

	FORMULIR – KLIPING KORAN		
	HUMAS & INFORMASI STUDI		
No. Dokumen	No. Revisi	Tanggal Berlaku	Halaman
F06-PM02-HUMAS-UKP	00	06-06-2012	1 dari 4

No: / x /
2024

Media: suarajatimpost.com	Tanggal: 4 Februari 2025	Halaman:
Rubrik:	Kolom: Berita	
Program Studi/Unit: UKP – Universitas Kristen Petra		

Refleksi Covid-19 dan HMPV, Pakar PCU Sebut Kepanikan Berlebihan Jadi Musuh Utama



dr. Cyntia Puspa Pitaloka, Kaprodi sekaligus dosen Fakultas Kedokteran PCU sebut kepanikan kolektif di masyarakat menjadi musuh utama saat pandemi (Dok. PCU/SJP)

SURABAYA, SJP - Beberapa waktu lalu, jagat maya sempat dibuat resah oleh kabar merebaknya Human Metapneumovirus (HMPV) di China. Narasi tentang virus yang bisa menyebabkan gangguan pernapasan ini beredar cepat,



FORMULIR – KLIPING KORAN

HUMAS & INFORMASI STUDI

No. Dokumen	No. Revisi	Tanggal Berlaku	Halaman
F06-PM02-HUMAS-UKP	00	06-06-2012	2 dari 4

menimbulkan kecemasan seolah-olah kita tengah menghadapi ancaman pandemi baru.

Trauma kolektif akibat pandemi Covid-19 pun ikut memperbesar bayang-bayang ketakutan itu. Namun, benarkah HMPV adalah ancaman besar? Atau justru hanya cerminan dari ketakutan berlebihan?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, dr. Cyntia Puspa Pitaloka, Kaprodi sekaligus dosen Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Petra (PCU), memberikan penjelasan komprehensif mengenai virus ini. Dalam paparannya, dr. Cyntia menegaskan bahwa HMPV bukanlah virus baru dan masyarakat seharusnya tidak perlu panik.

Bukan Virus Baru, Bukan Juga Pandemi Baru

"HMPV sebenarnya sudah lama beredar, terutama di negara dengan empat musim. Virus ini sering muncul bersamaan dengan virus-virus gangguan pernapasan lainnya saat musim dingin," jelas dr. Cyntia, Selasa (4/2/2025).

Virus ini menyebar melalui droplet seperti percikan air liur dari orang yang terinfeksi, mirip dengan mekanisme penularan flu biasa. Gejala yang ditimbulkan pun tidak jauh berbeda, seperti batuk, pilek, dan demam ringan.

Namun, pada kelompok rentan seperti anak di bawah lima tahun, lansia, atau penderita penyakit kronis, HMPV bisa berkembang menjadi lebih serius, menyebabkan bronkitis, pneumonia, bahkan berujung pada gagal napas.

Meskipun demikian, dr. Cyntia menegaskan bahwa di Indonesia hingga saat ini belum ada indikasi bahwa HMPV akan berkembang menjadi pandemi seperti Covid-19.



FORMULIR – KLIPING KORAN

HUMAS & INFORMASI STUDI

No. Dokumen	No. Revisi	Tanggal Berlaku	Halaman
F06-PM02-HUMAS-UKP	00	06-06-2012	3 dari 4

"Penyebaran HMPV jauh lebih lambat dibanding Covid-19, dan gejalanya relatif ringan. Hal terpenting adalah tetap tenang dan jangan stres, karena stres justru bisa menurunkan imunitas," ujarnya.

Ketakutan Berlebihan: Warisan Trauma Pandemi

Kepanikan yang muncul di masyarakat, menurut dr. Cyntia, lebih disebabkan oleh trauma kolektif akibat pandemi Covid-19. Pengalaman menghadapi virus mematikan dengan dampak global membuat sebagian besar orang menjadi lebih sensitif terhadap kabar mengenai penyakit menular baru.

"Ini bukan soal virusnya saja, tapi juga soal bagaimana kita memproses informasi. Kita sudah belajar dari pandemi, jadi jangan mudah panik. Rasa takut yang berlebihan justru bisa berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik kita," tambahnya.

Pencegahan Efektif: Terapkan "DOI"

Dalam upaya pencegahan, dr. Cyntia memperkenalkan konsep sederhana yang disebut "DOI", sebuah singkatan dari Diet, Olahraga, dan Istirahat.

1. Diet

Jaga pola makan sehat dan seimbang. "Perhatikan asupan kalori, jangan sampai berlebihan karena bisa menyebabkan overweight dan membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit," jelasnya.

2. Olahraga

Aktivitas fisik rutin sangat penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh. "Hindari mager (malas gerak), karena tubuh yang aktif lebih siap melawan infeksi," tambah dr. Cyntia.



FORMULIR – KLIPING KORAN

HUMAS & INFORMASI STUDI

No. Dokumen	No. Revisi	Tanggal Berlaku	Halaman
F06-PM02-HUMAS-UKP	00	06-06-2012	4 dari 4

3. Istirahat

Tidur cukup dan berkualitas mendukung proses regenerasi sel tubuh. "Di saat tidur, tubuh kita punya kesempatan untuk 'membersihkan' dirinya dari racun dan memperbaiki sistem kekebalan."

Selain itu, dr. Cyntia juga mengingatkan pentingnya rajin mencuci tangan, menggunakan masker di tempat ramai, dan menjaga kebersihan lingkungan sebagai langkah dasar pencegahan penyakit menular.

Kunci Utama: Tetap Tenang dan Waspada

Mengakhiri paparannya, dr. Cyntia kembali menekankan bahwa HMPV bukanlah momok yang harus ditakuti secara berlebihan.

"Kita sudah punya pengalaman menghadapi pandemi. Kali ini, mari kita hadapi dengan kepala dingin. Jaga kesehatan fisik dan psikis, dan yang paling penting, jangan panik," tegasnya.

HMPV memang bukan sesuatu yang bisa diabaikan sepenuhnya, terutama bagi kelompok rentan. Namun, respons berlebihan justru bisa menjadi 'virus' lain yang tak kalah berbahaya: ketakutan tanpa dasar yang merusak ketenangan hidup kita sendiri.

<https://suarajatimpost.com/refleksi-covid-19-dan-hmpv-pakar-pcu-sebut-kepanikan-berlebihan-jadi-musuh-utama>