

Long Covid: Apakah Benar Ada atau Hanya Sugesti?



Source: Freepik

“Covid lagi... Covid lagi... Memangnya masih ada?”

Tunggu dulu... Siapa di antara kita yang tidak pernah kena Covid? Sepertinya hampir semuanya pernah mengalami setidaknya S1 ya... Nah, buat yang sudah sarjana Covid kedua dan ketiga kalinya, bagaimana kabarnya? Apakah masih mengalami keluhan-keluhan seperti cepat capek, napas sesak, atau sulit konsentrasi?

Pasti ada juga di antara kita yang suka bertanya-tanya, sebenarnya istilah Long Covid itu benar-benar ada secara medis, atau hanya sugesti karena kita sering mendengarnya?

Definisi

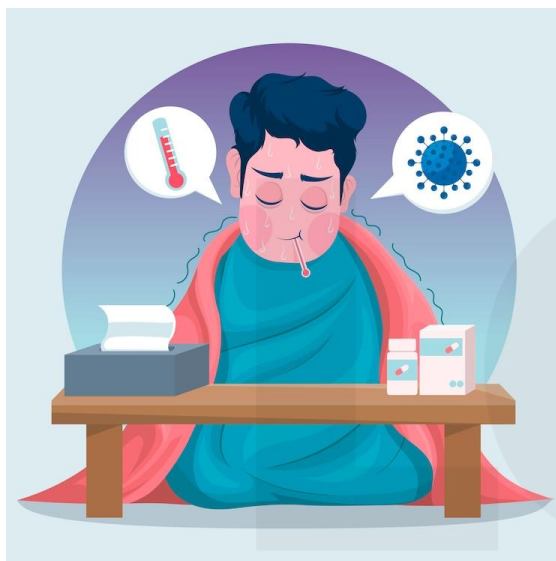
Ternyata, kondisi Long Covid ini benar-benar ada dan bukan hanya sekadar sugesti atau mitos ya, Sahabat. *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) menjelaskan bahwa orang-orang yang pernah terinfeksi virus Covid-19 memang

bisa mengalami Long Covid atau juga dikenal sebagai Post-Covid Conditions (PCC). Kondisi ini didefinisikan sebagai tanda-tanda, gejala, maupun kondisi dalam tubuh yang terus berlanjut setelah kita terinfeksi Covid ataupun yang terjadi setelahnya.¹

Gejala

Long Covid dapat bertahan dalam hitungan minggu, bulan dan bahkan tahun. Biasanya dialami oleh orang-orang dengan kondisi infeksi COVID-19 yang cukup parah, punya penyakit penyerta, dan tidak divaksin.¹ Namun hal ini tetap bisa terjadi pada siapa saja yang pernah terkena Covid. Kondisi yang dialami juga cukup beragam, meliputi:¹

- **Gejala-gejala umum** seperti pusing dan mudah lelah, ataupun demam.



Source: Freepik

- **Gejala yang terjadi pada area pernapasan dan jantung** seperti sulit bernapas atau sesak, batuk, sakit dada dan jantung berdetak cepat.
- **Gejala pada saraf** meliputi kesulitan berpikir dan berkonsentrasi, sakit kepala, sulit tidur, pusing ketika berdiri cepat, perubahan pada kemampuan merasa dan mencium bau, serta kecemasan dan depresi.
- **Gejala pencernaan** berupa diare dan sakit perut, serta gejala-gejala lainnya seperti rasa sakit atau linu pada tubuh dan otot, gatal-gatal, hingga perubahan pada siklus menstruasi.

Covid dan Pneumonia

Pada prinsipnya, *long-covid* memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi jantung, ginjal, kulit, otak dan juga paru-paru.¹ Pada prinsipnya, Covid-19 adalah penyakit yang menyerang langsung area pernapasan manusia, termasuk paru-paru kita.² Infeksi Covid-19 juga berpotensi menyebabkan komplikasi penyakit lainnya pada paru-paru, seperti Pneumonia.³



Source: Freepik

Covid-19 dan Pneumonia seringkali dideskripsikan sebagai penyakit yang sama dalam tingkat keparahan yang berbeda. Covid-19 disebabkan oleh virus SARS-CoV, dan Covid Pneumonia merupakan komplikasi Covid-19.⁴

Selain virus, ada juga penyakit Pneumonia yang disebabkan oleh bakteri ataupun jamur, dan sebanyak 20%-25% kasus Pneumonia disebabkan oleh bakteri *Streptococcus pneumoniae*.⁵ Bakteri ini menjadi penyebab koinfeksi paling umum selama masa pandemi Covid-19, dan sebanyak setengah kasus kematian akibat Covid pada masa pandemi disebabkan oleh koinfeksi dengan bakteri tersebut.⁶

Sama halnya dengan Covid, Pneumonia juga disebarkan oleh cairan saat batuk atau bersin. Gejala yang dirasakan penderita meliputi batuk, sesak napas, sakit di dada,

dan demam. Meskipun gejalanya mirip seperti penyakit batuk, tetapi penyakit ini bisa menyebabkan kematian, terutama bagi orang-orang yang sudah memiliki kondisi penyakit bawaan.⁷

Sama halnya seperti Covid yang telah merenggut nyawa banyak orang, Pneumonia pun dapat menyebabkan kematian. Bahkan data di tahun 2019 menunjukkan bahwa sebanyak 2,5 juta orang meninggal di dunia akibat Pneumonia.⁸



Source: Freepik

Mungkin Sahabat sempat mendengar, Michael Gambon, aktor pemeran Dumbledore dalam film Harry Potter belum lama ini meninggal dunia karena Pneumonia.⁹ Di Indonesia, penyakit ini juga telah merenggut nyawa beberapa sosok yang mungkin kita kenal, seperti aktris senior Farida Pasha, dan Jane Shalimar yang mengalami Pneumonia berat spesifik Covid-19 akut *high-risk*.¹⁰ So, penyakit ini benar-benar tidak bisa disepelekan ya, Sahabat! Karena bisa menyebabkan kematian.

Pencegahan

Namun tenang saja, baik Covid maupun Pneumonia bisa dicegah kok, salah satunya dengan melakukan vaksinasi. Untuk mencegah terjadinya Pneumonia, baik CDC¹¹ dan PAPDI¹² merekomendasikan untuk melakukan vaksinasi Pneumonia.

Apalagi dengan kondisi polusi saat ini. Bahkan Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menyatakan bahwa 24-34 persen penyebab penyakit Pneumonia dan ISPA disebabkan oleh polusi udara.¹³

Adakah dari Sahabat yang takut disuntik? Tenang saja, khusus bagi orang dewasa, dosisnya hanya satu kali untuk seumur hidup. Bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan, vaksin PCV sendiri terbilang aman untuk orang dewasa. Vaksin ini sangat jarang menunjukkan efek samping atau Reaksi Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi (KIPI).¹⁴ Jadi, tidak perlu khawatir dan jangan menunda lagi. Yuk, kita lindungi diri dan keluarga kita melalui vaksinasi! Paru-paru kita hanya sepasang, mari jaga bersama harta yang tak terganti ini.

Daftar Pustaka

1. Centers for Disease Control and Prevention. Post-COVID Conditions. Centers for Disease Control and Prevention. Published July 20, 2023. Accessed November 1, 2023. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html>
2. Bernstein S. Pneumonia and Coronavirus: Does Everyone With COVID-19 Get Pneumonia? Accessed November 1, 2023. <https://www.webmd.com/covid/covid-and-pneumonia>
3. Galiatsatos P. COVID-19 Lung Damage. Published February 28, 2022. Accessed November 1, 2023. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/what-coronavirus-does-to-the-lungs>

4. COVID-19 Pneumonia: Symptoms, Treatment & Recovery. Cleveland Clinic. Accessed November 1, 2023.
<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24002-covid-pneumonia>
5. Mengenal Pneumonia pada Orang Dewasa dan Pencegahannya | Pfizer Indonesia. Accessed November 2, 2023.
<https://www.pfizer.co.id/health-and-wellness/patient-awareness-and-assistance/cegah-pneumonia/mengenal-pneumonia-pada-orang-dewasa-dan-pencegahannya>
6. Importance of pneumococcal vaccination during the COVID-19 pandemic. News-Medical.net. Published December 22, 2021. Accessed November 1, 2023.
<https://www.news-medical.net/news/20211222/Importance-of-pneumococcal-vaccination-during-the-COVID-19-pandemic.aspx>
7. When Pneumonia Is Most Deadly. Verywell Health. Accessed November 1, 2023.
<https://www.verywellhealth.com/can-you-die-from-pneumonia-5189392>
8. Risiko Pneumonia di Era New Normal: Siapa Saja, Di mana Saja, Bisa Kena | Pfizer Indonesia. Accessed November 1, 2023.
<https://www.pfizer.co.id/news/risiko-pneumonia-di-era-new-normal-siapa-saja-dimana-saja-bisa-kena>
9. Nightingale B. Michael Gambon, Dumbledore in the 'Harry Potter' Films, Dies at 82. *The New York Times*.
<https://www.nytimes.com/2023/09/28/arts/michael-gambon-dead.html>. Published September 28, 2023. Accessed November 1, 2023.
10. Selain Ameer Azzikra, Dua Artis Berikut Juga Mengidap Pneumonia Sebelum Meninggal Dunia, Jangan Sepelekan Jika Dada Mulai Terasa Seperti Ini! Accessed November 1, 2023.
<https://www.grid.id/read/043020138/selain-ameer-azzikra-dua-artis-berikut-juga-mengidap-pneumonia-sebelum-meninggal-dunia-jangan-sepelekan-jika-dada-mulai-terasa-seperti-ini?page=all>
11. Centers for Disease Control and Prevention. Vaccines for Pneumococcal | CDC. Published September 27, 2023. Accessed November 1, 2023.
<https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/pneumo/index.html>
12. Jadwal Imunisasi Dewasa (Rekomendasi Satgas Imunisasi Dewasa PAPDI tahun 2021). Accessed November 2, 2023.
<https://www.papdi.or.id/download/1134-jadwal-imunisasi-dewasa-rekomendasi-satgas-imunisasi-dewasa-papdi-tahun-2021>
13. Menkes: Polusi Udara Penyebab Utama Pneumonia dan ISPA | Republika Online. Accessed November 1, 2023.
<https://news.republika.co.id/berita/s03l2i366/menkes-polusi-udara-penyebab-utama-pneumonia-dan-ispa>
14. Halodoc R. Catat, Ini Pentingnya Vaksin PCV pada Orang Dewasa. halodoc. Accessed November 1, 2023.
<https://www.halodoc.com/artikel/catat-ini-pentingnya-vaksin-pcv-pada-orang-dewasa-1>

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

Supported by Pfizer

www.lgi.co.id

*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LGI dalam artikel ini
tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk*