

Kehilangan Penciuman Tiba-tiba di Masa Pandemi? Jangan panik!

dr. Valensa Yosephi (Juara 2 Article Contest HUT Ke-2 RSUI)

Salah satu pasien Covid-19 yang saya temui bercerita mengenai pengalamannya. “Waktu itu hidung saya rasanya kebas kemudian berair. Hidung juga terasa tersumbat dan suara bindeng. Makan jadi tidak terasa.” katanya dengan wajah sedih. Bayangkan Anda tidak dapat lagi merasakan harumnya kopi hangat setiap pagi ataupun nikmatnya soto saat makan siang. Hal ini ternyata membuat ia sangat frustrasi. Tampaknya, teman saya bukan satu-satunya yang mengalami hal ini.

Tahukah Anda bahwa 47% pasien Covid-19 di dunia mengalami gangguan saat membaui dan mengecap makanan? Anosmia adalah hilangnya kemampuan indra penciuman untuk mengenali bau. Sebelum pandemi Covid-19, memang tidak banyak yang mengenal kata “anosmia” apalagi mengalaminya. Padahal, gangguan fungsi penciuman tidak identik dengan Covid-19. Banyak sebenarnya penyakit lain yang dapat menyebabkan berkurangnya atau bahkan hilangnya penciuman, seperti rinosinusitis, polip hidung, Alzheimer, Parkinson, trauma pada kepala, bahkan infeksi virus yang umum seperti influenza. Perbedaannya adalah anosmia pada Covid-19 muncul tiba-tiba, dapat muncul sendiri atau bersamaan dengan gejala Covid-19 lainnya, bersifat sementara, dan banyak terjadi pada orang muda dan wanita.

Selain anosmia, hiposmia dan disgeusia juga banyak dilaporkan. Hiposmia adalah berkurangnya sensitivitas indra penciuman untuk mengenali bau. Sedangkan, disgeusia adalah perubahan rasa pengecapan oleh lidah. Anosmia atau hiposmia biasanya disertai dengan disgeusia karena cara kita mempersepsikan rasa merupakan kombinasi dari bau, rasa, bahkan tekstur.

Pada penciuman normal, bau yang masuk ke hidung akan berikatan dengan protein yang mengikat bau. Bau ini kemudian menjadi sinyal kimiawi yang diterima oleh reseptor saraf penciuman. Sinyal kimiawi tersebut akan diteruskan oleh sel-sel saraf ke bagian otak yang kemudian menerjemahkan bau, apakah wangi, amis, atau busuk. Hingga saat ini, belum ditemukan secara pasti mekanisme virus SARS-CoV-2 dalam menyebabkan anosmia. Beberapa

mekanisme yang disinyalir adalah kerusakan langsung pada sel saraf penciuman, kerusakan sel-sel penyokong sel saraf, gangguan pada regenerasi sel saraf penciuman hingga respon inflamasi.

Cara terbaik untuk segera mengembalikan penciuman adalah dengan melakukan latihan membaui (*olfactory training*). Latihan ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah dan tidak membutuhkan biaya yang banyak. Prinsip dari latihan ini adalah mencium bau yang sama berulang kali untuk melatih kembali kemampuan hidung dalam mengidentifikasi bau. Siapkan beberapa bahan dengan aroma yang menyengat, seperti minyak kayu putih, lemon, cengkeh, bunga mawar, balsem beraroma, atau parfum. Hirup setiap aroma bergantian selama 20 detik, lakukan 2 kali sehari.

Janganlah panik! Menurut penelitian, anosmia akibat Covid-19 biasanya hanya terjadi sementara dan mengarah pada penyakit yang lebih ringan. Kemampuan membaui biasanya kembali dalam waktu 2 minggu hingga 3 bulan. Segera ke fasilitas kesehatan terdekat dan periksakan diri. Dokter akan menentukan apakah Anda perlu dirawat di RS atau isolasi mandiri. Ikuti anjuran untuk minum obat dan vitamin, beri asupan yang bergizi untuk tubuh, istirahat total dan lakukan latihan membaui. Tidak lupa juga, tetaplah gembira dan berpikiran positif demi meningkatkan imunitas tubuh. Mari terus bersatu melawan Covid-19. Bersama kita bisa wujudkan kesehatan bangsa.

Dipublikasikan pada: 12 Maret 2021

Referensi:

1. Saniasiaya J, Islam MA, Abdullah B. Prevalence of Olfactory Dysfunction in Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Meta-analysis of 27,492 Patients. *Laryngoscope*. 2020 Nov 20;10.1002/lary.29286. doi: 10.1002/lary.29286. Epub ahead of print. PMID: 33219539; PMCID: PMC7753439.
2. Hüttenbrink KB, Hummel T, Berg D, Gasser T, Hähner A. Olfactory dysfunction:

common in later life and early warning of neurodegenerative disease. *Dtsch Arztebl Int.* 2013;110(1-2):1-e1. doi:10.3238/arztebl.2013.0001

- 3.
4. Goncalves S, Goldstein BJ. Pathophysiology of Olfactory Disorders and Potential Treatment Strategies. *Curr Otorhinolaryngol Rep.* 2016;4(2):115-121. doi:10.1007/s40136-016-0113-5
5. Whitcroft KL, Hummel T. Olfactory Dysfunction in COVID-19: Diagnosis and Management. *JAMA.* 2020;323(24):2512–2514. doi:10.1001/jama.2020.8391
6. Anosmia, hyposmia, and dysgeusia symptoms of coronavirus disease. American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery website. Published March 22, 2020. Accessed April 5, 2020. <https://www.entnet.org/content/aao-hns-anosmia-hyposmia-and-dysgeusia-symptoms-coronavirus-disease>
7. Lee JC, Nallani R, Cass L, Bhalla V, Chiu AG, Villwock JA. A Systematic Review of the Neuropathologic Findings of Post-Viral Olfactory Dysfunction: Implications and Novel Insight for the COVID-19 Pandemic. *Am J Rhinol Allergy.* 2020 Sep 11:1945892420957853. doi: 10.1177/1945892420957853. Epub ahead of print. PMID: 32915650.