Jangan Anggap Remeh! Kenali Gejala dan Cara Mencegah Gondongan



Tahukah Anda bahwa gondok dan gondongan merupakan dua penyakit yang berbeda? Jangan sampai salah dalam mengenali kedua penyakit tersebut!

Meskipun keduanya memiliki gejala yang serupa, yaitu pembengkakan pada area leher atau rahang bawah. Sebenarnya kedua penyakit tersebut merupakan dua jenis penyakit yang berbeda. Gondok atau struma biasanya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada kelenjar tiroid. Gondok dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti kurangnya asupan yodium, merokok, terkena penyakit kanker, dan pengaruh hormon kehamilan. Sementara *mumps* atau gondongan adalah penyakit menular yang disebabkan oleh infeksi virus dari golongan *paramyxovirus*. Infeksi ini biasanya menyerang kelenjar parotis (kelenjar yang memproduksi air liur), sehingga memicu terjadinya pembengkakan di bagian pipi dan rahang.

Meskipun gondongan umumnya bukan penyakit serius, penting untuk memeriksakan diri ke dokter, karena jika tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan komplikasi seperti infeksi otak hingga kehilangan pendengaran.

Penyebab Gondongan

Gondongan disebabkan oleh infeksi virus paramyxovirus. Virus ini menyebar melalui percikan air liur atau ludah yang keluar dari mulut atau hidung penderita. Ketika virus masuk ke tubuh, ia menetap dan berkembang biak, menyebabkan peradangan serta pembengkakan pada kelenjar parotis. Seseorang yang terinfeksi dapat menularkan virus ini sejak kelenjar parotis mulai membengkak hingga lima hari setelahnya.

Risiko Penularan Gondongan

Virus ini biasanya menyebar melalui percikan ludah dan juga air liur yang keluar dari mulut. Penyebaran virus ini dapat terjadi melalui:

1. Melakukan kontak langsung dengan penderita.
2. Menyentuh benda yang terkontaminasi virus, kemudian menyentuh hidung atau mulut tanpa mencuci tangan.
3. Berbagi alat makan dan minum dengan penderita

Selain itu, terdapat faktor yang dapat meningkatkan resiko penularan gondongan, yaitu:

1. Belum mendapatkan vaksin MMR (measles, mumps, rubella).
2. Berusia 2–12 tahun.
3. Memiliki sistem imun yang lemah, menggunakan obat kortikosteroid jangka panjang, atau sedang menjalani kemoterapi.
4. Tinggal atau bepergian dengan penderita gondongan.

Gejala Gondongan

Gondongan biasanya terjadi pada anak-anak usia 5–9 tahun, namun tidak menutup kemungkinan bahwa remaja dan orang dewasa juga bisa terinfeksi. Gejala biasanya muncul 2–4 minggu setelah masa inkubasi. Berikut adalah gejala yang umum dialami:

1. Pembengkakan kelenjar parotis yang membuat pipi tampak bengkak.
2. Nyeri saat mengunyah atau menelan makanan.
3. Demam hingga 39°C.
4. Mulut kering.
5. Sakit kepala.
6. Nyeri sendi.
7. Nyeri perut.
8. Hilang nafsu makan.
9. Mudah lelah.

Pada pria dewasa, sekitar 20% kasus gondongan dapat menyebabkan orkitis (peradangan testis yang menyakitkan). Meski demikian, beberapa penderita mengalami gejala ringan atau bahkan tidak menunjukkan gejala sama sekali.

Penanganan Gondongan

Gondongan yang tidak kunjung kempes biasanya disebabkan oleh sistem imun tubuh yang lemah, perawatan yang tidak optimal, atau adanya komplikasi lain. Apabila sistem imun dari penderita baik, biasanya gondongan akan pulih dalam 1–2 minggu. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk membantu meredakan keluhan saat menderita gondongan:

- Istirahat dengan cukup
- Banyak minum air putih
- Mengompres area yang bengkak dengan air hangat atau air dingin
- Mengonsumsi makanan lunak yang mudah dikunyah
- Mengonsumsi obat pereda demam dan penghilang rasa nyeri sesuai anjuran dokter.

Penderita gondongan disarankan untuk menghindari makanan keras yang sulit dikunyah, makanan atau minuman asam yang dapat memperparah nyeri, dan makanan berminyak yang sulit dicerna

oleh tubuh. Sebaliknya, konsumsilah makanan lunak seperti bubur, sup, atau *smoothie* untuk mempermudah proses makan.

Pencegahan Gondongan

Gondongan dapat dicegah dengan memberikan vaksin *measles, mumps, rubella* (MMR) pada anak-anak. Vaksin ini diberikan pada saat anak berusia 12-15 bulan dan juga 4-6 tahun. Namun, apabila vaksin pertama belum sempat dilakukan, maka vaksin dapat diberikan pada saat anak berusia 3 tahun. Vaksin ini juga dapat diberikan pada orang dewasa yang memiliki resiko tinggi terpapar virus penyebab gondongan. Beberapa orang yang sudah mendapatkan vaksinasi tetap bisa tertular penyakit gondongan, namun mereka akan memiliki gejala yang lebih ringan dan komplikasi yang lebih jarang terjadi.

Saat ini belum ada obat yang tersedia untuk mengobati penyakit gondongan. Penderita disarankan untuk istirahat yang cukup, minum cukup cairan, mengompres bagian yang membengkak dengan air hangat atau air dingin, makan makanan yang lembut dan mudah untuk dikunyah, serta mengonsumsi obat demam dan penghilang rasa sakit.

Selain itu, **pencegahan gondongan** juga bisa dilakukan dengan cara:

- Rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- Tidak berbagi peralatan makan dan minum dengan penderita
- Menutup mulut dengan tisu atau lengan bagian dalam ketika hendak batuk atau bersin.

Jika Anda mengalami pembengkakan di area leher, jangan ragu untuk segera berkonsultasi dengan dokter. Deteksi dini dan penanganan yang tepat adalah kunci untuk menjaga kesehatan Anda dan orang-orang tercinta.

Referensi

About Mumps | Mumps. (2024, June 6). CDC. Retrieved January 7, 2025, from https://www.cdc.gov/mumps/about/index.html

Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2022, September 8). Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Retrieved January 7, 2025, from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1467/gondongan

Mumps – NFID. (n.d.). National Foundation for Infectious Diseases. Retrieved January 7, 2025, from https://www.nfid.org/infectious-disease/mumps/

Mumps vaccines. (n.d.). World Health Organization (WHO). Retrieved January 7, 2025, from https://www.who.int/teams/health-product-policy-and-standards/standards-and-specifications/norms-and-standards/vaccine-standardization/mumps

Overview: Mumps. (n.d.). NHS. Retrieved January 7, 2025, from https://www.nhs.uk/conditions/mumps/