Anggun Permai Tekindo

AMS

INFLUENZA AWARENESS

KENALI, CEGAH, DAN LINDUNGI DIRI

LINDUNGI DIRI, JAGA KESEHATAN, TETAP PRODUKTIF

1 APA ITU INFLUENZA?

Influenza adalah infeksi saluran pernapasan akut yang disebabkan oleh virus influenza, terutama tipe A dan B, yang menular melalui percikan pernapasan saat batuk, bersin, atau berbicara.

Berdasarkan laporan Kemenkes RI minggu ke-38 September 2026, **Influenza A (H1N1; pdm09)** menjadi subtipe yang dominan di Indonesia dan juga secara global.

2 CARA PENULARAN

Virus dapat menyebar melalui:

Percikan pernapasan saat batuk, bersin, berbicara, atau bernapas, terutama dalam kontak dekat atau ruang tertutup.

Tangan yang terkontaminasi kemudian menyentuh mata, hidung, atau mulut.

3 SITUASI TERKINI DI INDONESIA

Berdasarkan Surveilans Sentinel Influenza-Like Illness (ILI) dan Severe Acute Respiratory Infection (SARI) Kemenkes RI, aktivitas influenza di Indonesia mengalami peningkatan pada periode Agustus–September 2026. Peningkatan tersebut masih sesuai dengan pola influenza musiman di Indonesia.

Musim kemarau menuju musim penghujan dan tingginya mobilitas dapat meningkatkan risiko penyebaran influenza.

4 GEJALA INFLUENZA

Gejala umumnya muncul secara tiba-tiba, sekitar 1–4 hari setelah terinfeksi, dan dapat meliputi:

5 KELOMPOK BERISIKO TINGGI

Kelompok yang lebih rentan terhadap influenza dan dapat mengalami kondisi serius:

- Anak kecil
- Kelompok umur lanjut usia
- Ibu hamil
- Orang dengan penyakit kronis / komorbid
- Orang dengan gangguan sistem imun

6 LANGKAH PENCEGAHAN

Lakukan langkah berikut untuk mencegah penularan dan mengurangi risiko influenza:

1. **Jaga kebersihan tangan** dengan sabun dan air mengalir atau hand sanitizer.
2. **Gunakan masker** saat bergejala, di area padat, atau saat perjalanan.
3. **Terapkan etika batuk dan bersin** dengan menutup mulut dan hidung menggunakan tisu atau siku bagian dalam.
4. **Hindari kontak erat** dengan orang yang bergejala.
5. **Jangan berbagi alat makan, minum,** atau barang pribadi.
6. **Jaga daya tahan tubuh** dengan tidur cukup, makan bergizi, minum air yang cukup, dan aktivitas fisik teratur.
7. **Segera melapor ke atasan dan datang** ke fasilitas kesehatan jika mengalami gejala influenza, terutama demam, batuk, atau gangguan pernapasan.
8. **Istirahat dengan baik** untuk mendukung pemulihan dan mencegah penularan kepada orang lain.
9. **Jangan mengabaikan gejala yang memburuk,** terutama sesak napas, demam tinggi berkepanjangan, atau kondisi tubuh semakin melemah.
10. **Pertimbangkan vaksinasi influenza tahunan** terutama bagi kelompok berisiko tinggi.

7 DAFTAR PUSTAKA / REFERENSI DATA

- Kemenkes RI. (2026). Analisis Dinamika Atmosfer Dasarian II Agustus 2026.
- Kemenkes RI. (2026). Kemenkes: Kasus influenza meningkat, tetapi masih dalam rentang terkendali.
- Kemenkes RI. (2026). Kemenkes imbau masyarakat tak panic buying. Oseltamivir hanya untuk pasien influenza berat.
- Kemenkes RI. (2026). FAQ influenza: Informasi, penanganan, dan pencegahan.
- Kemenkes RI. (2026). Laporan pengawasan kasus influenza dan COVID-19: Minggu ke-39 tahun 2026.
- World Health Organization. (2023). Influenza (seasonal).
- World Health Organization. (2026). How can I avoid getting the flu?
- Centers for Disease Control and Prevention. (2025). Types of influenza viruses.

"JAGA KESEHATAN RESPIRASI, TINGKATKAN PRODUKTIVITAS!"