

Sumber : KOMPAS	Hari/Tgl : Rabu, 12 Jan 2022	Hlm/Kol : 6/2-5
Subjek : COVID-19		Bidang : Hk. UMUM

Mewaspada "Long Covid"

Syafiq Basri Assegaff

Dokter Alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran; Pengajar di Institut Komunikasi dan Bisnis LSPR, Jakarta

Dua tahun pandemi ini dikhawatirkan memunculkan ancaman adanya krisis yang tersamar: *long covid*. Dinamai juga dengan "sindroma pasca-covid", krisis ini bahkan juga mengancam banyak negara maju yang laju vaksinasinya cukup kencang seperti AS dan Inggris.

Ancaman bisa makin parah akibat munculnya galur baru Omicron dan, ini yang terbaru: adanya sebuah varian baru yang sementara ini dinamai varian IHU (dari nama lembaga penelitiannya, *Instituts hospitalo-universitaires*) di kota Marseille, Perancis. Galur baru yang diberi kode B.1.640.2 ini mengandung 46 mutasi—lebih banyak dibandingkan dengan mutasi pada galur Omicron—dan dikhawatirkan lebih menular dan lebih kebal terhadap vaksin.

Long covid merupakan kumpulan sejumlah gejala (sindroma) di bagian tubuh tertentu, sedikitnya selama tiga bulan setelah serangan singkat Covid-19. Tiga hal paling sering muncul: kesulitan bernapas, *fatigue* (merasa sangat lelah), dan kabut otak (*brain fog*).

Tiga dari setiap lima (60 persen) pasien *long covid* di Inggris menyatakan "agak sulit" melakukan aktivitas sehari-hari, dan satu dari lima (20 persen) mengatakan "sangat sulit" beraktivitas, bahkan untuk mengerjakan tugas paruh waktu di belakang meja sekalipun.

Memang sejak awal pandemi, banyak laporan menunjukkan adanya gejala yang dialami pasien terkait dengan gangguan jaringan (sistem) saraf dan otak. Gejala-gejala neurologis ini tampak pada saat maupun setelah infeksi. Selain *fatigue* dan *brain fog*, gangguan bisa bervariasi hingga kejang-kejang dan stroke.

Penuh misteri

Pada banyak kejadian masih tersimpan segudang misteri. *Brain fog* sendiri, menurut situs kesehatan Harvard, 8 Maret 2021, bukan sebuah istilah medis, melainkan digunakan orang untuk menjelaskan kondisi dirinya yang mengalami gangguan dalam berpikir, saat otak lemah dan tumpul. Ringkasnya, semacam kondisi sulit berkonsentrasi.

Pada masa "normal" sebelum ada Covid-19, keadaan itu bisa terjadi beberapa jam, misalnya, akibat terbang jauh (*jet-lagged*), akibat flu, atau efek samping setelah mengonsumsi obat tertentu. Namun, pada penderita *long covid*, dikhawatirkan *brain fog* itu bertahan lama.

Sebuah penelitian oleh Jan Wenzel dan tim dari University of Lübeck, Jerman, yang dimuat di jurnal *Nature Neuroscience* (21/10/2021) dan dikutip *Forbes* (8/12/2021), di antaranya menjelaskan bahwa di antara pasien Covid-19 menunjukkan adanya kerusakan struktural pada pembuluh darah kecil (kapiler) yang menyuplai darah ke otak.

Kemungkinan yang terjadi adalah karena sel-sel *endothelium* pada dinding kapiler darah itu dibunuh oleh "protease" yang dihasilkan sang virus SARS-CoV-2. Protease ini sejenis enzim yang mempercepat terpecahnya protein menjadi pecahan-pecahan asam amino—mirip dengan yang terjadi ketika ia memecah protein dalam saluran cerna.

Perlu sedikit penjelasan di sini. Yang

perlu diketahui adalah bahwa seluruh pipa pembuluh darah kita, mulai dari yang besar hingga yang terkecil seperti kapiler itu, diselimuti beberapa lapisan "tembok". Bayangkan lapisan dinding di rumah kita yang terdiri dari batu bata, semen, adukan pasir, dan cat di kedua sisinya. Bedanya, bila tembok rumah itu "mati", lapisan pipa pembuluh darah, sebagaimana semua jaringan tubuh kita, selalu "hidup" dan terus berkembang secara bersinambung.

Nah, sebuah dinding tipis di sisi paling dalam "tembok" pembuluh itu yang dinamakan *endothelium*, yang merupakan lapisan yang langsung bersentuhan dengan sel-sel darah yang mengalir di dalam pipa itu. Lapisan ini menyaring semua yang dapat masuk dan keluar aliran darah. Sel-sel *endothelium* itu juga berperan penting pada pembentukan jejaring pembuluh, memberikan sinyal yang membantu pembentukan dinding-dinding pembuluh darah.

Bila sel-sel *endothelium* itu mati, maka ia menyebabkan terjadinya *string vessels*, keadaan ketika bagian tertentu di kapiler itu *vacuum* (kosong) sehingga kapiler darah gagal berfungsi mengalirkan darah. Jika gangguan *string vessels* ini luas, akan terjadi kerusakan pada jaringan otak, *brain pathology*.

Lapisan *endothelium* yang rusak itu mungkin mirip dengan tersumbatnya infrastruktur pipa yang menyalurkan air dari mesin pompa ke seluruh keran di rumah. Maka logis jika kerusakan struktural kapiler yang menyuplai darah ke otak menyebabkan gangguan fungsi otak. Menurut Jan Wenzel dan kawan-kawannya, meski infeksi langsung dalam otak masih diperdebatkan, pemeriksaan genome SARS-CoV-2 pada otak serta cairan dalam jaringan otak-dan-tulang belakang (*cerebrospinal*

fluid) pada beberapa pasien menunjukkan bahwa sang virus mendapatkan akses ke dalam otak.

Memang ada pendapat bahwa tidak semua gejala serupa *long covid* itu disebabkan oleh SARS-CoV-2, penyebab Covid-19. Bahkan, lama sebelum virus korona itu muncul, banyak orang sehat tertimpa gejala serupa. Penyebabnya belum dapat dijelaskan secara medis. Di antara contoh klasik perkara misterius ini adalah *chronic fatigue syndrome*, yang tampaknya sering mengikuti infeksi virus ataupun bakteri secara umum.

Saat itu, sebelum ada Covid-19, beberapa jenis migren kronis dan gejala lain sering juga menyerang banyak orang tanpa sebab yang jelas. Walakin, data yang ada belakangan, bagaimanapun, menunjukkan bahwa dampak *long covid* kini mendominasi berbagai latar belakang gejala-gejala yang terjadi.

Biaya mengobati kondisi itu luar biasa besar. Sejauh ini belum ada obat pilihan bagi *long covid*. Apa yang diketahui ilmuwan sejauh ini adalah bahwa penyakit ini merupakan kombinasi infeksi virus yang persisten (yang mungkin suatu saat nanti bisa diobati), gangguan autoimun kronis yang membutuhkan pengobatan kompleks dan mahal seperti *rheumatoid arthritis* (sejenis peradangan sendi) atau *multiple sclerosis*, dan kerusakan terus-menerus pada sebagian organ akibat infeksi Covid-19.

Obat bagi dua kondisi yang pertama mungkin akhirnya akan ditemukan. Amerika sendiri sudah mendanai sekitar 1,15 miliar dollar AS untuk riset. Tetapi, pada saat ini, para penderita masih perlu menunggu beberapa bulan untuk direhabilitasi agar bisa kembali normal.

Pada 1890-an terjadi pandemi terbesar dalam sejarah, dikenal dengan nama "Flu Rusia". Membunuh satu jutaan orang. Nama itu sendiri kini dianggap keliru. Mungkin sekali itu bukan influenza, melainkan sejenis nenek moyang *coronavirus*. Ketika itu, sedikit sekali orang punya kekebalan menghadapinya sehingga ia *lethal* (mematikan). Juga ada dugaan, pada saat pandemi menghilang, ia meninggalkan gelombang penyakit baru yang menyerang saraf.

Siapa tahu itu semacam *long covid* sekarang. Gelombang penyakit yang sama menyerang pasca-pandemi besar berikutnya, *Spanish Flu* (Flu Spanyol), 1918. Nah, hal serupa kini terjadi dengan Covid-19. Gelombang yang kemudian dinamakan *long covid* ini bermunculan di negara-negara di mana kasus akut menurun. Definisi resmi soal itu memang masih "cair" karena pengetahuan mengenaiinya masih terus bergulir.

Harapan baru

Kita belum tahu bagaimana angka kejadian *long covid* di Indonesia. Tetapi, di Inggris sudah tampak angka insidensi yang menakutkan: menurut *The Economist* (1/5/2021), setengah juta orang Inggris menderita *long covid* selama lebih dari enam bulan. Kans untuk sembuh (*recover*) total tampaknya kecil, padahal sebagian besar penderita berada pada masa produktif. Diperkirakan sekitar 15 persen penduduk Inggris pernah terinfeksi oleh *long covid* ini.

Jika angka yang sama diterapkan pada kasus Covid-19 di dunia, yang saat itu (Mei 2021) mencapai sekitar 1,2 miliar penduduk, maka diperkirakan lebih dari 80 juta orang mengalami *long covid*.

Namun, syukurlah kini muncul harapan baru. Pada akhir 2022 diharapkan akan terjadi perbaikan pada vaksin dan pengobatan bagi Covid-19 dan beberapa penyakit lain. Meski jutaan orang yang terinfeksi saat ada pandemi akan tetap sakit—dan harus berjuang dalam kesulitan akibat kombinasi dari sekitar 200 gejala yang termanifestasikan sebagai *long covid*—ada cahaya bagi banyak penderita *long covid* setelah pertengahan 2022.

Ini karena banyak proyek penelitian *long covid* yang dimulai sejak 2021 mulai menunjukkan hasil yang menggembirakan, sebagaimana ditunjukkan dari upaya yang dilakukan beberapa negara maju. Menurut koresponden kesehatan *The Economist*, Slavea Chankova, 8 November 2021, lembaga Kesehatan Nasional AS (National Institutes of Health), misalnya, telah menggelontorkan dana lebih dari satu miliar dollar AS untuk menginvestigasi berbagai penyebab dan pengobatan penyakit ini, sementara Inggris tengah melakukan lebih dari 15 studi terhadap ribuan pasien *long covid*.

Sedikitnya diharapkan akan muncul penemuan besar pada tiga bidang.

Pertama adalah pemetaan biologis pada gejala-gejala paling membahayakan pada *long covid*, seperti kesulitan bernapas dan *brain fog*. Beberapa studi, misalnya, berusaha mengungkapkan perubahan apa yang terjadi pada isi (volume) otak dan strukturnya.

Dengan mengetahui apakah gejala-gejala *long covid* itu disebabkan oleh semacam kerusakan pada jaringan pembuluh darah, sistem saraf atau jaringan (*tissue*) organ tubuh, diharapkan dapat membantu ditemukannya berbagai pengobatan yang tepat.

Area penelitian kedua berfokus pada uji diagnostik dan pemindaian (*scans*) yang melacak dampak-dampak *long covid*

pada sebagian organ di tubuh. Satu studi di Inggris, umpamanya, memasukkan *xenon*, sebuah gas tak beracun ke dalam tubuh pasien, yang kemudian dapat dilihat melalui *scans* pada saat zat itu berjalan di dalam tubuh, dan oleh karena itu dapat menunjukkan apakah kesulitan bernapas itu disebabkan oleh kerusakan pada paru-paru atautkah pada jaringan aliran darah (*blood vessels*).

Studi yang lain mencari tahu apa yang terjadi pada sitokin (*cytokine*) dalam darah, molekul-molekul yang punya potensi menjadi penanda berlebihan respons imunitas (*hyperactive immune response*), sesuatu yang selama ini dicurigai sebagai penyebab munculnya *long covid*. Banyak tes itu akan berguna untuk menelusuri bagaimana gejala-gejala *long covid* merespons berbagai pengobatan yang diberikan.

Wilayah ketiga adalah uji klinis secara besar-besaran guna menguji obat-obatan yang ada dan cara-cara rehabilitasi untuk mengobati gangguan kesehatan serupa yang disebabkan oleh penyakit jantung maupun penyakit paru-paru kronis. Di antara obat yang diselidiki termasuk beberapa jenis yang murah dan tersedia luas di dunia seperti aspirin dan *antihistamine*.

Banyak di antara penemuan yang akan terkuak dari itu semua juga akan bermanfaat bagi pemahaman dan pengobatan gangguan kesehatan lain yang memiliki gejala serupa atau tumpang-tindih (*overlapping*), misalnya seperti penyakit *lyme disease*, *chronic-fatigue syndrome* dan komplikasi akibat flu (yang banyak di negara Barat). Bagi jutaan orang yang hidupnya telah dilemahkan oleh infeksi virus yang belum juga sirna, tampaknya tahun 2022 menjadi sebuah tahun harapan.

Menghadapi itu semua, sistem kesehatan dan para pengusaha kita mesti menyiapkan bantuan bagi penderita *long covid* ini. Rehabilitasi yang tepat dapat mencegah runtuhnya kesehatan pribadi masyarakat dan keuangan.

Pemilik perusahaan dapat ikut menampung pekerja dengan disabilitas, sementara pemerintah membantu dengan memberikan insentif. Selain itu, bekerja dari rumah dan jadwal bergilir yang fleksibel akan membantu penderita *long covid* untuk tetap aktif, setidaknya secara paruh waktu. Perlu ada "klinik khusus" bagi penderita ini guna mempercepat pemulihan, serupa dengan perombakan tata laksana di rumah sakit bagi penderita Covid-19 saat kasus memuncak.

Maksudnya, agar tidak ada lagi pasien yang berkeliling dari satu spesialis ke

Sambungan

Sumber : <i>KOMPAS</i>	Hari/Tgl : <i>Rabu, 12 Jan 2022</i>	Hlm/Kol : <i>6/2-5</i>
------------------------	-------------------------------------	------------------------

spesialis lain demi menemukan diagnosis yang tepat. Kita mesti ingat dan terus berharap bahwa banyak dari penderita dapat pulih, meski setelah berbulan-bulan. Sudah banyak kesalahan terjadi pada fase serangan akut Covid-19 dulu. Kini tidak ada alasan untuk gagal lagi dalam merespons *long covid*. Dan tak ada lagi waktu untuk disia-siakan.