

Waspada! Efek Covid-19 yang Berkepanjangan

Long Covid biasanya dialami orang setelah tiga hingga empat minggu usai infeksi awal.

JAKARTA(IM) - Penyintas Covid-19 ternyata belum bisa bernafas lega pada periode awal kesembuhan. Sebab mereka berpotensi mengalami Long Covid atau efek Covid-19 berkepanjangan.

Long Covid biasanya dialami orang setelah tiga hingga empat minggu usai infeksi awal, bahkan jika secara teknis sudah pulih dan dinyatakan negatif dalam tes. Gejala-gejala ini cenderung tidak mengancam jiwa. Tetapi seringkali cukup parah untuk mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan.

“Gejala ini dapat hilang setelah infeksi aktif dan muncul kembali setelah beberapa minggu, atau mungkin mulai lagi dengan infeksi,” kata pakar penyakit menular, Gumrukcu, dilansir dari Esquire pada Ka-

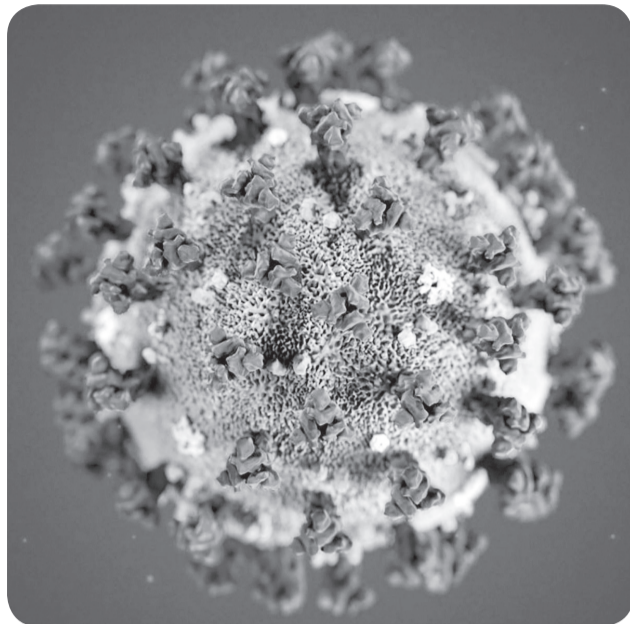
mis (24/3).

Gumrukcu menduga Long Covid bisa berlangsung hingga berbulan-bulan. “Kami menyebutnya Long Covid karena gejala ini tidak hilang selama lebih dari sebulan dan bahkan bisa bertahan beberapa bulan,” lanjut Gumrukcu.

Gumrukcu mengatakan Long Covid membuat frustrasi karena seseorang memiliki kasus Covid-19 yang ringan selama infeksi.

Namun justru gejala jangka panjang yang sangat sulit untuk dihilangkan. Ia memastikan masih belum ada penelitian yang cukup untuk menentukan apa yang menyebabkan beberapa orang mengalami Long Covid.

“Tapi diduga salah satu kemungkinannya adalah jika



tidak membiarkan diri Anda cukup istirahat dan pulih sebelum kembali ke aktivitas kehidupan sehari-hari atau sebelum kembali berolahraga secara intens,” ujar Gumrukcu. Menurut Gumrukcu, ge-

jala Long Covid yang paling umum adalah kelelahan, masalah memori, sakit kepala, sesak napas, nyeri dada, dan batuk. Bahkan beberapa pasien mengalami masalah jantung seperti detak jantung tidak

teratur, dan tinitus (telinga mendengung).

“Beberapa gejala di atas, seperti sesak napas dan mengalami nyeri dada kronis dan batuk, juga dapat menambah ketidakmampuan untuk berolahraga, bahkan jika Anda merasa tidak melakukannya terlalu keras,” ucap Gumrukcu.

“Penyebab lainnya adalah aktivasi sistem kekebalan yang diperpanjang terhadap virus. Terkadang aktivasi kekebalan tidak berhenti, mengarah ke berbagai gangguan autoimun,” lanjut Gumrukcu.

Oleh karena itu, Gumrukcu menyarankan jika seseorang masih mengalami gejala apa pun setelah minggu keempat sejak dinyatakan positif terinfeksi Covid-19, maka harus mencari bantuan medis untuk mengatasi gejala Covid-19 yang berkepanjangan.

“Dokter dapat membantu Anda menentukan jalan terbaik ke depan agar mudah-mudahan segera kembali sehat lagi,” ucap Gumrukcu. ● tom

Studi Ungkap Orang Sinis Lebih Mungkin Kena Sakit Jantung

JAKARTA (IM) - Sebuah studi mendapati keterkaitan antara kepribadian seseorang dengan risiko mengidap penyakit jantung. Orang yang kerap bersikap sinis disebut lebih mungkin terpapar masalah jantung.

Temuan itu telah terbit di jurnal Psychophysiology pada 2020. Penulis utama studi, Alexandra Tyra, menjelaskan kesinisan yang dimaksud yakni

cenderung memandang rendah orang lain.

Penelitian melibatkan 196 orang. “Sinisme yang dimaksud lebih bersifat kognitif, seperti keyakinan, pemikiran, dan sikap negatif tentang motif, niat, dan kepercayaan orang lain,” ujar Tyra.

Orang yang sinis lazimnya sering merasa curiga dan kurang bisa memercayai orang lain. Berdasarkan hasil studi, sikap demikian dapat berbahaya

untuk respons stres jangka pendek dan jangka panjang.

Perilaku sinis bisa termanifestasi sebagai agresi verbal atau fisik dan pada aspek emosional mewujudkan sebagai kemarahan kronis. Akumulasi sikap ini membuat seseorang sukar beradaptasi dengan berbagai stresor. Dalam kondisi normal, seseorang yang sehat akan memiliki respons baik terhadap stres. Tyra mewanti-wanti bahwa orang yang sering

bersikap sinis dapat mencegah atau menghambat penurunan respons itu.

Sistem kardiovaskular merespons dengan cara sama terhadap stresor yang datang berulang. Dalam pandangan Tyra, itu tidak sehat karena meningkatkan tekanan pada sistem kardiovaskular kita dari waktu ke waktu.

Guna mendapat hasil itu, peserta studi menjalani tes kepribadian sekaligus tes respons

stres. Tyra berharap penelitiannya dapat meningkatkan kesadaran tentang potensi implikasi kesehatan dari sinisme.

“Mungkin saat lain kali seseorang berpikir negatif tentang motif, niat, atau kepercayaan sahabat, rekan kerja, atau bahkan politisi, mereka akan berpikir dua kali untuk secara aktif terlibat dengan pemikiran itu,” ungkap Tyra, kemarin. ● tom

SAMBUNGAN

Covid-19). Kan masih sebulan lagi, kita lihat lah beberapa minggu ini,” ucapnya.

Presiden Jokowi sebelumnya menegaskan, pejabat dan pegawai pemerintahan tidak boleh menggelar buka puasa bersama.

“Untuk pejabat dan pegawai pemerintah kita masih melarang untuk melakukan buka puasa bersama dan juga open house,” kata Jokowi, Rabu (23/3).

ASN Dbolehkan Tarawih Berjemaah,...

Sementara itu, Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mengatakan, pemerintah akan menerbitkan aturan resmi terkait pelaksanaan mudik Lebaran 2022 melalui Surat Edaran (SE) Menteri Perhubungan dan SE Satgas Penanganan Covid-19.

“Nanti kita akan formalkan dalam SE Menteri Perhubungan dan Kepala BNPB (Satgas Penanganan Covid-19),” kata Budi dalam konferensi pers

secara virtual, Rabu (23/3).

Budi memperkirakan SE tersebut akan terbitkan pada pekan depan.

Tak Perlu Hasil Tes

Budi mengatakan, warga yang sudah melengkapi vaksinasi dosis kedua ditambah vaksin booster tidak perlu melampirkan hasil negatif tes antigen dan PCR sebagai syarat perjalanan mudik Lebaran 2022. Namun, masyarakat yang baru disuntik

dua dosis vaksin tetap harus melampirkan hasil negatif Covid-19 dari tes antigen.

Pemerintah tetap menyediakan posko vaksinasi bila pemudik ingin melakukan vaksinasi booster.

“Kalau mereka mau di-booster saat itu nanti dipersiapkan oleh Kementerian Perhubungan, tempat-tempat vaksinasi gratis di fasilitas-fasilitas angkutan umum,” ujarnya.

DARI HAL 1

Budi memastikan bahwa stok vaksin Covid-19 untuk dua dosis sampai booster atau dosis ketiga masih cukup hingga empat bulan mendatang. Persediaan vaksin Covid-19 di dalam negeri memadai, termasuk jika pemerintah melakukan peningkatan pemberian vaksinasi booster atau dosis ketiga bagi para pemudik pada Idul Fitri sebelum mereka melakukan perjalanan pulang kampung. ● mar

Kemenlu Undang Putin ke KTT G20 Dikritik,...

Rusia diundang atau tidak diundang ke G20 itu harus dibicarakan dulu oleh para anggota G20 melalui mekanisme internal yang disepakati,” kata TB Hasanuddi saat dihubungi, Kamis (24/3).

TB Hasanuddin menyebut Indonesia tidak bisa mengambil keputusan secara sepihak meski menjadi tuan rumah. Menurutnya, G20 merupakan organisasi yang bersifat kolektif.

“Indonesia memang tuan rumah G20 tahun 2022, tapi kan tidak mungkin mengambil keputusan sepihak karena G20 itu organisasi yang bersifat

kolektif dan kebersamaan,” ucapnya.

Selain itu, anggota DPR dapil Jawa Barat ini menilai akan ada dampak dari undang atau tidak diundangnya Rusia dalam forum KTT G20 tersebut. Meski begitu, dia kembali mengingatkan keputusan bukan ada di Indonesia.

“Diundang atau tak diundang akan ada dampak, tapi keputusan ada di tangan anggota,” ujarnya.

Kemenlu Buka Suara

Kedutaan Besar Rusia di Jakarta menyebut bahwa Presiden Vladimir Putin akan

menghadiri KTT G20 yang akan berlangsung di Bali. Kementerian Luar Negeri (Kemlu) RI mengatakan Indonesia sebagai inisiator presidensi tahun ini mengundang semua negara anggota.

“Sebagai presidensi, tentunya dan sesuai dengan presidensi-presidensi sebelumnya adalah untuk mengundang semua anggota G20, bahwa diplomasi Indonesia selalu didasarkan pada prinsip-prinsip, based on principal,” kata Duta Besar RI sekaligus Stafus Program Prioritas Kemlu dan Co-Sherpa G20 Indonesia, Triansyah Djani, dalam jumpa

pers secara virtual, Kamis (24/3).

Tri mengatakan bahwa Indonesia dalam setiap forum internasional selalu berpegang teguh pada aturan. Begitu juga saat mengetahui G20 tahun ini.

“Indonesia dalam mengetahui berbagai konferensi atau forum atau organisasi baik itu dalam konteks badan-badan PBB pada saat kami memimpin dewan keamanan di PBB atau ASEAN atau organisasi lainnya selalu berpegang pada aturan, prosedur yang berlaku, demikian juga di G20,” jelasnya.

Tri kembali menegaskan

bahwa Indonesia sebagai presiden G20 tahun 2022 mempunyai kewajiban mengundang semua anggota. Dia menegaskan bahwa agenda utama G20 adalah pemulihan ekonomi global.

“Oleh karena itu, memang kewajiban untuk semua presidensi G20 untuk mengundang semua anggotanya. Saya ingin underline juga seperti yang saya sampaikan di berbagai kesempatan bahwa pentingnya kita semua fokus di G20 untuk menangani global recovery yang merupakan prioritas banyak penduduk di dunia ini,” tandasnya. ● mar

Roket Rusia Hantam Kebun Binatang...

Kemudian tiga roket lagi mendarat di lokasi kebun binatang, termasuk satu di kandang burung. Dua lainnya mendarat di dekat kantor administrasi kebun binatang dan staf.

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), Amnesty International dan Human Rights Watch telah mengutuk penggunaan munisi tandan oleh pasukan Rusia, khususnya di timur laut Ukraina, sejenis senjata yang dilarang oleh Konvensi Oslo 2008 yang tidak pernah ditandatangani Moskow.

Munisi tandan menyebarkan bom ledak ke area yang luas, menjadikannya senjata

yang tidak tepat yang dapat menyebabkan cedera parah di kalangan warga sipil.

Karena banyak dari bom-bom itu tidak meledak saat terkena benturan, mereka dapat menyebabkan kematian dan mutilasi di antara warga sipil lama setelah permusuhan berakhir.

Menurut Topchy, Direktur Kebun Binatang, dari sekitar 400 spesies yang ada di kebun binatang, hampir setengahnya termasuk dalam daftar merah internasional spesies terancam.

Tetapi evakuasi mereka melalui jembatan yang melintasi sungai Buh ke wilayah yang

dikuasai oleh pasukan Ukraina tidak layak.

“Tidak ada cukup kendaraan untuk mengangkut hewan dan satu-satunya jalan menuju Odessa macet,” terangnya.

“Dan itu masih sangat dingin. Jika kita mengambil jerapah, gajah, dan kuda nil. Ada risiko mereka tidak akan selamat,” lanjutnya.

“Hewan kami makan dan bereproduksi, mereka baik-baik saja,” ujarnya.

Topchy mengesampingkan meninggalkan hewan, dan memuji kerja “pahlawan” dari sekitar 100 anggota staf yang terus mengurus tuduhan mereka, bahkan tidur di kebun

binatang untuk mengurangi jumlah perjalanan berbahaya di seluruh kota.

Seperti yang dilakukan ahli zoologi Dyakonov, bersama istrinya, seorang dokter hewan.

“Untuk datang dari tempat tinggal saya, saya harus melewati jembatan yang dinaikkan dan diturunkan secara acak, jadi tidak ada kepastian saya bisa membuatnya bekerja,” katanya.

“Makanya saya dan istri memutuskan untuk mengatakan di kebun binatang untuk sementara waktu, sementara situasinya begitu tidak stabil,” tambahnya.

Olga, seorang penjaga,

mengatakan secara keseluruhan, hewan-hewan di kebun binatang menjalani kehidupan yang tenang. Dia kerap melihat seekor kuda nil betina, Rikky, mendengar saat dia dengan malas berenang di sekitar kolamnya. Pada 8 Maret lalu, meskipun dibombardir secara intens, macan tutul betina melahirkan. Topchy mengatakan ini musim semi jadi kelahiran akan dimulai.

Meskipun tertutup untuk pengunjung, masyarakat tetap membeli tiket, dengan orang-orang memposting di Facebook yang memberikan dukungan untuk kebun binatang. ● osm

Tiru Pawang Hujan Rara, Ibu dan Anak...

Marsih mengunjungi Petilasan Empu Supo terlebih dahulu untuk melakukan ritual agar pada saat pelaksanaan panen padi esoknya karena tidak turun hujan.

“Biasa dilakukan ritual oleh orang desa untuk minta hujan dan lain sebagainya,” ujar Iptu Darwanto kepada awak media di lokasi.

Marianto, anak korban

curiga karena sang ibu tak kunjung pulang. Dia kemudian menyusul ibunya ke lokasi kejadian.

Marianto yang mengetahui ibunya itu telah tergeletak di area petilasan, bergesek melakukan pertolongan dengan mengangkat tubuh sang ibu.

Namun Marianto justru turut tewas akibat tajamnya

aroma H2S atau racun belerang itu.

“Kedua korban sedianya hendak menggelar ritual meminta hujan tidak turun saat akan panen padi,” ujar Darwanto.

Kata dia, mereka diduga tidak mampu menghirup gas belerang yang sangat pekat itu, korban sempat mengalami sesak nafas hingga akhirnya

meninggal dunia.

“Korban hendak melakukan ritual di Petilasan Empu Supo karena tradisi warga Desa Dermawharjo yang akan melaksanakannya panen padi,” tutupnya.

Sekadar diketahui, lokasi kejadian merupakan petilasan atau lokasi tempat Empu Supo membuat keris di masa Kerajaan Majapahit dahulu. Empu

Supo dikenal sebagai seorang empu yang menurut cerita turun temurun merupakan pembuat senjata milik Sunan Kalijaga di Zaman Walisongo dulu.

Hingga saat ini, Petilasan Empu Supo ini masih sering digunakan orang dari luar daerah untuk mengedang keris atau menyepuh keris agar kuat dan tahan lama. ● mar

Studi: Pasien Ginjal Kronis Bisa Bertahan Hidup tanpa Cuci Darah

JAKARTA(IM) - Analisis yang diterbitkan oleh JAMA Network Open, menunjukkan orang dengan penyakit ginjal kronis (PGK) lanjut dapat bertahan hidup selama bertahun-tahun dengan kualitas hidup yang tinggi. Faktanya hal itu terjadi tanpa menjalani perawatan dialisis atau cuci darah.

Namun, ini dapat berubah di akhir perjalanan penyakit mereka. Ketika banyak dari mereka mungkin memerlukan rawat inap atau prosedur bedah untuk mengatasi komplikasi akibat penurunan fungsi ginjal.

“Banyak pasien yang mengabaikan dialisis (cuci darah) dapat hidup selama beberapa tahun dan mengalami kualitas hidup yang berkelanjutan setelah keputusan mereka,” rekan penulis studi Dr. Susan PY Wong, seperti dilansir dari laman unitedpressinternational, Kamis (24/3).

Wong menjelaskan, studi mereka menyoroiti bagaimana dialisis seharusnya cuci darh tidak menjadi satu-satunya pilihan untuk mengobati penyakit ginjal lanjut. Spesialis ginjal di University of Washington dan VA Puget Sound Health Care System di Seattle ini menambahkan dalam dialisis digunakan untuk membuang kelebihan air dan racun dari darah. Hal ini dipaparkan National Kidney Foundation.

“Ini adalah fungsi yang biasanya dilakukan oleh ginjal, ketika mereka sehat,” ujar yasan tersebut.

Perawatan dialisis dapat berlangsung hingga empat jam dan seringkali diperlukan beberapa kali per minggu. Menurut Mayo Clinic, penyakit ginjal kronis lanjut, atau ketika fungsi organ telah menurun cukup untuk mengancam jiwa, dapat menjadi komplikasi dari

jumlah masalah kesehatan, termasuk diabetes tipe 2 dan penyakit jantung yang parah.

Namun, menurut penelitian terbaru, memulai dialisis lebih awal tidak serta merta meningkatkan prognosis pada orang dengan penyakit ginjal lanjut. National Kidney Foundation menegaskan hal itu dapat menyebabkan efek samping, termasuk peningkatan risiko infeksi.

“Akibatnya, banyak pasien, yang bekerja dengan tim perawatan mereka, memilih pendekatan yang lebih konservatif yang mencakup obat resep yang membantu mengelola gejala dan mengurangi risiko komplikasi,” tambah Wong.

Untuk penelitian ini, dia dan rekan-rekannya menganalisis data dari 41 penelitian yang melibatkan lebih dari 5.100 pasien dengan penyakit ginjal lanjut. Pasien yang memilih untuk tidak menjalani dialisis ternyata bisa bertahan hidup hingga empat tahun setelah tidak menjalani pengobatan.

Mereka yang melewati dialisis melaporkan peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan mental. Hal ini berdasarkan hasil dari beberapa tindakan yang umum digunakan, dibandingkan dengan mereka yang memutuskan untuk menjalani dialisis.

Namun, pada tahun tertentu, mereka yang memilih untuk tidak melakukan dialisis dirawat di rumah sakit dua kali, menghabiskan hingga 16 hari di rumah sakit, mengunjungi klinik kesehatan delapan kali dan membutuhkan perawatan ruang gawat darurat dua kali karena gejala dan komplikasi gagal ginjal. Wong mengatakan, setiap opsi memiliki pro dan kontra yang berbeda, dan setiap set pro dan kontra akan berbeda untuk setiap pasien.

“Saya mendorong pasien untuk berbicara dengan dokter mereka tentang apa yang paling penting bagi mereka dan tujuan kesehatan mereka,” tambahnya. ● tom

SAMBUNGAN

Juragan 99 Klaim Penjualan Rp600 Miliar,...

yang mencapai Rp600 miliar per bulan.

“Wow gurih nih @DitjenPajakRI. Setahun omzet Rp7,2 triliun. Berrarti memungut PPN 10% Rp720 miliar. Tinggal cocokin ke SPT PPN dan SPT PPh. Semoga banyak yang pamer kayak gini nih...” ujar Staf Khusus Menteri Keuangan Yustinus Prastowo melalui akun Twitternya @prastow di Jakarta, Kamis (24/3).

Menteri Keuangan Sri Mulyani sebelumnya pernah menanggapi soal maraknya Crazy Rich yang sering pamer kekayaan di media sosial. Saat hadir di acara Sosialisasi UU HPP, Sri Mulyani blak-blakan mengatakan akan mendatangi para Crazy Rich yang suka pamer uang di medsos.

“Jadi memang di Indonesia kan ada yang crazy

rich, ada yang dia mendapatkan fasilitas dari perusahaannya itu memang luar biasa besar. Itulah yang sekarang dimasukkan dalam perhitungan perpajakan, itu yang disebut aspek keadilan,” ujarnya dalam acara Sosialisasi UU HPP, Kamis (11/3) lalu.

“Kami senang kalau di medsos ada yang pamer mengenai account number, ‘account saya yang paling gede’. Begitu ada yang pamer ‘saya punya beberapa miliar’, salah satu petugas pajak kami bilang ‘ya nanti kita datangi lah’,” tambahnya.

Dia menegaskan kalau akan terus memantau orang-orang yang suka pamer kekayaan di medsos demi kepercayaan masyarakat ke Ditjen Pajak.

Alasannya juga agar masyarakat yakin dan percaya jika negara melakukan pemungutan pajak dengan adil. ● mar

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISITIK : M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI : A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzi), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA, MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro),
BIRO SEMARANG: Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN: Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI : Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN: Rp 2.500,-/eks (di luar kota Rp 3.000,-/eks), Harga Langganan Rp 50.000,-/Bulan.
PERCETAKAN : PT. International Media Web Printing
ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
 Telp : 021-6265566 pesawat 4000
 Fax : 021-639 7652.
 Twitter: International Media @redaksi_IM