



Terapi Herbal dan Alternatif pada Flu Ringan atau ISPA non-spesifik

Oleh : Eka Riza Maula, S.Farm., Taofik Rusdiana, PhD., Apt.
Terbit online : 11 Agustus 2016

Majalah Farmasetika (V1N6-Agustus 2016). Common cold, atau Infeksi saluran pernapasan atas (ISPA) non spesifik atau “flu biasa” merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus dan menyerang saluran pernapasan atas (hidung). Umumnya penyakit ini dialami oleh anak-anak hingga dewasa(1).

Dalam bahasa sehari-hari, infeksi ringan penyakit common cold dikenal dengan ‘colds’ sedangkan infeksi lebih parah dapat disebut sebagai ‘flu’. Istilah ini harus dibedakan dari influenza karena influenza merupakan infeksi yang disebabkan oleh virus influenza(1).

Virus yang menyebabkan Common Cold seperti coronavirus dan rhinovirus, adenovirus, coxsackieviruses, myxovirus, dan paramyxovirus, Human respiratory syncytial virus, atau dikenal dengan virus influenza. Meskipun banyak jenis virus baru terus diidentifikasi(1).

Tanda dan gejala awal common cold.

Gejala umumnya terlihat sekitar 1-3 hari setelah penularan dari batuk yang mengandung virus. Tanda dan gejala meliputi(2) :

- Hidung berair dan tersumbat
- Sakit tenggorokan
- Batuk
- Sakit kepala yang ringan
- bersin-bersin
- mata berair
- sedikit demam atau tidak ada demam (dewasa : < 390C ; anak-anak : < 380C)
- merasa sedikit lelah
- Pengobatan saat ini pada penyakit Common Cold.

Saat ini penyakit Common Cold atau yang lebih dikenal dengan batuk dan flu biasa lebih sering terjadi di Indonesia yang memiliki iklim tropis dengan intensitas hujan yang tinggi. Pengobatan awal penyakit ini lebih sering menggunakan obat-obat simptomatis (mengatasi gejala awal) yang bisa dibeli bebas di apotek atau toko obat yang terdiri dari analgesik (anti nyeri) dan antipiretik (penurun panas) sederhana. (1).

Selain itu, ada juga beberapa persepsi yang keliru terkait pengobatan penyakit ini dengan menggunakan antibiotik di awal gejala batuk dan flu yang dialami. Padahal penggunaan antibiotik tidaklah tepat untuk mengobati infeksi Common Cold yang disebabkan oleh virus dan penggunaan antibiotik hanya akan menambah biaya pengobatan tanpa perbaikan atau kesembuhan pada gejala batuk dan pilek. Selain itu penggunaan antibiotik secara bebas dan tidak tepat akan meningkatkan resiko resistensi atau kekebalan penyakit terhadap antibiotik yang biasanya digunakan.

Beberapa pendapat dari jurnal internasional menyebutkan bahwa Pengobatan common cold (batuk dan pilek biasa) dengan menggunakan antibiotik pada pasien anak maupun dewasa tidak mempercepat penyembuhan penyakit dan tidak pula mengurangi keparahan penyakit.(1)(3)(4) di sisi lain penggunaan antibiotik memberikan risiko efek samping pada saluran cerna, meningkatkan biaya pengobatan, dan meningkatkan resistensi bakteri terhadap antibiotik.(5) (6).

Cara awal untuk mengatasi gejala Common Cold.

Penyakit Common Cold yang disebabkan oleh virus sebenarnya dapat sembuh dengan sendirinya tanpa harus mengkonsumsi obat-obatan dan antibiotik. Terapi non-farmakologi atau terapi tanpa obat yang bisa dilakukan untuk menyembuhkan gejala awal Common Cold yaitu dengan cara(3) :

- Minum banyak air putih
- Mengonsumsi makanan kuah sup ayam
- Perbanyak istirahat
- Atur suhu dan kelembapan udara di ruangan
- Berkumur dan minum air garam
- Menggunakan saline nasal drop yang dijual bebas di apotek
- Jika dirasa gejala yang muncul sangat mengganggu aktivitas maka, penggunaan obat Over-the-Counter (OTC) atau obat yang bisa dibeli bebas di apotek dapat menjadi alternatif kedua, konsultasikan tanda dan gejala penyakit awal anda kepada Apoteker di apotek untuk pemilihan obat OTC yang tepat dan rasional.

Pengobatan Herbal untuk mengatasi Common Cold.

Beberapa jenis herbal atau tanaman juga telah banyak diteliti memiliki manfaat untuk mengatasi gejala awal pada Common Cold, jenis herbal tersebut diantaranya(3) :

1. Herbal *Andrographis paniculata* atau sambiloto

Tanaman sambiloto memiliki kandungan andrographolide yang dapat meningkatkan imunitas di saluran pernafasan atas sehingga efektif untuk penyembuhan gejala common cold(3).

Berdasar studi randomized controlled trial (RCT) menyebutkan bahwa sambiloto mampu memperbaiki gejala yang menyertai Common Cold. Sebuah jurnal systematic review juga menunjukkan bahwa *A. paniculata* (sambiloto) tunggal atau kombinasi dengan *Acanthopanax senticosus* (Gingseng) dapat lebih efektif meredakan gejala(3).

Dosis senyawa Andrographolide untuk meredakan common cold yaitu sebesar 60 mg/hari dan pada anak-anak sebesar 30 mg/hari yang diberikan selama 10 hari. Sedangkan dosis sambiloto yang berupa tanaman kasar (Crude plant) sebesar 3-6 gram(7).

Cara penggunaan sambiloto cukup bervariasi salah satu cara yaitu dengan mengambil daun sambiloto segar sebanyak 1 genggam tangan kemudian ditumbuk dan ditambahkan ½ cangkir air matang lalu saring dan siap diminum. Cara yang lain yaitu sebanyak 3 gram tanaman kering sambiloto atau 25 gram bahan segar direbus dan diminum 2 kali/hari sebelum makan. Penggunaan herbal sambiloto akan efektif digunakan selama 3-5 hari setelah gejala awal muncul(8) (9).

2. Herbal *Echinacea purpurea*

Tanaman ini pada Penggunaan awal dapat menurunkan durasi dan keparahan gejala Common Cold dengan meningkatkan sistem imunitas tubuh. Sediaan *Echinacea purpurea* sudah banyak beredar di apotek sebagai suplemen herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh. Tetapi, berdasarkan penelitian secara randomized clinical trial penggunaan suplemen *Echinacea* pada anak-anak tidak efektif untuk menurunkan durasi atau lama penyakit dari common cold.

3. Bawang putih (*Allium sativum*)

Sebagai profilaksis atau terapi awal dapat menurunkan frekuensi cold pada pasien dewasa, namun tidak memiliki efek terhadap durasi gejala.

Bawang putih dapat meredakan kongesti atau hidung tersumbat yang merupakan gejala awal dari common cold . Cara yang paling efektif yaitu menambahkan irisan bawang putih pada kuah sup hangat, hal ini karena irisan bawang putih akan melepaskan senyawa allicin yang merupakan antibiotik alami yang akan membunuh virus dan infeksi bakteri(10).

4. Herbal Teh hijau (green tea) dan teh hitam (Black tea)

Mengonsumsi teh hangat baik itu teh hijau, teh hitam atau chamomile tea dapat meredakan gejala hidung tersumbat atau kongesti yang sangat mengganggu dari common cold. Hal ini karena kandungan theophylline pada daun teh yang diseduh akan membuka saluran nafas dan memudahkan proses bernafas. Jenis teh chamomile merupakan jenis teh yang paling efektif dibanding jenis teh yang lainnya dalam meredakan gejala common cold dan dianjurkan untuk mengonsumsi 5 cangkir teh hangat tiap hari(10).

Selain pengobatan dengan herbal, terapi alternatif lain yang dapat digunakan yaitu(3) :

1. Sediaan lozenge zink.

Berdasarkan review jurnal Cochrane menunjukkan bahwa penggunaan lozenge zinc (asetat atau glukonat) dengan cara diminum pada 24 jam pertama dapat menurunkan keparahan dan durasi penyakit. Efek samping dari zink adalah rasa yang tidak enak dan mual. Penggunaan zink secara intranasal (melalui hidung) tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan kehilangan kemampuan mencium permanen(12).

2. Vitamin C

Penggunaan vitamin C secara oral sebagai terapi awal untuk common cold akan sedikit mengurangi durasi gejala baik pada anak dan dewasa. Meskipun demikian berdasarkan Cochrane Database of systematic reviews pada oktober 2005 menyebutkan bahwa mengonsumsi vitamin C pada gejala awal batuk atau pilek (Cold) tidak memperpendek durasi gejala awal pada common cold(10).

Oleh karena itu, apabila gejala common cold muncul Mulailah dengan menerapkan terapi Non-Farmakologi atau terapi tanpa obat terlebih dahulu dengan banyak beristirahat dan mengonsumsi makanan bergizi untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan lanjutkan dengan menggunakan terapi herbal atau alternatif sebelum memutuskan terapi dengan obat-obatan sintetik atau OTC (over the counter) atau obat yang bebas dibeli tanpa resep dokter di apotek. Hindari penggunaan antibiotik secara bebas pada gejala awal common cold tanpa pemeriksaan terlebih dahulu ke dokter. Serta konsultasikan dengan apoteker atau dokter kembali apabila setelah penggunaan obat OTC gejala Common Cold tidak menunjukkan perbaikan.

Sumber :

1. Walker, Roger, dan Cate Whittlesea (Ed). 2012. Clinical Pharmacy and Therapeutics fifth London: Elsevier
2. Gonzales, R., J. G. Bartlett, R. E. Besser, J. M. Hickner, J. R. Hoffman, and M. A. Sande. 2001. Principles of Appropriate Antibiotic Use for Treatment of Nonspecific Upper Respiratory Tract Infections in Adults: Background. *Annals of Internal Medicine*. 134(6): 490-494.
3. Fashner J, et al. Treatment of the common cold in adults and children. *American Family Physician*. 2012;86:153. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/common-cold/basics/symptoms/con-20019062>. diakses 17 maret 2016.
4. Wong, D. M., D. A. Blumberg, and L. G. Lowe. 2006. Guidelines for the Use of Antibiotics in Acute Upper Respiratory Tract Infections. *Am Fam Physician*. 74(6):956-966.
5. Fahey, T., N. Stocks, and T. Thomas. 1998. Systematic review of the treatment of upper respiratory tract infection. *Arch Dis Child*. 79:225-230.
6. Arroll, B., and T. Kenealy. 2005. Antibiotics for the common cold and acute purulent rhinitis. *Cochrane Database Syst Rev*. (3):CD000247
7. <https://www.drug.com/npp/andrographis.html> diakses 22 juli 2016.
8. *Andrographis Paniculata*. <https://examine.com/supplements/andrographis-paniculata/> . Diakses 22 juli 2016.
9. Kemenkes RI. 2011. Formularium obat herbal asli indonesia. Direktorat bina pelayanan kesehatan tradisional.
10. Davis, Carla. Foods & News that fight colds & flu. *Vegetarian Times*. Feb2006, Issue 338, p46-48. 3p.

Artikel ini bisa diakses di

<http://farmasetika.com/2016/08/11/terapi-herbal-dan-alternatif-pada-flu-ringan-atau-ispa-non-spesifik/>