

# Bagaimana Menangani Flu Pada Anak? Yuk, Simak Artikel Berikut!

Sistem kekebalan tubuh pada balita yang masih kurang optimal dapat menjadikan balita rentan terserang berbagai penyakit termasuk flu. Beberapa gejala klinis yang muncul adalah demam, nyeri pada tubuh, batuk, pilek, dan beberapa gejala penyerta lain. Umumnya, anak atau balita yang terserang flu dapat sembuh dalam kurun waktu kurang dari satu minggu, namun pada beberapa anak, flu dapat berlanjut menjadi infeksi yang lebih serius dan memerlukan perawatan di rumah sakit.

Flu pada anak bisa diatasi dengan memberikan cukup cairan dan istirahat dan sebaiknya dikonsultasikan dengan dokter jika anak tampak tidak nyaman untuk diberikan obat yang dapat mengurangi gejala flu.

Berikut beberapa tips yang dapat dilakukan untuk meringankan gejala flu pada balita:

- Pastikan agar anak selalu merasa nyaman dengan menyesuaikan suhu ruangan agar tidak terlalu dingin ataupun pengap untuk memudahkan pernapasannya.
- Pastikan anak mendapat cukup cairan dan terhidrasi dengan baik. Jika usianya masih di bawah 6 bulan berikan ASI secara rutin, apabila di atas 6 bulan dapat diberikan air minum atau jus buah *home made*.
- Biarkan anak untuk beristirahat lebih banyak.
- Baringkan anak dalam posisi tengkurap, lalu tepuk punggungnya dengan lembut. Tentunya hal ini dilakukan dalam pengawasan penuh dari orangtua. Pastikan kepalanya sudah bisa tegak dan menopang lehernya sendiri. Hal ini dapat meringankan kondisi hidung tersumbat serta memberikan kenyamanan pada anak.
- Meninggikan posisi kepala anak. Pada anak usia 1 tahun ke atas, meninggikan posisi kepala saat sedang tidur atau beristirahat di kasur bisa membantunya bernapas dengan lebih nyaman.
- Memandikan anak dengan air hangat agar ia bisa tidur lebih nyenyak dan membantu lendir lebih mudah keluar.

Walaupun flu adalah salah satu penyakit yang umum dialami anak, namun ada beberapa kondisi yang perlu diwaspadai dan segera dikonsultasikan dengan dokter, yaitu:

- Pilek yang disertai batuk dan demam melebihi 39 derajat celsius pada anak dibawah usia 3 bulan, dan demam melebihi 40 derajat celsius pada anak di atas 3 bulan.
- Demam yang berlangsung selama lebih dari 2 hari.
- Batuk semakin parah atau diiringi napas yang cepat, terdengar bunyi mengi saat bayi bernapas.
- Perubahan yang signifikan pada pola makan, pola tidur dan sering mengantuk disertai rewel.
- Bayi menangis saat menyusu sambil menggosok atau menarik telinga, dan menangis ketika diletakkan di tempat tidur.
- Pilek tidak membaik setelah 7-10 hari.

Selain hal-hal yang telah disebutkan, untuk menghindari diri agar tidak tertular dari penyakit flu, kita dapat mengoptimalkan usaha dengan melakukan vaksin. Vaksin Influenza dapat diberikan sejak dini pada anak, yang bisa dimulai dari usia 6 bulan. Dosis pertama diberikan sebanyak 2 kali dengan jarak pemberian 1 bulan. Setelah itu vaksinasi dilanjutkan satu tahun sekali, sebab virus Influenza sendiri berpotensi untuk bermutasi. Maka, dibutuhkan vaksin tertentu sesuai dengan keadaan mengenai mutasi tersebut agar mencapai keefektifan. Harapannya yaitu agar tubuh dapat

memproduksi antibodi untuk melawan virus Influenza di kemudian hari.

sumber: Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI