

***Health Education* Tentang Kewaspadaan Terhadap *Happy Hypoxia* Akibat Covid-19 Pada Siswa Sma**

Melani Kartika Sari dan Nian Afrian Nuari
Stikes Karya Husada Kediri, Indonesia
Email: melastarte@gmail.com

ASBTRAK

Covid-19 merupakan virus yang menyebabkan pandemi dan perubahan besar dalam tatanan kehidupan dan pelayanan kesehatan. Pandemi Covid-19 ini berawal dari Wuhan, Cina lalu meluas hampir ke seluruh penjuru dunia. Covid-19 dapat menyerang siapa saja, anak-anak, lansia, juga orang dewasa. Secara umum gejala Covid-19 ditandai dengan batuk, demam tinggi, pilek, meriang, sebagian mengalami diare dan gagal napas. Uniknya, pada penyakit ini muncul gejala Happy Hypoxia pada beberapa pasien. Happy Hypoxia merupakan kondisi perburukan organ pernapasan pasien tanpa ada tanda-tanda distress pernapasan. Hal ini tentu membahayakan karena dapat meningkatkan potensi gagal napas yang dapat menimbulkan kematian. Generasi muda perlu mendapatkan edukasi terkait fenomena ini agar mereka waspada dan mematuhi protocol kesehatan secara ketat sehingga angka penyebaran dan kematian akibat Covid-19 dapat ditekan. Pendidikan kesehatan ini ditujukan kepada para siswa di SMA 1 Pule, Kabupaten Trenggalek, Jawa Timur. Media pembelajaran yang digunakan yaitu Video Conference dan e-leaflet karena kondisi pandemi tidak memungkinkan pendidikan kesehatan dilakukan secara langsung atau tatap muka. Tujuan pendidikan kesehatan ini yaitu agar siswa mendapatkan pengetahuan terkait Happy Hypoxia, potensi gagal napas pada pasien Covid-19, penularan Covid-19 dan cara pencegahannya.

Kata Kunci: Covid-19, gagal napas, happy hypoxia, pendidikan kesehatan

PENDAHULUAN

Covid-1 merupakan penyakit yang menjengkit hampir seluruh masyarakat di dunia, termasuk Indonesia. Gejala klinis penyakit Covid-19 sangat bervariasi, mulai dari gejala ringan, tanpa gejala, dan gejala berat. Beberapa penderita bahkan mengalami gagal napas dan meninggal. Salah satu fenomena unik yang terjadi pada penyakit ini yaitu adanya gejala Happy Hypoxia. Happy Hypoxia merupakan kondisi dimana saturasi oksigen dibawah 90%, namun penderita tidak menunjukkan tanda-tanda distress pernapasan (Widysanto et al., 2020).

Angka kejadian Covid-19 pada tanggal 14 Maret 2021 di dunia mencapai 120.042.087 jiwa dengan kematian mencapai 2.659.118. Di Indonesia angka kejadian Covid-19 mencapai 1.414.741 jiwa dengan kematian mencapai 38.329 jiwa (Worldometer, 2021). Di Indonesia, sekitar 9% hingga 11% penderita Covid-19 harus dirawat di ICU, beberapa diantaranya menunjukkan gejala happy Hypoxia (Widysanto et al., 2020).

Manifestasi klinis infeksi Covid-19 sangat bervariasi. Secara umum gejala yang muncul yaitu demam tinggi, sesak, batuk, dan diare. Happy Hypoxia merupakan salah satu manifestasi klinis yang cukup membahayakan, karena dapat menimbulkan gagal napas pada penderita. Terdapat kaitan erat antara Happy hypoxia dengan kegagalan napas pada penderita Covid-19 yang mengharuskan dokter dan perawat tidak hanya bergantung pada kondisi klinis pasien. Pengecekan tanda-tanda vital, termasuk saturasi oksigen menjadai data penting untuk mengidentifikasi terjadinya Happy Hypoxia (Dhont et al., 2020).

WHO pada tanggal 30 Januari 2020 mendeklarasikan Kedaruratan kesehatan dunia akibat Covid-19 (WHO,2021). Penambahan jumlah angka kasus Covid-19 yang terkonfirmasi semakin bertambah setiap harinya.

Covid-19 dapat menular dengan mudah antar manusia melalui percikan atau droplet atau melalauai benda-benda yang terkontaminasi virus Covid-19. Orang yang berpotensi terjangkit penyakit Covid-19 adalah orang yang memiliki kontak erat dengan penderita Covid-19 dan orang yang tidak mematuhi protokol kesehatan.

Mematuhi protocol kesehatan dan menerapkan sosial distancing merupakan langkah terbaik untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19. Generasi muda perlu mendapatkan pemahaman yang baik tentang bahaya Covid-19 dan langkah-langkah pencegahannya agar angka penularan Covid-19 dapat ditekan. Selain itu kewaspadaan terhadap Happy Hypoxia juga sangat penting mengingat banyak generasi muda yang terinfeksi Covid-19 tanpa gejala atau OTG.

METODE

Penyuluhan kesehatan terkait Covid-19 dan kewaspadaan terhadap Happy Hypoxia menggunakan media Zoom (Video conference) dan e-leaflet. Penyuluhan kesehatan dilakukan secara daring karena kondisi pandemi belum memungkinkan sosialisasi kepada masyarakat secara tatap muka. Isi penyuluhan kesehatan mencakup: manifestasi klinis Covid-19, cara penularan Covid-19, langkah-langkah pencegahan penularan Covid-19, Happy Hypoxia dan hal-hal yang perlu dilakukan untuk mendeteksi kondisi ini. Definisi Covid-19 Covid-19 adalah penyakit akibat virus Sars-Cov- 2 yang pertama kali ditemukan di Kawasan Wuhan, Cina pada akhir tahun 2019 (Kemenkes, 2020). Tanda dan gejala yang muncul pada orang yang terinfeksi Covid-19 antara lain:

1. Gejala Umum: demam, meriang, batuk kering, dan kelelahan
2. Gejala yang bervariasi/tidak umum: diare, nyeri tenggorokan, mata merah, anosmia (kehilangan kemampuan membau), sakit kepala, ruam pada kaki dan tangan, dan kehilangan selera makan.
3. Gejala berat: sesak napas, kebingungan, nyeri dada secara terus menerus, dan demam tinggi (WHO, 2020b).

Cara Penularan Covid-19

Covid-19 menular antar manusia, dari orang yang terinfeksi kepada orang yang ada di sekitarnya. Virus dapat menyebar melalui percikan ludah, bersin, dahak atau ludah saat berbicara atau menyanyi. Orang lain dapat tertular Covid-19 dari percikan yang mengandung virus Sar-Cov-2 tersebut ketika orang tersebut melakukan kontak dengan orang yang terinfeksi dalam radius dekat (kurang dari sama dengan 1 meter).

Penularan secara aerosol (lewat udara) juga dapat terjadi di dalam ruangan yang memiliki ventilasi buruk. Penularan Covid-19 juga dapat terjadi melalui benda-benda yang terkena percikan virus yang tidak sengaja tersentuh, lalu tangan yang terkontaminasi tersebut menyentuh area mata, hidung, atau mulut (WHO, 2020).

Langkah Pencegahan

Langkah pencegahan penularan Covid-19 antara lain:

1. Cuci tangan secara rutin sebelum menyentuh area wajah, menggunakan sabun dan air mengalir atau menggunakan cairan pembersih tangan berbahan alkohol 70%.
2. Gunakan masker
3. Jaga jarak dengan orang lain
4. Jangan menyentuh mata, hidung dan mulut tanpa cuci tangan terlebih dulu

5. Saat Anda batuk atau bersin, tutup mulut dan hidung menggunakan tisu atau lengan.
6. Jika Anda merasa kurang enak badan, sebaiknya Anda tidak keluar rumah.
7. Jika Anda mengalami demam tinggi, batuk, atau sesak napas segera pergi ke dokter atau pelayanan kesehatan.

Happy Hypoxia

Happy Hypoxia merupakan kondisi perburukan kemampuan organ pernapasan yang ditandai dengan saturasi oksigen kurang dari 90%, namun tidak disertai tanda dan gejala distress pernapasan. *Happy Hypoxia* ini diduga dapat terjadi akibat adanya mikroemboli pada alveoli penderita Covid-19. Difusi oksigen alveolar yang terganggu menyebabkan terjadinya “silent hypoxia” atau “happy hypoxia” yaitu hipoksia yang tidak disadari oleh penderita karena tidak muncul tanda distress pernapasan (Chaudhuri et al., 2020).

Kewaspadaan terhadap Happy Hypoxia

Kondisi *Happy Hypoxia* ini perlu diwaspadai karena dapat meningkatkan potensi gagal napas pada penderita Covid-19. Salah satu cara mengidentifikasi kondisi ini adalah dengan menggunakan oximetri. Kadar saturasi oksigen kurang dari 93% memungkinkan pasien berada di ambang kegagalan pernapasan (Chaudhuri et al., 2020). Jumlah responden yang terlibat dalam penyuluhan kesehatan ini sebanyak 20 siswa SMA 1 Pule, Trenggalek.

PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan ini dimulai dengan penjabaran adanya peluang atau kemungkinan dilaksanakannya sosialisasi ini di SMA 1 Pule. Selanjutnya dilakukan penyiapan materi sebagai bahan edukasi secara daring melalui video conference, dan e-leaflet yang memudahkan para siswa mengingat materi sosialisasi yang telah disampaikan. E-leaflet tersebut diharapkan juga dapat disebarluaskan kepada keluarga siswa di rumah agar turut serta meningkatkan kewaspadaan terhadap penularan dan bahaya Covid-19.

Happy Hypoxia merupakan fenomena unik yang terjadi pada beberapa penderita Covid-19. Hal ini perlu diwaspadai agar jika ada yang terinfeksi Covid-19 dengan gejala ringan atau tanpa gejala, mereka tetap waspada sehingga tidak “kecolongan” mengalami kerusakan organ pernapasan tanpa disadari.

Edukasi pentingnya mengukur saturasi oksigen menggunakan oksimetri juga perlu disampaikan kepada para siswa, agar jika ada anggota keluarga mereka yang terinfeksi Covid-19, mereka dapat memberitahu pentingnya monitoring saturasi oksigen sebagai bentuk kewaspadaan terhadap *Happy Hypoxia*.

KESIMPULAN

Kegiatan *Health Education* kepada para siswa SMA ini bertujuan agar para generasi muda ini lebih memahami bahaya Covid-19 dan meningkatkan kewaspadaan terhadap penyakit ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaudhuri, Shanbhag, V., & Nileshwar, A. (2020). “Happy hypoxia” of COVID-19: Are we happy with our oxygen reserves? *Indian Journal of Respiratory Care*, 9(2), 131. https://doi.org/10.4103/IJRC.IJRC_58_20
- COVID-19 Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) Global research and innovation forum.* (n.d.). Retrieved March 14, 2021, from <https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-public-health-emergency-of->

- international-concern-(pheic)-global-research-and-innovation-forum
- Dhont, S., Derom, E., Van Braeckel, E., Depuydt, P., & Lambrecht, B. N. (2020). The pathophysiology of “happy” hypoxemia in COVID-19. In *Respiratory Research* (Vol. 21, Issue 1, p. 198). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12931-020-01462-5>
- Indonesia Coronavirus: 1,414,741 Cases and 38,329 Deaths - Worldometer*. (n.d.). Retrieved March 14, 2021, from <https://www.worldometers.info/coronavirus/country/indonesia/>
- Kemendes. (2020). *KEMENKES PADK*. <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-covid-19.html>
- WHO. (2020a). *Coronavirus disease (COVID-19): How is it transmitted?* <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-how-is-it-transmitted>
- WHO. (2020b). *Coronavirus disease (COVID-19)*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19#:~:text=symptoms>
- Widysanto, A., Wahyuni, T. D., Simanjuntak, L. H., Sunarso, S., Siahaan, S. S., Haryanto, H., Pandrya, C. O., Aritonang, R. C. A., Sudirman, T., Christina, N. M., Adhiwidjaja, B., Gunawan, C., & Angela, A. (2020). Happy hypoxia in critical COVID-19 patient: A case report in Tangerang, Indonesia. *Physiological Reports*, 8(20). <https://doi.org/10.14814/phy2.14619>