Kenali Influenza: Gejala, Penyebab, dan Cara Ampuh Mencegah Flu



Pernah merasa badan tiba-tiba lemas, kepala pusing, demam tinggi, dan tenggorokan sakit? Bisa jadi itu bukan sekadar masuk angin biasa. Kamu mungkin sedang terkena influenza, atau yang lebih sering kita sebut flu.

Meskipun banyak orang menganggap flu itu penyakit ringan, faktanya flu bisa menyebabkan komplikasi serius, terutama pada bayi, lansia, ibu hamil, dan orang yang punya penyakit bawaan. Yuk, kenali lebih jauh tentang flu, supaya kamu bisa lebih waspada dan tahu cara mencegahnya!

Apa Itu Influenza?

Influenza adalah penyakit infeksi yang menyerang saluran pernapasan, disebabkan oleh virus influenza. Penyakit ini sangat mudah menular dan bisa menyerang siapa saja, terutama saat musim pancaroba atau cuaca dingin.

Gejala flu biasanya muncul secara tiba-tiba dan membuat tubuh terasa "jatuh". Kamu mungkin mengalami demam tinggi, sakit kepala, batuk kering, nyeri otot, menggigil, dan kelelahan hebat. Banyak orang juga merasakan tenggorokan sakit, hidung tersumbat, atau pilek yang menyertai. Bagi sebagian orang, flu bisa sembuh dalam beberapa hari, tapi pada kasus tertentu bisa berlangsung lebih lama dan menyebabkan komplikasi seperti pneumonia.

Menurut WHO, gejala influenza biasanya muncul 1–4 hari setelah infeksi dan berlangsung sekitar satu minggu. Namun, pada beberapa kasus, batuk bisa bertahan lebih lama.

Bagaimana Seseorang Bisa Tertular Flu?

Virus flu menyebar dengan sangat cepat, terutama melalui udara. Saat seseorang yang sedang sakit batuk, bersin, atau bahkan berbicara, partikel virus bisa keluar dan masuk ke tubuh orang lain lewat hidung atau mulut. Selain itu, flu juga bisa menular lewat sentuhan. Misalnya, kamu menyentuh gagang pintu atau meja yang terkontaminasi virus, lalu menyentuh wajahmu tanpa mencuci tangan lebih dulu.

Yang bikin tricky, orang yang terkena flu bisa menularkan virusnya bahkan sebelum gejala muncul. Jadi, meskipun kelihatan sehat, seseorang bisa jadi sumber penularan flu bagi orang lain.

Dampak Influenza Secara Global

Menurut data WHO, setiap tahun terdapat sekitar 1 miliar kasus influenza musiman di seluruh dunia, dengan 3–5 juta kasus di antaranya tergolong parah. Influenza menyebabkan antara 290.000 hingga 650.000 kematian akibat gangguan pernapasan setiap tahunnya. Anak-anak di bawah usia 5 tahun di negara berkembang sangat rentan, dengan 99% kematian akibat infeksi saluran pernapasan bawah terkait influenza terjadi di negara-negara tersebut.

Penyebab dan Jenis Virus Flu

Virus influenza terbagi menjadi beberapa tipe, yang paling umum menyerang manusia adalah tipe A dan B. Virus ini bisa berubah bentuk setiap tahunnya — inilah sebabnya mengapa kita bisa terkena flu berulang kali meskipun sudah pernah mengalaminya sebelumnya. Perubahan bentuk virus ini disebut sebagai “mutasi”, dan inilah yang membuat flu menjadi tantangan besar bagi sistem kekebalan tubuh.

Beberapa jenis flu bahkan bisa menyebabkan wabah besar atau pandemi, seperti flu Spanyol di masa lalu atau flu babi (H1N1). Oleh karena itu, penting untuk tetap waspada terhadap perkembangan virus ini setiap tahunnya.

Cara Mencegah Flu yang Efektif

Kabar baiknya, flu bisa dicegah! Ada beberapa cara sederhana yang bisa kamu lakukan agar terhindar dari penyakit ini:

- **Vaksinasi Influenza**

Ini adalah langkah paling efektif. Vaksin flu disarankan untuk semua orang mulai usia 6 bulan ke atas dan diberikan setiap tahun. Mengapa setiap tahun? Karena virus flu selalu berubah-ubah, jadi tubuh kita butuh perlindungan baru secara berkala.

- **Rajin Cuci Tangan**

Jangan remehkan kekuatan sabun dan air! Cuci tangan dengan benar bisa menghentikan penyebaran virus dari permukaan benda ke tubuh kita.

- **Etika Batuk dan Bersin**

Tutup mulut dan hidung dengan siku bagian dalam atau tisu saat batuk/bersin. Buang tisu bekas pakai ke tempat sampah dan cuci tangan setelahnya.

- **Jaga Daya Tahan Tubuh**

Tidur cukup, makan bergizi, dan rutin olahraga akan membantu sistem imun kita melawan virus yang masuk.

- **Hindari Kontak dengan Orang Sakit**

Jika ada teman atau keluarga yang sedang flu, sebaiknya jaga jarak dulu dan gunakan masker bila perlu.

Setiap orang punya kondisi tubuh yang berbeda. Kalau kamu merasakan gejala flu yang tak kunjung membaik, atau punya penyakit bawaan seperti asma, diabetes, atau sedang hamil, sebaiknya segera konsultasikan ke dokter. Flu bisa terlihat ringan di awal, tapi pada sebagian orang bisa berkembang menjadi komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik.

Referensi:

World Health Organization (WHO): Influenza (Seasonal)

Kementerian Kesehatan RI: Mengenal Flu dan Pencegahannya

Kementerian Kesehatan RI: Influenza pada Anak dan Balita

Nypaver et al. (2021). Influenza and Influenza Vaccine: A Review. Journal of Midwifery & Women’s Health.