ANALISIS GEJALA KLINIS DAN PENINGKATAN KEKEBALAN TUBUH UNTUK MENCEGAH PENYAKIT COVID-19

Analysis of Clinical Symptoms and Immune Enhancement to Prevent COVID-19 Desease

Febriani Hiola

Jurusan Kesehatan Masyarakat, FOK UNG, Gorontalo
e-mail: fbrnhiola@gmail.com

Abstrak

Pandemi Covid-19 menggemparkan dunia. Virus baru ini telah menginfeksi lebih dari 850 ribu orang di berbagai belahan dunia. WHO dan Centers for Disease Control and Prevention (CDC) telah banyak memberikan informasi terkait bagaimana ciri ciri infeksi virus corona baru bagi seseorang. Karena virus ini merupakan *strain* baru, seiring waktu, gejala-gejala untuk mengidentifikasi seseorang apakah ia terpapar virus corona atau tidak terus dikabarkan. Menurut data kesehatan yang dipublikasikan oleh Immune Deficiency Foundation, virus Corona merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan serta mudah ditularkan melalui kontak perorangan. Selain itu, orang dengan imunitas rendah juga berisiko tinggi terinfeksi virus corona. Bagaimana cara agar imun kita tidak rendah pada masa pandemi covid-19 ini?. Makalah ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui gejala klinis dan cara meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk mencegah penyakit Covid-19. Metode pengambilan data dilakukan dengan membaca dan menganalisis dari berbagai sumber.

Kata kunci: Covid-19, Imunitas, Pandemi

Abstract

The Covid-19 pandemic shocked the world. This new virus has infected more than 850 thousand people in various parts of the world. WHO and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) have provided a lot of information regarding how to characterize a new corona virus infection for a person. Because this virus is a new strain, over time, symptoms to identify a person whether he is exposed to the corona virus or not continue to be reported. According to health data published by the Immune Deficiency Foundation, the Corona virus is a virus that attacks the respiratory system and is easily transmitted through personal contact. In addition, people with low immunity are also at high risk of corona virus infection. How do you keep your immunias not low during this co-19 pandemic? This paper was made with the aim of knowing clinical symptoms and ways to improve the immune system to prevent Covid-19 disease. Data collection method is done by reading and analyzing from various sources.

Keywords: Covid-19, Immunity, Pandemic

1. PENDAHULUAN

Corona atau COVID-19, kasusnya dimulai dengan pneumonia atau radang paru-paru misterius pada Desember 2019. Kasus ini diduga berkaitan dengan pasar hewan

Huanan di Wuhan yang menjual berbagai jenis daging binatang, termasuk yang tidak biasa dikonsumsi, misal ular, kelelawar, dan berbagai jenis tikus. Kasus infeksi pneumonia misterius ini memang banyak ditemukan di pasar hewan tersebut. Virus Corona atau COVID-19 diduga dibawa kelelawar dan hewan lain yang dimakan manusia hingga terjadi penularan. Coronavirus sebetulnya tidak asing dalam dunia kesehatan hewan, tapi hanya beberapa jenis yang mampu menginfeksi manusia hingga menjadi penyakit radang paru. Sebelum COVID-19 mewabah, dunia sempat heboh dengan SARS dan MERS, yang juga berkaitan dengan virus corona. Dengan latar belakang tersebut, virus Corona bukan kali ini saja membuat warga dunia panik. Memiliki gejala yang sama-sama mirip flu, virus Corona berkembang cepat hingga mengakibatkan infeksi lebih parah dan gagal organ[1]. Sejak awal munculnya kasus virus corona, imbauan untuk rajin mencuci tangan dan menjaga imunitas tubuh. Cara ini dianggap sepele dan sedikit tak menenangkan. Namun imbauan ini bukanlah tanpa alasan. Tim Pakar Gugus Tugas Penanganan Covid-19, Wiku Adisasmito mengungkap penjelasan pasien covid-19 atau penyakit corona dapat sembuh dengan imunitas tubuh. Wiku mengatakan penyakit corona bisa sembuh dengan sendirinya, atau self limiting disease. Hal ini juga sempat diungkapkan Menteri Kesehatan Terawan Agus Putranto. Tubuh manusia, kata Wiku, mengidentifikasi virus sebagai musuh yang harus dilawan. Ini pun berlaku untuk virus covid-19. Cara melawan virus adalah dengan imunitas tubuh yang kuat. Ketika virus (virus patogen penyebab penyakit termasuk virus corona) masuk ke tubuh manusia, menular dari binatang maupun manusia, tubuh akan mengidentifikasi virus sebagai musuh. Perjuangan tubuh melawan virus ini menjelaskan adanya gejala pada pasien yang terinfeksi virus corona. Wiku menjelaskan virus corona akan mencari peluang untuk hidup dalam tubuh makhluk hidup. Ketika berpindah dari hewan ke manusia, ia akan mencari tubuh yang paling rentan terinfeksi. Untuk itu menjaga imunitas tubuh menjadi sangat penting. Karena risiko dari corona meningkat seiring dengan menurunnya imunitas tubuh dan riwayat penyakit lain yang melemahkan tubuh[2].

Salah satunya mencegah penyakit yang disebabkan virus corona adalah dengan cara meningkatkan sistem imun atau daya tahan tubuh. Cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh seperti menerapkan pola hidup sehat dengan memperbanyak makan sayur dan buah, karena orang yang banyak mengomsumsi sayur

dan buah cendrung tidak mudah sakit. Cukup waktu istirahat bisa memelihara daya tahan tubuh, karena apabila kurang waktu istirahan dapat menurunkan sistem imunitas tubuh seseorang[3]. Kekebalan tubuh bersifat dinamis, dapat naik turun. Imunitas dipengaruhi usia, nutrisi, vitamin, mineral, hormon, olahraga, dan emosi. Makin dewasa, antibodi seseorang akan semakin kuat. Namun, antibodi juga bisa melemah seiring bertambahnya usia. Imunitas tubuh bisa dijaga dan diperbaiki dengan pola hidup sehat, artinya sehat asupan makanan bernutrisi dan berolahraga. Menurut Prof Iris, sistem imun dapat ditingkatkan dengan memodulasi atau mengatur sistem daya tahan tubuh menggunakan imunostimulan. Imunostimulan berperan mengaktivasi berbagai elemen dan mekanisme berbeda pada sistem imun. Imunostimulan berfungsi meningkatkan pertahanan alamiah tubuh untuk mengatasi berbagai infeksi virus dan bakteri, dan juga berbagai penyakit dimana sistem imun mengalami penurunan atau penekanan. Imunostimulan dapat membantu sistem kerja imun dengan cara merangsang pembentukan berbagai sel-sel imun yang memiliki fungsi penting, salah satunya dengan meningkatkan pembentukan antibodi dan sitokin serta memperbaiki fungsi fagosistosis. Prof Iris menambahkan, penggunaan imunostimulan dapat dianjurkan pada orang-orang yang merencanakan bepergian, dan sering berada di pusat keramaian. Selain itu, kelompok usia yang rentan memiliki daya tahan tubuh rendah, terutama lanjut usia (diatas usia 60 tahun). Menurut dia, meningkatkan daya tahan tubuh pada kondisi ini menjadi sangat penting untuk semua orang[4].

2. METODE

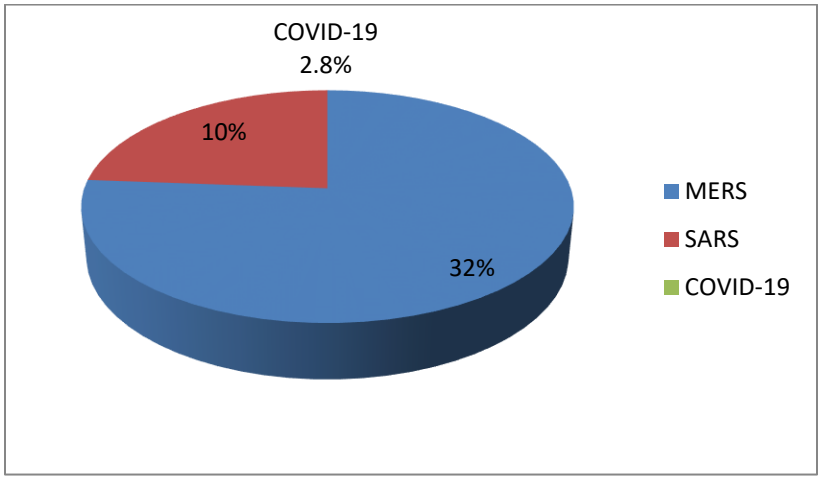
Dengan menelaah sumber pustaka dan dokumen terkait baik berupa jurnal, buku-buku atau laporan penelitian lainnya. Hasil dari berbagai telaah sumber pustaka dan dokumen digunakan untuk menganalisis gejala klinis dan peningkatan imunitas tubuh untuk mencegah penyakit virus corona kemudian dijadikan satu untuk menjadi sebuah bacaan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Definisi virus corona

Virus Korona adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit Middle East Respiratory Syndrome (MERS), Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) dan Virus

Korona yang paling baru ditemukan COVID-19 (Coronavirus disease 2019). SARS pertama kali mewabah di Tiongkok pada tahun 2002, sementara MERS pertama kali muncul di Timur Tengah pada tahun 2012. Pada akhir tahun 2019, muncul penyakit baru di Tiongkok yang dinamakan COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) menyebabkan banyak kematian di berbagai negara (pandemi). Masa inkubasi adalah rentang waktu antara terjadinya infeksi dan munculnya gejala untuk virus ini 1-14 hari. Seseorang dapat terjangkit virus Korona jika ia menghirup percikan air liur yang dikeluarkan oleh penderita COVID-19 saat bersin atau batuk. Sejauh ini, angka kematian akibat COVID-19 sebesar 2,8% lebih rendah dibandingkan SARS (10%) dan MERS (37%). Namun, penularan COVID-19 yang begitu cepat dibandingkan SARS dan MERS membuat jumlah penderita penyakit ini meningkat tajam dalam waktu singkat. Kebanyakan orang (sekitar 80%) pulih dari penyakit tanpa perlu perawatan khusus jika sistem imun kuat (sifat virus bersifat self medication).



3.2 Pengertian imunitas

Imunitas adalah mekanisme tubuh manusia untuk melawan, mengusir dan memusnahkan benda asing yang masuk ke dalam tubuh manusia. Benda asing tersebut bisa berupa bakteri, virus, organ transplantasi dan lain-lain dan jika ditransplantasikan ke dalam tubuh maka tubuh akan menolaknya karena benda asing tersebut dianggap bukan sebagai bagian dari jaringan tubuh. Benda asing tersebut dianggap sebagai pendatang (invader) yang harus diusir. Virus corona juga seperti virus pada umumnya yang hanya

menyerang jika imunitas tubuh lemah. Oleh karena itu, fungsi sistem imun perlu senantiasa dijaga agar imunitas tubuh kita kuat dengan cara sebagai berikut:

1. Konsumsi bahan makanan peningkat kekebalan tubuh

   Konsumsi vitamin dan suplemen bisa menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Seperti vitamin C yang berguna untuk daya tahan tubuh, bisa didapatkan dari buah jeruk dan strawberi, serta sayur bayam, paprika merah, dan brokoli. Vitamin A juga bisa meningkatkan kekebalan tubuh serta mengandung antioksidan untuk menangkal radikal bebas bisa didapatkan dari wortel, labu kuning, dan ubi.

2. Berolahraga dengan rutin

   Olahraga juga terbukti mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan meredakan peradangan. Namun, perlu dingat, olahraga yang dilakukan secara teratur memiliki efek yang lebih baik terhadap sistem imun dibandingkan olahraga yang hanya sesekali. Olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel-sel darah putih bisa bersirkulasi lebih cepat . Sel darah putih merupakan sel kekebalan tubuh yang melawan berbagai penyakit.

3. Jangan dehidrasi

   Lebih dari 60% tubuh terdiri dari air. Menurut WHO, kebutuhan air minum orang dewasa rata-rata sekitar 8 gelas atau 2 liter. Jika melakukan aktivitas berlebih seperti olah raga atau ketika cuaca panas maka diharuskan untuk memperbanyak minum air.
   Kekurangan minum menyebabkan dehidrasi. Saat dehidrasi, tubuh lebih cepat lelah, daya tahan melemah, dan paparan virus bisa mudah menginfeksi.

4. Rajin cuci tangan

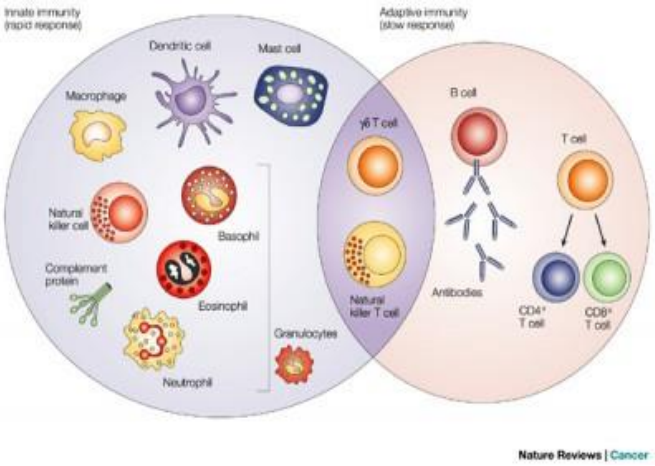
   Salah satu bagian tubuh yang paling rentan menjadi “sarang” virus adalah telapak tangan. Maka dari itu, disarankan untuk menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut terlalu sering. Sebab, hal itu bisa memindahkan virus dari tangan ke mata, hidung, atau mulut yang kemudian masuk ke dalam tubuh dan membuat sakit. Rutin mencuci tangan dengan benar bisa menjadi salah satu cara terbaik untuk melindungi diri dari virus corona. Pasalnya, kebiasaan ini bisa membantu membunuh kuman dan virus yang mungkin ada di tangan, termasuk virus corona. Biasakan untuk mencuci tangan secara teratur dan menyeluruh dengan menggunakan air bersih dan sabun atau cairan berbasis alkohol.

5. Hindari stress

Jangan sampai pemberitaan virus corona maupun konten-konten di media sosial menyebabkan stress terus menerus. Stres menyebabkan peningkatan hormon kortisol yang dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan agar masyarakat membaca informasi yang kredibel terkait COVID-19, seperti situs pemerintah Covid19.co.id atau di situs WHO. Batasi juga waktu bermain di media sosial, karena banyak konten hoax terkait virus corona.

3.3 Hubungan dan Mekanisme Nutrisi terhadap Sistem kekebalan Tubuh Manusia

SARS-CoV-2 merupakan coronavirus yang menyebabkan pandemik COVID-19 yang terjadi diseluruh Negara di Dunia saat ini menjadikan adanya kebijakan baru dari pemerintah masingmasing Negara untuk melakukan karantina diam dirumah sebagai salah satu pemutusan rantai penularn virus. Sistem Imun mempertahankan tubuh dari agen asing untuk memudahkan perbaikan jaringan. Antioksidan dapat meningkatkan jumlah subset T-sel yang menambah respon limfosit ke mitogen, dan meningkatkan respon produksi interleukin-2 yang berpotensial dalam aktifitas sel natural killer. Natural killer adalah sistem imun bawaan yang dimiliki oleh setiap organisme hidup berfungsi sebagai pembunuh zat asing baru yang memasuki sel, sedangkan sistem imun adaptif adalah pembentukkan antibody (immunoglobulin) setelah terjadinya invasi zat asing, antibody akan terbentuk kembali ketika zat asing yang sama datang menginvasi sel inang, aktifitas ini merupakan aktifitas dari sel memori (Gambar 1).



Gambar 1. Perbedaan pertahanan sistem imun bawaan dan sistem imun adaptif

No.	Factor penurun imunitas	No.	Factor peningkat imunitas
1.	Stres	**1.**	Hindaris tres
2.	Kurang gerak	**2.**	Rutin berolahraga
3.	Kurang tidur	**3.**	Hindari rokok dan alkohol
4.	Dehidrasi	**4.**	Konsumsi suplemen
5.	Kurangnya asupan nutrisi yang diperlukan	**5.**	Mengonsumsi buah dan sayur

Tabel 1. Factor penurun dan peningkat imunitas

4. KESIMPULAN

Dalam kondisi pandemik virus corona sekarang ini, selain menjaga pola hidup sehat perlu juga menjaga sistem kekebalan tubuh atau imun. imun merupakan sistem pertahanan yang terdiri dari berbagai struktur biologis dan proses yang melindungi tubuh dari penyakit. Untuk itu menjaga imunitas tubuh menjadi sangat penting. Karena risiko dari corona meningkat seiring dengan menurunnya imunitas tubuh dan riwayat penyakit lain yang melemahkan tubuh. Cara yang bisa digunakan adalah melakukan pola hidup sehat, tidak stress, rajin berolahraga dan hal-hal lainnya agar daya tahan tubuh kamu semakin kuat menahan paparan virus corona.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya sebagai penyusun mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam menyusun makalah ilmiah ini. Sehingga makalah ilmiah ini dapat selesai dan semoga bisa menjadi bacaan yang bermanfaat bagi semuanya.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Widiyani R. Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini. Rabu, 18 maret 2020. [diakses tanggal 10 Mei 2020]. Available at: https://news.detik.com/berita/d-4943950/latar-belakang-virus-corona-perkembangan-hingga-isu-terkini

[2] CNN Indonesia. alasan di Balik Imunitas Tubuh Kuat Bisa Cegah Covid-19. Rabu, 18 maret 2020. [diakses tanggal 10 Mei 2020]. Available at: https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200318125414-255-484489/alasan-di-balik-imunitas-tubuh-kuat-bisa-cegah-covid-19

[3] Haidi F. Tangkal Penyakit Bisa dengan Cara Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh. 28 Januari 2020. [diakses tanggal 10 Mei 2020]. Available at: https://www.borneonews.co.id/berita/154600-tangkal-penyakit-bisa-dengan-cara-meningkatkan-sistem-kekebalan-tubuh

[4] Handayani I. Antibodi, Perlindungan Terbaik Hadapi Ancaman Virus Korona. 23 Februari 2020. [diakses tanggal 11 Mei 2020]. Available at: https://investor.id/lifestyle/antibodi-perlindungan-terbaik-hadapi-ancaman-virus-korona

[5] Arif A. Wajib Baca, Tips Tingkatkan Sistem Imun untuk Tangkis Covid-19. 2 April 2020. [diakses pada tanggal 10 mei 2020]. Available at: https://m.ayosemarang.com/read/2020/04/02/54679/wajib-baca-tips-tingkatkan-sistem-imun-untuk-tangkis-covid-19

[6] Reza. Siap Hadapi Virus Corona dengan Tingkatkan Imunitas Tubuh. 21 Mar 2020. . [diakses pada tanggal 10 mei 2020]. Available at: https://m.liputan6.com/health/read/4207368/siap-hadapi-virus-corona-dengan-tingkatkan-imunitas-tubuh

[7] Abdi H. 5 Penyebab Sistem Imun Lemah dan Cara Mengatasinya. 22 Februari 2020. [diakses pada tanggal 10 mei 2020]. Available at: https://hot.liputan6.com/read/4185028/5-penyebab-sistem-imun-lemah-dan-cara-mengatasinya#

[8] liputan6.com. "cegah virus corona dengan perkuat sistem imun tubuh". Tanggal 20 Februari 2020. [diakses pada tanggal 10 mei 2020]. Available at: https://m.liputan6.com/health/read/4183757/cegah-virus-corona-dengan-perkuat-sistem-imun-tubuh