muncul, seperti demam dan batuk pilek," jelas Endang.

Ia menambahkan, upaya pencegahan yang dilakukan pada prinsipnya sama seperti saat pandemi Covid-19, yaitu menggunakan masker saat sakit atau berada di kerumunan, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, serta membatasi interaksi sosial bagi warga yang sedang sakit. (*)



MERAPID-Dok Pemkot Yogyakarta
 dr Lana Unwanah (kanan) dan dr Endang Sri Rahayu saat melakukan jumpa pers.

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

Yogyakarta, 03 Juni 2026
 Kepala

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