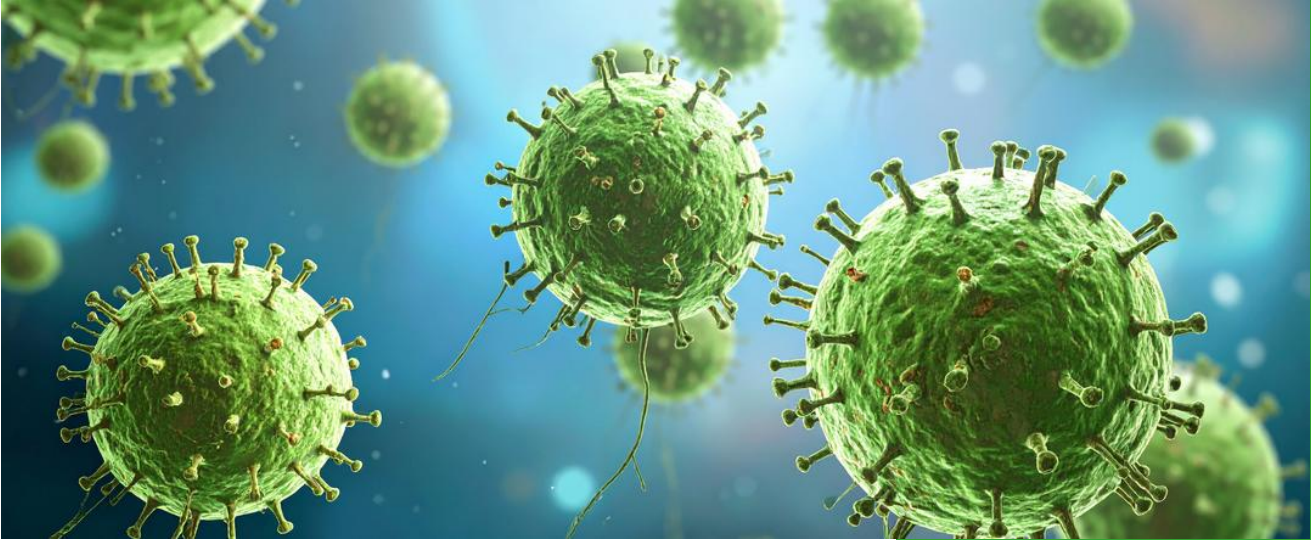


NEWSLETTER

Edisi Januari 2026



Waspada Superflu: Risiko, Gejala, dan Pencegahannya

WHO melaporkan bahwa aktivitas influenza musiman meningkat di berbagai wilayah dunia selama akhir 2025, sejalan dengan masuknya musim dingin di belahan bumi utara dan aktivitas virus pernapasan lainnya yang biasanya meningkat pada periode ini. Dalam pemantauannya, WHO mencatat adanya peningkatan tajam sirkulasi varian A(H3N2) *subclade* K (juga dikenal dengan superflu).

Superflu merupakan penyakit flu musiman yang disebabkan oleh virus Influenza A(H3N2). Diketahui virus ini cenderung menyebabkan angka kesakitan dan kematian yang lebih tinggi dibandingkan virus influenza musiman lain yang bersirkulasi pada periode yang sama (Kemenkes, 2017). Melalui *newsletter* ini, kami mengajak pembaca untuk mengenal superflu lebih jauh, mulai dari potensi risiko, gejala yang perlu diwaspadai, hingga langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan sejak dini.

Apa itu Superflu?

Istilah super flu merupakan sebutan yang berkembang di masyarakat untuk menggambarkan varian virus influenza dengan tingkat agresivitas yang lebih tinggi. Dalam kajian ilmiah, virus tersebut dikenal sebagai influenza A(H3N2) subclade K. Varian ini pertama kali diidentifikasi oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) Amerika Serikat pada Agustus 2025. Sejak saat itu, penyebarannya dilaporkan telah menjangkau lebih dari 80 negara di berbagai belahan dunia.

Salah satu ciri utama super flu adalah laju **penularannya yang sangat cepat** di masyarakat. Di Amerika Serikat, varian ini telah menyebabkan infeksi pada jutaan penduduk, dengan jumlah kasus rawat inap yang mencapai puluhan ribu dalam periode waktu yang relatif singkat. Walaupun istilah super flu bukan merupakan nomenklatur medis resmi, sebutan ini digunakan untuk menggambarkan tingkat keparahan dan agresivitas subvarian tersebut yang dinilai lebih tinggi dibandingkan influenza musiman pada umumnya.



Sebaran superflu di Indonesia menunjukkan pola yang perlu mendapat perhatian serius. Berdasarkan pemantauan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, superflu telah terdeteksi di Indonesia sejak Agustus 2025. Hingga akhir Desember 2025, tercatat 62 kasus yang tersebar di delapan provinsi, dengan jumlah kasus tertinggi berada di Jawa Timur, Kalimantan Selatan, dan Jawa Barat. Tingginya mobilitas penduduk, kepadatan populasi, akses transportasi antar daerah, serta aktivitas sosial dan ekonomi yang intens diduga menjadi faktor yang mempercepat penyebaran virus di wilayah-wilayah tersebut.

Dari sisi kelompok terdampak, mayoritas kasus dilaporkan terjadi pada **perempuan** dan **anak-anak usia 1–10 tahun**. Kelompok usia ini dinilai lebih rentan akibat sistem kekebalan tubuh yang belum optimal atau sedang dalam masa perkembangan. Kelompok yang juga berisiko tinggi **mencakup ibu hamil, lanjut usia**, serta individu dengan **penyakit penyerta seperti diabetes, gangguan jantung, asma, dan penyakit ginjal**. Ancaman utama dari superflu tidak hanya terletak pada infeksi virus itu sendiri, tetapi pada potensi komplikasi serius yang dapat terjadi, khususnya pada kelompok rentan tersebut. Meski demikian, superflu tetap berpotensi menyerang seluruh kelompok usia.

Bagaimana Membedakan Influenza Musiman Biasa dengan Super Flu?

Influenza atau flu merupakan penyakit saluran pernapasan yang umum terjadi dan sering dianggap ringan. Meski sekilas gejalanya mirip dengan flu biasa, terdapat beberapa perbedaan penting yang perlu dikenali, antara lain:

- **Gejala:** Flu musiman umumnya ringan–sedang, sedangkan super flu cenderung muncul mendadak.
- **Penularan:** Super flu menyebar lebih cepat dibandingkan influenza musiman biasa.
- **Komplikasi:** Flu musiman jarang menimbulkan komplikasi serius, sementara super flu berisiko lebih tinggi menyebabkan komplikasi, terutama pada kelompok rentan.
- **Kelompok Berisiko:** Anak-anak, lansia, ibu hamil, dan penderita penyakit penyerta lebih rentan mengalami perburukan akibat super flu.



Gejala

Menurut *World Health Organization (WHO)*, Superflu tidak menunjukkan gejala yang berbeda secara signifikan dibanding flu musiman biasa. Dengan demikian, gejala yang dilaporkan dan dipantau umumnya serupa dengan flu musiman, yaitu:

- Demam mendadak atau demam tinggi
- Batuk
- Pilek atau hidung tersumbat
- Sakit kepala
- Nyeri tenggorokan
- Kelelahan atau lemas

Pencegahan

Mencegah superflu sejak dini menjadi langkah penting untuk melindungi diri dan orang-orang di sekitar dari risiko penularan dan komplikasi serius. Pencegahan superflu yang dapat dilakukan antara lain:

- ✔ **Vaksinasi Influenza** terutama bagi kelompok rentan seperti lansia, ibu hamil, dan orang dengan penyakit penyerta. WHO menegaskan, vaksinasi influenza tetap menjadi salah satu langkah pencegahan paling efektif untuk mengurangi risiko penyakit.
- ✔ Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan menjaga kebersihan diri dan lingkungan untuk menekan risiko infeksi.
- ✔ Menjaga daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan bergizi, istirahat cukup, dan aktivitas fisik membantu imunitas.
- ✔ Gunakan masker dan melakukan etika batuk pada saat batuk/pilek untuk mengurangi penularan.
- ✔ Hindari kontak dekat dengan orang sakit, terutama di ruang tertutup atau ramai.
- ✔ Tetap di rumah jika mengalami gejala flu dan segera periksa ke fasilitas kesehatan jika gejala memburuk atau tak membaik setelah beberapa hari.



Referensi:

- WHO (2025). Seasonal influenza - Global situation. Diakses dari <https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news/item/2025-DON586>
- Kemenkes (2025). Kemenkes Pastikan Influenza A(H3N2) Subclade K Tidak Lebih Parah, Situasi Nasional Terkendali. <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-pastikan-influenza-ah3n2-subclade-k-tidak-lebih-parah-situasi-nasional-terkendali>
- Kemenkes (2017). Kemenkes Aktifkan Alert System di Seluruh Pintu Negara Cegah Virus Influenza A(H3N2). <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-aktifkan-alert-system-seluruh-pintu-negara-cegah-virus-influenza-ah3n2>