

PENERAPAN WAWASAN PENYAKIT INFLUENZA PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Heppy Maya Sari Saragih¹

¹S1 Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Wirahusada Medan

*Corresponding Author: heppymaya123@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting bagi setiap individu karena berkaitan langsung dengan kualitas hidup dan kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Setiap orang berhak memperoleh wawasan yang memadai mengenai kesehatan, termasuk pengetahuan tentang penyakit influenza yang merupakan salah satu penyakit umum namun sering dianggap sepele. Sayangnya, tingkat pemahaman masyarakat, terutama anak-anak sekolah dasar, mengenai influenza masih tergolong kurang maksimal. Hal ini tampak dari rendahnya pengetahuan mereka tentang apa itu influenza, bagaimana gejalanya muncul, serta langkah-langkah penanganan dan pencegahannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu jenis penelitian yang berfokus pada analisis data sesuai dengan fakta di lapangan. Metode studi kasus diterapkan untuk memperoleh gambaran nyata mengenai pengetahuan siswa. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner yang diberikan kepada siswa SD 106790 Sei Mencirim di Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memahami respons, persepsi, dan tingkat wawasan siswa sekolah dasar terhadap penyakit influenza. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami secara menyeluruh tentang influenza, mulai dari penyebab, gejala, hingga cara mengatasi penyakit tersebut. Meski begitu, mereka sudah melakukan beberapa tindakan pencegahan sederhana seperti beristirahat dengan cukup, menjaga kebersihan diri, dan memperbanyak minum air putih untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah terjangkit influenza.

Kata kunci: Anak Sekolah Dasar, Influenza, Kulaitatif

ABSTRACT

Health is a crucial aspect for every individual because it directly impacts their quality of life and ability to carry out daily activities. Everyone deserves adequate health knowledge, including knowledge about influenza, a common but often overlooked disease. Unfortunately, the public's understanding of influenza, especially among elementary school children, remains suboptimal. This is evident in their limited knowledge of influenza, its symptoms, and treatment and prevention measures. This study employed a qualitative descriptive approach, a type of research that focuses on analyzing data based on real-world facts. A case study method was applied to obtain a concrete picture of students' knowledge. Data were collected through observation, interviews, and questionnaires administered to students at SD 106790 Sei Mencirim in Sunggal District, Deli Serdang Regency. The primary objective of this study was to understand elementary school students' responses, perceptions, and level of knowledge regarding influenza. The results showed that most students lacked a comprehensive understanding of influenza, including its causes and symptoms, and how to manage it. However, they have taken several simple precautions such as getting enough rest, maintaining personal hygiene, and drinking plenty of water to boost their immune system so they don't easily catch the flu.

Keywords: Elementary School Children, Influenza, Qualitative

PENDAHULUAN

Penyakit Influenza merupakan penyakit yang mempengaruhi sistem pernapasan, penyakit yang disebabkan oleh virus influenza dengan berbagai tipe dan subtipe. Ada tiga tipe

utama virus influenza diantaranya yaitu tipe A, B, dan C. Umumnya, gejala yang muncul cenderung ringan pada tipe B dan C, sedangkan tipe A dapat memiliki potensi untuk menyebabkan pandemi influenza. Penyakit ini dapat ditemukan di seluruh dunia dan dapat beredar sepanjang tahun. Virus influenza yang bersifat musiman dan pandemi sangat mudah menular antar individu, terutama melalui batuk dan bersin. Di negara-negara dengan iklim dingin, serta selama musim hujan di negara tropis, penyakit ini memiliki risiko tinggi. Di Indonesia, kasus infeksi influenza terjadi secara terus-menerus sepanjang tahun, mengikuti pola sirkulasi virus influenza. Menurut Kemenkes sejak tahun 2010-2024, influenza A (H1N1) terdeteksi positif dengan total 1361 kasus. Penyakit influenza ini sudah meluas di masyarakat. Peningkatan risiko penularan virus influenza terjadi pada mereka yang memiliki sistem imun yang lemah, misalnya pada penderita HIV/AIDS, wanita hamil, pasien kemoterapi, dan mereka yang menjalani transplantasi organ, serta individu dengan penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, ginjal, atau paru-paru. Individu dengan kondisi tertentu berisiko lebih tinggi terhadap komplikasi dan kematian akibat influenza. Kematian akibat influenza bisa terjadi karena pneumonia dan penyakit kronis lainnya. Penyakit ini mudah sekali menyebar. Penularan biasanya terjadi melalui kontak langsung dengan pengidap, serta melalui batuk dan bersin. Selain gejala tersebut, flu juga dapat menyebabkan rasa sakit di otot dan tulang; gejala awalnya sering kali adalah tubuh terasa dingin tetapi dengan demam yang tinggi, mencapai 39 derajat Celsius. (Burni dkk, 2020). Gejala lain yang sering terjadi meliputi rasa nyeri di sendi, tenggorokan sakit, batuk, bersin, demam, pusing, iritasi pada mata, sakit perut, dan lain-lain. Umumnya, penderita dapat sembuh dengan sendirinya dalam waktu 1 hingga 2 minggu. Seseorang yang menderita influenza disarankan untuk cukup istirahat, banyak minum, menghindari alkohol dan rokok, dan jika perlu, bisa mengonsumsi paracetamol untuk mengurangi panas dan nyeri sendi. Penyakit ini tidak dapat disembuhkan karena disebabkan oleh virus, bukan bakteri, kecuali bila muncul komplikasi seperti infeksi sekunder oleh bakteri yang mengakibatkan pneumonia. (Adawiyah, 2020)

Influenza atau flu merupakan salah satu penyakit pernapasan yang paling umum dan diperkirakan menyebabkan 3 hingga 5 juta kasus penyakit parah dan antara 250. 000 hingga 500. 000 kematian setiap tahun. Penyakit ini bersifat menular dan disebabkan oleh virus influenza, dengan kemungkinan menimbulkan gejala yang bervariasi dari ringan hingga berat. Influenza atau flu adalah infeksi saluran pernapasan yang disebabkan oleh virus influenza. Virus ini dapat menyebar dengan cepat dari orang ke orang. Ketika seseorang terinfeksi flu bersin atau batuk, virus tersebut akan dilepaskan ke udara, dan orang-orang di sekitar, termasuk anak-anak, dapat menghirupnya. Udara yang terpapar virus. Terdapat tiga tipe virus influenza, yaitu influenza A, influenza B, dan influenza C, yang semuanya berasal dari kelompok Orthomyxoviridae. Virus influenza A dapat menginfeksi manusia, hewan mamalia, dan burung. Berbeda dengan influenza A, influenza B diketahui hanya menginfeksi manusia. Influenza B bermutasi lebih lambat dibanding influenza A. Virus Influenza tipe C menginfeksi manusia, anjing, dan babi, dan terkadang dapat menyebabkan penyakit serius serta epidemi lokal. Influenza C cenderung lebih lemah daripada jenis lainnya dan umumnya hanya menyebabkan gejala ringan pada anak-anak. Influenza adalah penyakit yang sangat menular, berupa penyakit pernapasan mendadak yang ditandai dengan demam, sakit tenggorokan, batuk, nyeri otot (*myalgia*), dan rasa tidak nyaman (*malaise*).

Penyakit ini dapat menyebar dengan cepat di antara individu dari segala usia dan bisa menghasilkan epidemi dengan jumlah kasus yang banyak. Virus influenza dikelompokkan menjadi tiga kategori: A, B, dan C (Handojo dkk, 2020).

Gejala influenza biasanya dimulai dengan demam mendadak, batuk (sering kali batuk kering), sakit kepala, nyeri otot, lemas, kelelahan, dan pilek. Anak-anak yang terinfeksi influenza B mungkin juga mengalami diare dan nyeri perut yang lebih parah. Kebanyakan

orang dapat pulih dari gejala ini dalam waktu sekitar satu minggu tanpa perlunya perawatan medis yang intensif. Masa inkubasi virus ini kira-kira dua hari sejak terpapar virus hingga gejala muncul. Pencegahan terhadap epidemi ini menjadi perhatian serius, dan berbagai pihak berupaya untuk meminimalkan dampak negatif yang mungkin timbul. Salah satu cara untuk mencegah penyebaran influenza adalah dengan vaksinasi. Sejak diterapkan, efektivitas vaksin influenza bervariasi. Dalam beberapa tahun terakhir, vaksin dapat memberikan perlindungan terhadap influenza antara 70% hingga 100% untuk orang dewasa yang sehat dan antara 30% hingga 60% untuk anak-anak dan lansia (Aulia dkk, 2018). Kemenkes mencatat bahwa anak-anak dan orang tua lanjut usia memiliki risiko infeksi virus influenza tertinggi. Anak-anak berperan dalam penyebaran virus di dalam keluarga, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup mereka.

Umumnya, anak-anak usia pra-sekolah dan sekolah dasar lebih sering terjangkit virus influenza karena bermain di luar rumah sehingga mudah terjangkit virus. Oleh karena itu, peningkatan jumlah anak yang mengalami influenza semakin jelas terlihat. Sekolah menjadi lokasi penting bagi anak setelah masa liburan mereka terkait dengan epidemi influenza, yang menunjukkan adanya risiko penularan yang tinggi.

Di kalangan anak-anak sekolah dasar, infeksi virus avian influenza A (H5N1) cukup sering terjadi. Sampai saat ini, penelitian mengenai influenza A (H5N1) pada anak usia SD masih terbatas. Berdasarkan hal tersebut, penulis melakukan penelitian untuk mengetahui Tingkat wawasan anak-anak sekolah dasar di SDN 106790 Sei Mencirim, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara mengenai apa itu penyakit influenza, bagaimana gejalanya, serta cara mengatasi penyakit tersebut, dan pentingnya mencegah penyakit menular influenza. Narasumber dalam wawancara penelitian ini adalah siswa bernama Faisal Ahmad, yang sering mengalami penyakit influenza. Metode survei dipakai untuk menilai sejauh mana pengetahuan dan pemahaman mereka tentang penyakit menular influenza ini.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang lebih menekankan pada analisis. Dalam penelitian kualitatif, perhatian diberikan pada proses dan makna dari perspektif subjek. Teori yang ada digunakan sebagai panduan agar fokus dari penelitian dapat sesuai dengan kondisi nyata yang ada di lapangan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan kuesioner, yang melibatkan subjek dan partisipan dalam suatu kasus. Peneliti mengumpulkan data melalui teknik observasi, wawancara, dan kuesioner dan selanjutnya menganalisis data yang sudah terkumpul dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Dalam penelitian ini juga diterapkan uji kredibilitas melalui triangulasi (Sahara dkk, 2021).

Lokasi penelitian ini terletak di SD Negeri 106790 Sei Mencirim, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Sumut. Subjek dari penelitian ini adalah siswa yang bernama Faisal Ahmad, siswa kelas 3 SD yang biasa menderita influenza. Metode kuesioner ditujukan kepada seluruh siswa kelas 1 SD sampai kelas 4 SD, untuk mengevaluasi seberapa baik wawasan dan pemahaman mereka tentang penyakit menular influenza khususnya pada anak usia sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa masih banyak orang khususnya anak usia sekolah dasar menganggap bahwa penyakit influenza sebagai penyakit yang tidak serius.

Mereka berpendapat bahwa penyakit ini mudah untuk diobati. Hasil survei yang melibatkan anak usia sekolah dasar menunjukkan bahwa ketika terkena influenza, 42% responden memilih untuk lebih banyak beristirahat, mengonsumsi banyak cairan, serta menghindari rokok dan alkohol. Sebanyak 28,6% lainnya memilih untuk tidak melakukan kontak langsung dengan penderita, sementara 28,6% lebih memilih untuk berkonsultasi dengan dokter.

Survei menunjukkan bahwa 98% responden pernah mengalami influenza. Langkah-langkah yang mereka ambil untuk mencegah penyakit ini meliputi mencuci tangan secara rutin dan memakai masker saat berada di tempat umum, terutama jika ada orang di sekitar yang menderita flu. Sekitar 87% berpendapat bahwa waktu penyembuhan biasanya berkisar antara 7 hingga 10 hari. Mereka juga berpendapat bahwa penyakit influenza perlu mendapatkan pencegahan yang lebih, karena sistem imun dan daya tahan tubuh mereka belum sekuat orang dewasa. Menurut mereka, anak kecil lebih gampang terserang penyakit, sama seperti orang tua, dibandingkan remaja dan orang dewasa.

Menurut Faisal Ahmad menunjukkan gejala umum seperti batuk, pilek, dan demam. Gejala paling parah yang dirasakan Faisal Ahmad saat terkena influenza adalah pilek dengan demam tinggi yang membuat orang tuanya khawatir. Faisal Ahmad biasanya terserang flu karena sering bermain di luar ketika hujan dan kurang minum air. Selain itu, terkadang dia bisa tertular dari temannya yang juga menderita influenza setelah bermain bersama. Untuk mengobati Faisal Ahmad, orang tuanya membawanya ke dokter, memberikan obat, dan memberikan waktu agar Faisal bisa beristirahat lebih serta mengurangi aktivitas di luar. Jika gejala influenza pada Faisal ringan, biasanya dia bisa sembuh dalam waktu 3-5 hari, tetapi jika gejalanya parah, bisa memakan waktu 5-10 hari.

PEMBAHASAN

Virus influenza menyebar dari individu satu ke individu yang lain melalui udara atau lewat kontak fisik dengan permukaan yang terinfeksi. Menurut Hidayat (2020) mencatat bahwa orang dewasa dan orang tua sering menganggap penyakit influenza tidak berbahaya. Namun, faktanya menunjukkan bahwa influenza dapat menyebabkan kematian, dengan 0,1% dari kematian yang disebabkan oleh infeksi virus ini. Tanda-tanda influenza meliputi rasa dingin di tubuh tetapi dengan demam yang membuat suhu tubuh naik hingga 39 derajat Celcius. Umumnya, gejala influenza termasuk batuk, bersin, demam, rasa pusing, dan nyeri di tubuh, terutama pada sendi dan tenggorokan, serta iritasi mata, nyeri perut, dan lainnya.

Menurut Pertiwi, dkk (2022) influenza kemungkinan terjadinya kematian sangat kecil, kewaspadaan tetap penting, terutama untuk anak-anak yang lebih rentan terhadap infeksi. Jika anak-anak terinfeksi, tindakan yang sebaiknya diambil adalah memastikan mereka cukup istirahat, mengonsumsi makanan bergizi yang seimbang dengan banyak sayur dan buah (Maulana, 2022), mencukupi kebutuhan mineral dengan mengonsumsi air putih sebanyak 1700-1900 mL/hari untuk anak usia sekolah dasar, memberi waktu istirahat selama satu hingga tiga hari sampai kondisi membaik, dan menghindari keramaian guna mencegah penyebaran (Maulana, 2022).

Kesehatan adalah kebutuhan dasar manusia, menurut Rosyidah (2021) Seseorang dapat dianggap sehat jika tidak memiliki masalah kesehatan. Masih banyak keluhan kesehatan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga diperlukan usaha untuk mencapainya. Penting untuk mengajarkan anak-anak sejak kecil tentang pola hidup sehat guna mencegah penyebaran penyakit, lingkungan yang tidak bersih, dan sejenisnya (Nuria, 2018). Melalui Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar, anak-anak dapat belajar menjaga kesehatan dengan meniru aktivitas dan instruksi dari guru (Nuryati, 2021). Dengan cara ini, anak-anak akan termotivasi untuk meniru perilaku positif yang ditunjukkan oleh guru mereka.

Anak-anak di usia sekolah dasar memiliki berbagai karakteristik yang unik satu sama lain, mereka sangat aktif dan ingin tahu, serta sering meniru orang dewasa (Priyanti, 2020). Oleh karena itu, penting bagi guru dan orang tua memberikan contoh yang baik dan kerjasama dalam menjaga kesehatan agar anak-anak terhindar dari penyakit khususnya penyakit influenza. Selain itu, cara mencegah penyakit yang berkaitan dengan nutrisi adalah mengonsumsi vitamin D, yang terbukti memiliki dampak positif pada sistem kekebalan tubuh. Ada beberapa mekanisme yang dihipotesiskan bahwa vitamin D dapat mengurangi risiko terjadinya infeksi (Ardiaria, 2020). Untuk mengobati penyakit influenza, berikut ini adalah beberapa jenis obat yang dapat dilakukan, seperti:

Vaksinasi

Vaksinasi sebagai salah satu cara pencegahan penyakit influenza. Walaupun vaksinasi tidak dapat menjamin bahwa semua orang akan terhindar dari influenza, vaksin dapat membantu individu mengalami gejala yang lebih ringan jika mereka terinfeksi. Antibiotik diberikan kepada mereka yang berisiko tinggi, seperti individu dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah, contohnya mereka yang menderita penyakit bronkitis kronis, masalah jantung, atau ginjal. Individu dengan kondisi ini sering kali dapat menderita infeksi sekunder oleh bakteri, yang terkadang bisa berakibat fatal.

Vitamin C

Radikal bebas dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan tubuh. Kerusakan ini menjadi terlihat seiring dengan proses penuaan, serta ketika seseorang mengalami penyakit seperti kanker dan lainnya yang berhubungan dengan jantung, pembuluh darah, paru-paru, usus, pankreas, dan sistem kekebalan. Para ahli ortomolekuler menyatakan bahwa vitamin C dalam dosis 5000-1000 mg berfungsi sebagai antioksidan yang melindungi jaringan tubuh dari kerusakan oksidatif yang diakibatkan oleh radikal bebas, yang berpotensi merugikan seperti pada membran sel dan inti DNA. Perlindungan ini dilakukan dengan mengaktifkan fagosit dan merangsang produksi interferon yang memiliki efek antiviral. Oleh karena itu, saat mengalami stres yang berkepanjangan dan tekanan yang berlebihan sehingga sistem kekebalan tubuh menurun, mengonsumsi vitamin C dalam dosis tinggi sangat bermanfaat.

KESIMPULAN

Pemahaman yang dimiliki oleh anak usia sekolah dasar tepatnya di SDN 106790 Sei Mencirim, Kecamatan Sunggal, kabupaten Deli Serdang mengenai influenza, dengan skor mencapai 87,8%. Hal ini memungkinkan untuk memberikan wawasan kepada anak-anak agar mereka dapat menghindari infeksi virus influenza. Walaupun penyakit ini tidak dianggap terlalu berbahaya, saat anak terinfeksi dan mengalami gejala parah, tentu akan berdampak pada aktivitasnya. Jika influenza sering menyerang, anak akan merasa lelah dan kesulitan untuk beraktivitas seperti biasanya. Banyak hal yang akan terlewat oleh anak-anak yang tidak sehat. Terdapat beberapa metode untuk mengurangi penyebaran influenza, seperti mendapatkan istirahat yang cukup, mengonsumsi cukup air, mendapatkan vaksin, makan serta minum yang kaya vitamin C, dan menggunakan antibiotik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih khusus disampaikan kepada kepala sekolah di SDN 106790 Sei Mencirim, Seluruh guru di SDN 106790 Sei Mencirim dan seluruh siswa yang memberikan kesempatan serta fasilitas penelitian.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada rekan-rekan yang turut membantu dalam proses diskusi, editing, maupun penyempurnaan naskah. Kepada keluarga dan sahabat, penulis

menyampaikan apresiasi atas dukungan moral dan motivasi tanpa henti. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi keberkahan dan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., Priyanti, N. (2020). Pengaruh Peran Ayah Terhadap Adaptasi Sosial Pada Anak Usia Dini Di Yayasan Nurmala Hati Jakarta Timur. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 155–168.
- Ardiaria, M. (2020). Peran Vitamin D Dalam Pencegahan Influenza Dan Covid-19. *JNH: Journal of Nutrition and Health*, 8(2), 79–85.
- Aulia, N., Kharis, M., Supriyono. (2018). Pemodelan Matematika Epidemi Influenza Dengan Memperhatikan Peluang Keberhasilan Vaksinasi Dan Kekebalan Tetap. *Unnes Journal of Mathematics*, 5(2), 190–200. <https://doi.org/10.15294/ujm.v5i2.13132>
- Burni, E., Dinihari, T. N., Saragih, R. M., Purwanto, E., Muhibiyah, E., Nugroho, (2020). Penyelidikan dan Penanggulangan Kejadian Luar Biasa Penyakit Menular dan Keracunan Pangan (Revisi 3). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Handojo, I., Soeparyatmo, J., Wirawan, R., Sudewa, A., Pang, T., & Suryaatmaja,M. (2020). Epidemiologi dan Diagnosis Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Tambusai*,
- Hidayat, M., L. (2020). Virus Influenza, Penegur Antroposentrisme Manusia (Habib. A, Ed.). Adekom Sef-publishing house.
- Nuria, R. (2018). Pengembangan Modul Pembelajaran Hidup Sehat Anak Usia Dini Pada Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Golden Age*, 2(2), 96–112.
- Nuryati, Muthmainnah, Talango, S. R., Ibrohim, B., & Nadjih, D. (2021). Metode Role Playing Dalam Meningkatkan Motivasi Berprestasi Anak Usia Dini Selama Masa Learning From Home. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 139–145.
- Pertiwi, R., Ningsi, C. N., Wulandari, W., Tosepu, R., (2020). Masyarakat, J. K., Kesehatan, F., Universitas, M., Oleo, H., Tenggara, S., Masyarakat, J. K., Kesehatan, F., Universitas, M., Oleo, H., & Tenggara, S. Hubungan iklim dengan penyakit influenza: literatur review. 17(1), 27–32.
- Rosyidah, K. A., & Fanani, Z. (2021). Gambaran Pengetahuan Dan Perilaku Swamedikasi Influenza Pada Masyarakat Di Desa Pladen, Kecamatan Jekulo, Kudus. *Indonesia Jurnal Farmasi*, 5(2), 26–30.
- Sahara, W. 2021, Indonesia Catat 2.471 Kasus Varian Delta, Tertinggi di Jakarta, viewed 17 September 2021, <https://nasional.kompas.com/read/2021/09/15/19101801/indonesia-catat2471-kasus-varian-delta-tertinggi-di-jakarta>.