Human Metapneumovirus (HMPV): Gejala, Penularan, dan Pencegahan



Apa itu Human Metapneumovirus (HMPV)?

Human metapneumovirus (HMPV) adalah virus yang menyebabkan penularan penyakit di bagian saluran pernapasan. Penularan virus HMPV biasanya menimbulkan berbagai gejala, seperti batuk, pilek, hidung tersumbat, serta demam. Virus HMPV dapat menyerang siapa saja, tetapi virus HMPV lebih sering terjadi pada bayi, anak di bawah usia 5 tahun, lansia yang memiliki penyakit kronis, serta orang yang memiliki sistem imun yang lemah.

HMPV ditemukan pada tahun 2001 namun dipercaya sudah bersirkulasi lama, karena secara hubungan kekerabatan dekat dengan *Avian Meta Pneumo Virus* (AMPV) yang sudah lama ditemukan. Infeksi HMPV di negara sub tropis biasanya meningkat pada musim dingin, seperti yang terjadi di China pada bulan Desember lalu dengan kasus yang meningkat. Namun, kebanyakan infeksi HMPV bersifat ringan dan dapat sembuh tanpa pengobatan khusus, meskipun pada beberapa kasus, terutama pada orang dengan risiko tinggi, infeksi dapat lebih serius dan memerlukan perawatan medis.

Gejala dan Risiko Infeksi HMPV

Orang yang terpapar HMPV biasanya memiliki gejala yang mirip dengan orang yang terkena flu, seperti:

1. Batuk kering atau berdahak,
2. Pilek atau hidung tersumbat,
3. Demam ringan hingga tinggi,

4. Sakit tenggorokan,
5. Sesak napas,
6. Mudah lelah,
7. Kehilangan nafsu makan.

Pada kasus yang lebih serius, infeksi virus HMPV dapat menyebabkan pneumonia atau bronkiolitis.

Cara Penularan dan Pencegahan HMPV

HMPV menyebar melalui kontak langsung dengan cairan tubuh, seperti droplet dari batuk atau bersin, serta kontak dengan permukaan benda yang terkontaminasi, seperti gagang pintu atau mainan. Terdapat beberapa langkah pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengurangi penyebaran virus ini, diantaranya adalah:

- Mencuci tangan secara teratur dengan sabun dan air mengalir.
- Menghindari menyentuh daerah wajah, terutama mata, hidung, dan mulut.
- Menggunakan masker saat berada di tempat umum atau di sekitar orang sakit.
- Menutup mulut dan hidung dengan tisu atau siku bagian dalam saat batuk atau bersin.
- Memastikan rumah memiliki ventilasi udara yang baik.
- Menerapkan pola hidup sehat, termasuk makan makanan bergizi, olahraga teratur, dan istirahat cukup.

Durasi Infeksi HMPV

Masa inkubasi virus HMPV berkisar antara 3–6 hari setelah paparan, sementara gejala HMPV biasanya berlangsung selama 2–5 hari, tetapi pada beberapa orang gejala tersebut dapat bertahan lebih lama. Jika gejala berlangsung lebih dari 10 hari atau muncul tanda-tanda seperti kesulitan bernapas, atau nyeri dada, segera konsultasikan dengan dokter.

Pengobatan HMPV

Hingga saat ini, belum tersedia obat antivirus atau vaksin spesifik untuk HMPV. Namun, gejala HMPV dapat dikelola dengan beberapa langkah berikut:

- Menggunakan pelembab udara *(humidifier)* untuk membantu pernapasan,
- Minum air hangat atau teh untuk mengurangi iritasi tenggorokan,
- Istirahat yang cukup untuk memulihkan daya tahan tubuh.
- Meminum obat pereda nyeri seperti acetaminophen atau ibuprofen untuk membantu meredakan demam dan juga nyeri
- Menggunakan pengobatan simptomatik untuk mengurangi keluhan yang dialami, seperti menggunakan obat-obatan untuk meredakan hidung tersumbat atau batuk
- Memantau gejala yang dialami secara intensif dan segera berkonsultasi dengan dokter jika gejala memburuk.

Jika Anda mengalami gejala yang mengarah pada infeksi HMPV, seperti batuk, demam, atau sesak napas yang tak kunjung membaik, segera konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan diagnosis dan penanganan yang tepat. Mencegah selalu lebih baik daripada mengobati, jadi tetaplah waspada dan prioritaskan kesehatan Anda serta orang-orang di sekitar Anda!

Referensi:

Howard, L. (2023, June 1). *A little-known respiratory virus, HMPV, surged this spring. What you need to know*. UC Davis Health. Retrieved January 6, 2025, from https://health.ucdavis.edu/news/headlines/a-little-known-respiratory-virus-hmpv-surged-this-spring-what-you-need-to-know/2023/06

Huck, B., Neumann-Haefelin, D., Schmitt-Graeff, A., Weckmann, M., Mattes, J., Ehl, S., & Falcone, V. (2007). Human metapneumovirus induces more severe disease and stronger innate immune response in BALB/c mice as compared with respiratory syncytial virus. *Human metapneumovirus induces more severe disease and stronger innate immune response in BALB/c mice as compared with respiratory syncytial virus*, *Respir Res*(8), 6. ://doi.org/10.1186/1465-9921-8-6

Jroundi, I., Mahraoui, C., Benmessaoud, R., Moraleda, C., Tligui, H., Seffar, M., El Kettani, S.E. C., Benjelloun, B. S., Chaacho, S., Almagro, C. M., Ruiz, J., Alonso, P. L., & Bassat, Q. (n.d.). A comparison of human metapneumovirus and respiratory syncytial virus WHO-defined severe pneumonia in Moroccan children. *Epidemiology and Infection*, *144*(2), 516-526. 10.1017/S095026881500151X

Learn About Human Metapneumovirus (hMPV). (n.d.). American Lung Association. Retrieved January 6, 2025, from https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/human-metapneumovirus-hmpv

Wabah Virus HMPV Merebak di China, Kemenkes Imbau Publik untuk Waspada. (2025, January 3). Kementerian Kesehatan. Retrieved January 6, 2025, from https://kemkes.go.id/id/Wabah-Virus-HMPV-Merebak-di-China,%20Kemenkes-Imbau-Publik-untuk-Waspada