

TINDAKAN PERTAMA JIKA TIDAK ADA

DOKTER



MODUL AJAR | KAWAN SEHAT

DISUSUN:

kawan  baik

DIDUKUNG :

 FAIR FUTURE
FOUNDATION

Penduduk Indonesia sebagian besar bertempat tinggal di pedesaan. Di mana mereka jauh dari fasilitas pelayanan kesehatan, baik pemerintah maupun swasta. Penduduk lainnya, meskipun tinggal di kota sering tidak pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan bila mereka atau keluarganya sakit, terutama bila sakitnya dianggap ringan, mereka mencari obat sendiri obat-obatan tradisional maupun modern dengan jalan membeli obat di toko atau warung.

Kemana harus mencari pertolongan, apa yang harus dihindari atau tidak boleh dilakukan sendiri, dan sebagainya. Buku ini bukan sekedar pegangan untuk melakukan pertolongan pertama, tetapi lebih dari itu adalah memberi peringatan kepada masyarakat agar tidak terlambat membawa pasien gawat ke rumah sakit atau dokter bila hal itu diperlukan. Waktu kadangkala sangat menentukan sembuh tidaknya seorang pasien. Buku ini terdapat informasi yang demikian lengkap, jauh melebihi sekedar buku PPPK saja.

Demikian lengkapnya sehingga buku ini dapat dipakai oleh seorang guru, tokoh masyarakat, orang tua, kader sehat dalam kegiatan mereka mengelola dan menyelesaikan persoalan kesehatan masyarakatnya. Bahkan dapat dipakai oleh para perawat, bidan dan dokter untuk digunakan dalam praktek sehari-hari, sebelum sempat melihat buku teks yang lebih lengkap.

Dalam buku ini terdapat hampir semua bagian disiplin ilmu dalam ilmu kedokteran, ditambah pengetahuan mengenai obat-obatan modern yang sering dipakai, dan beberapa pengobatan tradisional, sehingga buku ini terlalu lengkap bila dipakai kader sehat dan orang awam lulusan Sekolah Dasar atau kurang.

PENDEKATAN MODUL AJAR

A. Informasi Umum

Tim Penyusun :

- 1.Yayasan Kawan Baik Indonesia
- 2.Fair Future Foundation
- 3.Dr. Arlando Martino Anapaku

Kategori Program : Kawan Sehat

Nama Proyek : Primary Medical Care / Perawatan Medis Dasar

Alokasi Waktu : 14 Tema x 45 Menit (3 hari)

Kompetensi Awal :

- 1.Peserta belum mendapatkan pendidikan tentang langkah-langkah utama merawat luka akibat kecelakaan ringan.
 - 2.Peserta belum mendapatkan pendidikan tentang langkah-langkah utama merujuk pasien sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan tenaga medis atau fasilitas medis.
 - 3.Peserta belum mendapatkan pelatihan tentang pola hidup sehat dan tindakan pencegahan penyakit.
 - 4.Peserta belum mendapatkan pendidikan tentang bagaimana menggunakan obat-obatan bebas dengan benar.
 - 5.Peserta belum mendapatkan pelatihan tentang bagaimana menggunakan alat-alat kesehatan untuk membantu pasien dengan luka ringan sebelum mendapat pertolongan tenaga medis atau fasilitas medis.
- 

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR INFORMASI VISUAL

Petunjuk Penggunaan Modul

PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang
- B. Deskripsi Singkat
- C. Tujuan Pembelajaran
- D. Pengertian
- E. Dasar Hukum
- F. Materi Pokok

TEMA 1 - PENGOBATAN TRADISIONAL DAN KEPERCAYAAN UMUM DI MASYARAKAT

- A. Pengobatan Tradisional
- B. Kegunaan Pengobatan Tradisional
- C. Keamanan Obat-obatan Tradisional
- D. Keuntungan Pengobatan Tradisional
- E. Keterbatasan Pengobatan Tradisional
- F. Pengobatan tradisional mungkin tidak cocok untuk penyakit tertentu
- G. Beberapa Bahaya Pengobatan Tradisional
- H. Keadaan Sosial Budaya Ilmu Pengobatan
- I. Tanya Jawab Tentang Kepercayaan Umum
- J. Tentang Obat Tradisional dan Tanaman Obat

TEMA 2 - PENYAKIT-PENYAKIT YANG SERING MEMBINGUNGKAN

- A. Macam-macam Penyakit dan Penyebabnya (Penyakit Infeksi dan bukan Infeksi)
- B. Penyakit yang Susah Dibedakan
- C. Nama atau Istilah Penyakit
- D. Kesalahpahaman Tentang Suatu Penyakit

TEMA 3 - CARA MEMERIKSA ORANG SAKIT

- A. Anamnesa
- B. Keadaan Umum - Temperatur, Suhu dan Nadi

TEMA 4 - CARA MERUJUK ORANG SAKIT KE FASILITAS KESEHATAN

- A. Merawat Pasien yang Sakit Ringan
- B. Merujuk Pasien yang Sakit Berat ke Fasilitas Kesehatan
- C. Kapan Harus Mencari Pertolongan Dokter
- D. Laporan Tentang Penderita Penyakit

TEMA 5 - PENYEMBUHAN TANPA OBAT

- A. Penyembuhan Dengan Air
- B. Pencegahan dan Pengobatan

TEMA 6 - PENGGUNAAN OBAT-OBATAN MODERN YANG BENAR DAN SALAH

- A. Petunjuk menggunakan Obat Modern yang Dijual Bebas
- B. Kapan Obat Tidak Boleh Diminum
- C. Antibiotik Harus Sesuai Petunjuk Dokter
- D. Bahaya Mimun Obat Tanpa Dosis yang Benar
- E. Tanda Obat Herbal, Obat Bebas dan Obat Keras

TEMA 7 - PERTOLONGAN PERTAMA

- A. Panas atau Demam
- B. Hilang Kesadaran (Pingsan)
- C. Kaeadaan Darurat yang disebabkan oleh Udara Panas
- D. Cara Menghentikan Pendarahan Akibat Luka
- E. Cara Menghentikan Pendarahan dari Hidung (Mimisan)
- F. Luka Goresan, Tersayat, dan Luka-luka Kecil Lainnya
- G. Cara Menutup Luka yang Lebar
- H. Pembalut dan Pembalut Sigitiga (Mitela)
- I. Jenis Luka yang Mengalami Infeksi dan Berbahaya
- J. Keadaan Darurat pada Usus
- K. Luka Bakar
- L. Patah Tulang
- M. Cara Memindahkan Orang yang Mengalami Luka Berat
- N. Keseleo (Terkilir)
- O. Keracunan
- P. Gigitan Ular, Kalajengking, Laba-laba, dan Hewan Berbisa Lainnya

TEMA 8 - PENCEGAHAN PENYAKIT

- A. Akibat yang Akan Timbul Karena Kurangnya Kebersihan
- B. Petunjuk Dasar Kebersihan
 - 1. Kebersihan Perorangan (Hygiene)
 - a. Kebersihan di Dalam Rumah
 - b. Kebersihan pada Waktu Makan dan Minum
 - c. Cara Melindungi Kesehatan Anak-Anak Anda

TEMA 8 - PENCEGAHAN PENYAKIT

2. Kebersihan Lingkungan (Sanitasi)
 - a. Sumber Air yang Bersih
 - b. Sampah dan Cara Mengelolanya
 - c. Jamban yang Baik
- C. Cacing dan Parasit Usus Lainnya
- D. Vaksinasi dan Imunisasi - Perlindungan yang Sederhana dan Meyakinkan
- E. Kebiasaan yang Mempengaruhi Kesehatan
 - a. Minum-minuman Keras (Alkohol)
 - b. Merokok
 - c. Minuman yang Mengandung Soda dan Tinggi Gula

TEMA 9 - BEBERAPA PENYAKIT RINGAN DAN DAPAT BERAKIBAT FATAL YANG SERING TERJADI

- A. Kekurangan Cairan (Dehidrasi)
- B. Mencret atau Diare dan Disentri
- C. Sakit Kepala dan Migraine
- D. Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) - Batuk Pilek, Sinusitis, Radang Tenggorokan, Laringitis, Pneumonia, dan COVID-19

TEMA 10 - MASALAH KULIT

- A. Pedoman Umum untuk Mengobati Gangguan Kulit
- B. Jenis-jenis Penyakit - Kudis, Kutu Rambut, Borok, Cacar Monyet, Bisul dan Abses, Herpes, Kurap, Kadas, Panu, dan lain lain
- C. Borok pada Kulit yang Disebabkan oleh Peredaran Darah yang Tidak Baik
- D. Borok pada Tempat Tidur
- E. Gangguan pada Kulit Bayi

TEMA 11 - MASALAH MATA

- A. Bagian-bagian pada Mata
- B. Tanda-tanda Bahaya pada Mata
- C. Mata yang Merah dan Sakit
- D. Gangguan Pengelihatan (Rabun)

TEMA 12 - GUSI, GIGI DAN MULUT

- A. Perawatan Gigi dan Gusi
- B. Gigi Berlubang, Abses dan Sakit Gigi (Menghilangkan Rasa Sakit)
- C. Luka-luka atau Pecah-pecah pada Mulut

TEMA 13 - KESEHATAN DAN PENYAKIT PADA ANAK-ANAK

- A. Menjaga Kesehatan Anak
- B. Pertumbuhan Anak
- C. Masalah Kesehatan Anak
- D. Penyakit-penyakit Infeksi pada Anak
- E. Gangguan Sejak Lahir
- F. Kelambatan Mental, Tuli atau Cacat Lainnya

TEMA 14 - TEMPAT OBAT

- A. Cara Memelihara Tempat Obat
- B. Hati-hati dalam Mendapatkan Obat dan Menggunakannya



Petunjuk Penggunaan Modul

A. Petunjuk Bagi Peserta

Untuk memperoleh hasil belajar secara maksimal dalam menggunakan modul, maka langkah-langkah yang perlu dilaksanakan antara lain:

1. Bacalah dan pahami dengan seksama uraian-uraian materi yang ada pada masing-masing kegiatan belajar. Bila ada materi yang kurang jelas, peserta dapat bertanya pada pengajar yang mendampingi kegiatan belajar.
2. Kerjakan setiap tugas formatif (soal latihan) untuk mengetahui seberapa besar pemahaman yang telah dimiliki terhadap materi-materi yang dibahas dalam setiap kegiatan belajar.
3. Untuk kegiatan belajar yang terdiri dari teori dan praktik, perhatikanlah hal-hal berikut ini: a. Perhatikan petunjuk-petunjuk yang berlaku. b. Pahami setiap langkah kerja dengan baik.
4. Jika belum menguasai level materi yang diharapkan, ulangi lagi pada kegiatan belajar sebelumnya atau bertanyalah kepada instruktur yang mengampu kegiatan pembelajaran yang bersangkutan.

B. Petunjuk Bagi Instruktur

Dalam setiap kegiatan belajar, instruktur berperan untuk:

1. Membantu peserta dalam merencanakan proses belajar.
2. Membimbing peserta melalui tugas-tugas pelatihan yang dijelaskan dalam tahap belajar.
3. Membantu peserta dalam memahami konsep, praktik baru, dan menjawab pertanyaan peserta mengenai proses belajar peserta.
4. Membantu peserta untuk menentukan dan mengakses sumber tambahan lain yang diperlukan untuk belajar.

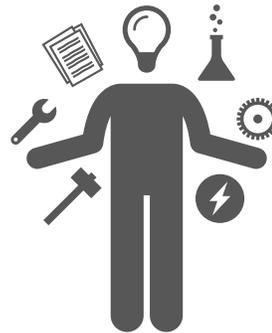
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan mutu pelaksanaan pelatihan pengetahuan Dasar Pertolongan Pertama di area pedesaan dilakukan dengan berbagai strategi, salah satu diantaranya melalui penerapan pendekatan pendidikan dan pelatihan berbasis kompetensi (competency based education and training). Pendekatan berbasis kompetensi digunakan sebagai acuan dalam pengembangan kurikulum, pengembangan bahan ajar, pelaksanaan pembelajaran, dan prosedur penilaian pelatihan pengetahuan Dasar Pertolongan Pertama di Area Pedesaan.



PENGETAHUAN



KEMAMPUAN



SIKAP

Terkait dengan pengembangan bahan ajar, saat ini pengembangan bahan ajar dalam bentuk modul instruktur pengetahuan Dasar Pertolongan Pertama di Area Pedesaan menjadi kebutuhan yang sangat mendesak. Pendekatan kompetensi mempersyaratkan penggunaan modul dalam pelaksanaan pembelajarannya. Modul dapat membantu penyelenggara pelatihan dalam mewujudkan pembelajaran yang berkualitas. Penerapan modul dapat mengkondisikan kegiatan pembelajaran lebih terencana dengan baik, mandiri, tuntas dan dengan hasil (output) yang jelas.



PENTING

Halo Kawan!



Dr. Arlando Martino Anapaku yang lebih akrab dipanggil Kak Aldo lahir di Surabaya, 7 Oktober 1992. Beliau mulai mengikuti kegiatan-kegiatan sosial sejak masuk kuliah tahun 2010. Mengikuti kegiatan dari kampus seperti pengobatan gratis, sunatan masal, operasi katarak gratis, dan lain sebagainya.

Pada tahun 2018 dr. Aldo ikut bergabung dengan Sumba Volunteer hingga saat ini. Kegiatan yang dilakukan di organisasi Sumba Volunteer antara lain :

- Pengobatan gratis ke daerah pedalaman Pulau Sumba,
- Kelas Inspirasi dan pembagian peralatan sekolah bagi anak-anak,
- Pembagian sembako bagi keluarga tidak mampu,
- Bantuan bencana alam,
- Pengantaran paket IsoMan Covid "door to door" dan aksi-aksi sosial lainnya.

Saat ini dr. Aldo berprofesi sebagai dokter umum di Puskesmas Kecamatan Ngadungala. Harapan dr. Aldo di masa depan untuk Sumba Timur, "Saya ingin Sumba dapat menjadi rumah yang nyaman bagi semua orang dan lapisan golongan masyarakat, dimana Rumah yang nyaman itu melindungi penghuninya dan bisa memenuhi kebutuhannya. Tidak ada lagi anak yang putus sekolah, angka gizi buruk dan stunting berkurang, akses kesehatan dan ketersediaan obat-obatan dan tenaga medis merata di setiap pelosok Sumba. Infrastruktur yang terus dikembangkan yang dapat dirasakan hingga daerah terpencil. Pola pikir masyarakat yang terus ditingkatkan lewat upaya pemerintah ataupun komunitas (lewat pelatihan, penyuluhan, dan kegiatan-kegiatan lainnya)."

Dr. Arlando Martino Anapaku

SUMBA VOLUNTEER

Halo Kawan!



Alexandre berkebangsaan Swiss dan telah tinggal di Indonesia selama hampir dua puluh tahun. Dia adalah seorang profesional medis, lebih khusus lagi seorang dokter darurat. Alex bekerja sebagai perawat dan spesialis darurat selama bertahun-tahun di jalanan. Di luar struktur rumah sakit tradisional: Ambulans, helikopter, dan teknisi medis gawat darurat (Paramedis).

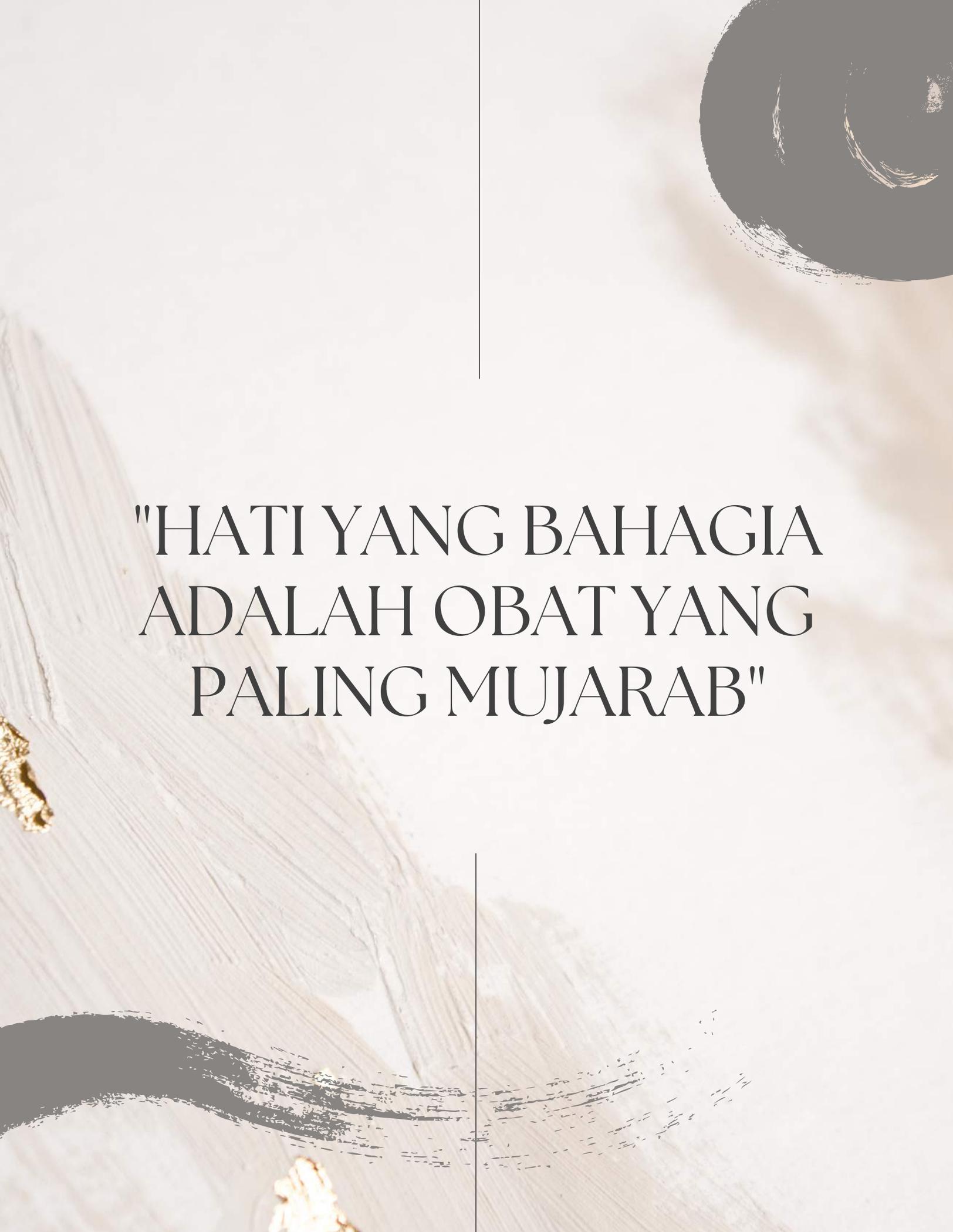
Perawatan medis darurat adalah salah satu minatnya, dan dia suka mencari solusi untuk menyelamatkan nyawa dan merawat orang yang terluka atau terluka dengan sarana yang tersedia. Seringkali dengan materi yang ada, terkadang hampir tidak ada. Alex berpikir kita selalu bisa melakukan sesuatu saat tidak ada apa-apa. Terutama dalam kasus pengobatan darurat. Ia juga seorang spesialis dalam manajemen rumah sakit dan spesialis dalam manajemen mutu, pelatihan eksekutif yang ia selesaikan di Swiss. Pelatihan ini banyak membantunya dalam pendirian yayasan, tetapi juga keberhasilannya selama bertahun-tahun.,

Alex adalah pendiri Fair Future Foundation, sebuah organisasi kemanusiaan Swiss yang aktif dalam perawatan medis. Konfederasi Swiss secara resmi menyetujui yayasan tersebut sejak Februari 2008. Alex membayangkan dan kemudian mendirikan Fair Future Foundation (FFF) saat bersama anak-anak yang sakit di sebuah desa kecil di Flores pada tahun 2006. Hari itu, semua anak dari desa kecil ini menderita Malaria, dan beberapa dari mereka meninggal, termasuk satu di lengan Alex.

Mereka tidak memiliki akses ke perawatan medis primer dan sangat miskin dan tanpa pendidikan sosial atau medis. Sejak saat itu, Alex ingin menciptakan sesuatu untuk membantu orang-orang yang hidup dalam kondisi ekstrem ini. Untuk menghormati anak-anak ini, Alex menerbitkan sebuah buku berjudul "Dari Mana", yang terdiri dari potret anak-anak dari daerah ultra-pedesaan dan miskin di Indonesia dan negara-negara lain di Asia Selatan.

Alexandre Wettstein

FAIR FUTURE FOUNDATION



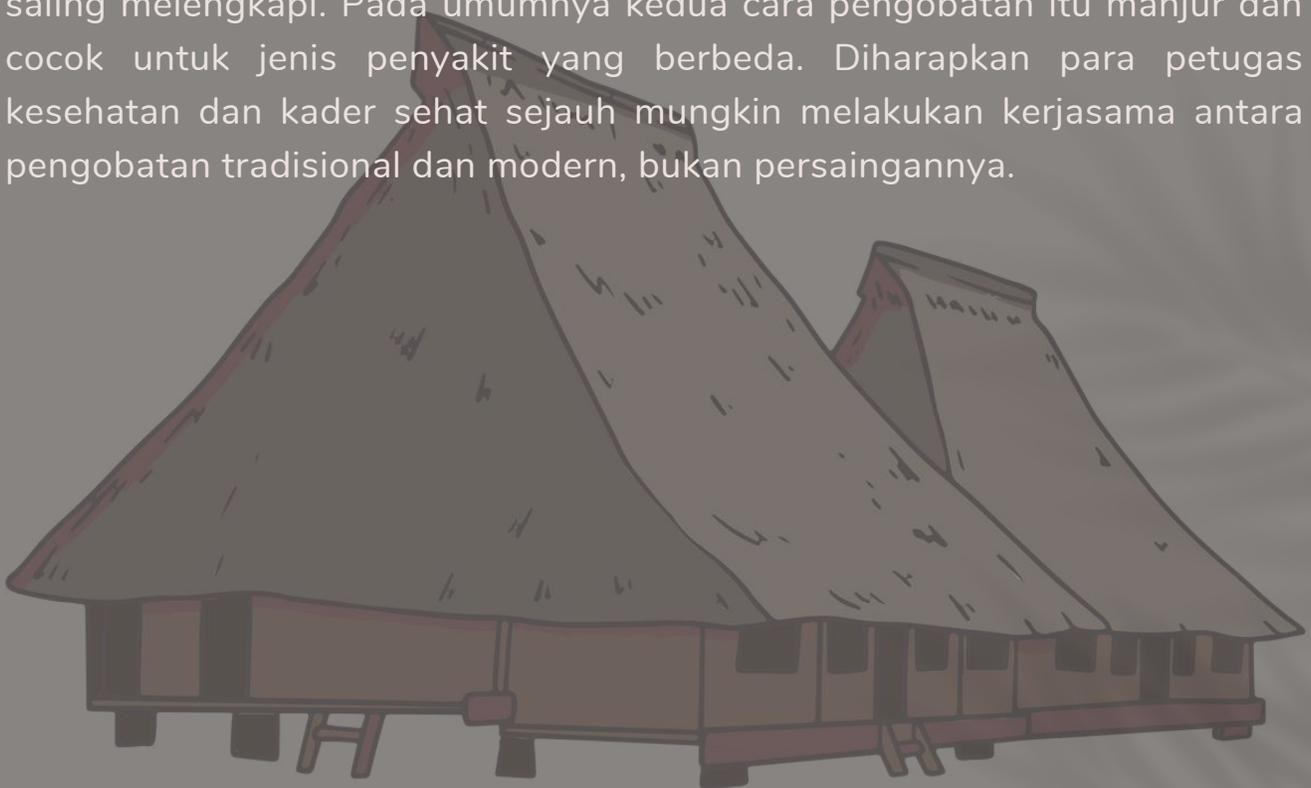
"HATI YANG BAHAGIA
ADALAH OBAT YANG
PALING MUJARAB"



TEMA 1

PENGOBATAN TRADISIONAL DAN KEPERCAYAAN MASYARAKAT

Pengobatan tradisional dan modern sebenarnya merupakan dua cara yang saling melengkapi. Pada umumnya kedua cara pengobatan itu manjur dan cocok untuk jenis penyakit yang berbeda. Diharapkan para petugas kesehatan dan kader sehat sejauh mungkin melakukan kerjasama antara pengobatan tradisional dan modern, bukan persaingannya.



A. PENGOBATAN TRADISIONAL

Pengobatan tradisional dan modern sebenarnya merupakan dua cara yang saling melengkapi. Pada umumnya kedua cara pengobatan itu manjur dan cocok untuk jenis penyakit yang berbeda. Diharapkan para petugas kesehatan dan kader sehat sejauh mungkin melakukan kerjasama antara pengobatan tradisional dan modern, bukan persaingannya.

Di mana-mana orang menggunakan obat-obatan tradisional, dan di beberapa bagian dunia, cara pengobatan tradisional mempunyai sejarah yang panjang, dan merupakan cara yang cukup maju. Indonesia memiliki suatu cara pengobatan yang paling baik perkembangannya dan paling tinggi tingkatnya di dunia ini. Cara pengobatan itu meliputi apotik hidup, bermacam-macam cara penyembuhan berupa pemijatan, dan berbagai ahli pengobatan tradisional yang mempergunakan cara pengobatan ini seperti pengobatan cara yang lain.

Di Sumba, sebagian besar masyarakatnya masih menggunakan praktik tradisional pemijatan dan juga pengobatan herbal dalam menangani kasus kesehatan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yang paling utama adalah keterbatasan tenaga dan fasilitas medis yang dapat dijangkau oleh masyarakat yang tinggal di pedesaan. Faktor lainnya karena keterbatasan biaya dan pengetahuan tentang bagaimana menjangkau fasilitas kesehatan yang disediakan oleh pemerintah.



B. KHASIAT PENGOBATAN TRADISIONAL

Penggunaan pengobatan tradisional dan cara-cara tradisional seperti pemijatan terkadang lebih cocok untuk penyakit-penyakit yang ringan dan yang sering dijumpai. Untuk penyakit-penyakit semacam itu, pengobatan tradisional terkadang lebih berkhasiat atau hampir sama dengan obat modern, untuk beberapa orang kadang memiliki efek yang lebih baik. Termasuk dalam kelompok penyakit ini ialah "masuk angin", selesma dan flu, sakit kepala, gangguan yang disebabkan karena perasaan yang tertekan (gangguan emosional).

Para petugas kesehatan tidak boleh menganggap bahwa orang di desa-desa di Indonesia akan sependapat tentang penyakit apa yang disebut parah dan apa yang tidak. Teori tradisional Indonesia mengenai sebab-sebab terjadinya penyakit berbeda dengan teori kedokteran modern. Salah satu teori yang cukup umum di daerah pedesaan di Indonesia (di beberapa daerah di Jawa, Bali, NTT, Sumatra dan Kalimantan) adalah bahwa penyakit yang berat disebabkan oleh pelanggaran terhadap alam dan masyarakat, yaitu karena melanggar adat. Sebab-sebab seperti ini memainkan peranan penting dalam menentukan penyakit dan pengobatannya.

Orang yang dianggap jatuh sakit karena kesalahan terhadap adat (yang mengenai jiwanya) biasanya dibawa ke ahli pengobatan tradisional untuk diobati, walaupun penyakit itu tidak begitu berbahaya. Sebaliknya, bila orang jatuh sakit karena sebab-sebab fisiknya (yang mengenai badan) seperti jatuh, kecelakaan dan sebagainya, biasanya dirawat di rumah, walaupun penyakit itu sangat berbahaya.

Untuk mencegah kesalahpahaman yang bisa membahayakan jiwa penderita yang mungkin dapat ditolong dengan obat-obatan modern, maka petugas kesehatan, baik formal maupun para kader kesehatan, harus mempelajari sebanyak mungkin teori tradisional tentang penyakit yang dipercayai di daerah tempat dia bekerja. Petugas kesehatan dan kader sehat sebaiknya tidak mencoba meyakinkan penderita sakit bahwa teori mereka tentang penyakit salah dan pendapat mereka yang benar. Ini hanya akan menyebabkan perasaan tidak enak dan mungkin mengecilkan hati mereka untuk meminta pelayanan seorang petugas kesehatan Puskesmas dan kader sehat. Sebaiknya tujuan seorang petugas kesehatan dan kader sehat ialah agar dia dapat menerangkan jenis penyakit dan pengobatannya dengan cara dan bahasa yang dimengerti oleh pasien. Cara ini akan mendorong orang untuk meminta nasehat kepada kader sehat apabila mereka sakit.



C. KEAMANAN OBAT-OBATAN TRADISIONAL

Pada umumnya lebih aman daripada obat-obatan modern karena obat tradisional tidak begitu keras. Sebagai contoh, banyak pengobatan tradisional untuk sesama lebih bermanfaat dan menimbulkan lebih sedikit masalah daripada semprotan-semprotan ke dalam hidung, sirup obat batuk, dan obat-obat keras seperti antibiotika dalam hidung, sirup obat batuk, dan obat-obat keras seperti antibiotika.

Baik para kader sehat maupun penderita sendiri harus menyadari bahwa pemakaian obat antibiotika yang terlalu sering dapat mengakibatkan obat-obat tersebut tidak manjur lagi ketika mereka sakit berat dan betul-betul membutuhkan antibiotika tersebut.

CONTOH KASUS

Sebagai contoh orang yang menderita mencret biasanya hanya minum banyak air teh panas tanpa gula. Orang lain mungkin menggunakan resep-resep jamu yang diwariskan oleh ibu dan nenek mereka. Kedua cara in lebih baik dalam mengobati penyakit mencret biasa daripada menggunakan obat-obat modern yang keras.

Bagian Penting dan Cocok dengan ilmu pengobatan modern adalah banyak minum ketika mengalami mencret untuk mencegah kekurangan cairan (dehidrasi).

Kader sehat seharusnya berusaha untuk menghilangkan kepercayaan umum yang salah bahwa obat yang paling keras selalu merupakan yang terbaik. Kader sehat harus menerangkan bahwa obat yang keras lebih berbahaya dan sebaiknya hanya disediakan untuk penyakit yang parah. Cara pengobatan yang lebih keras juga mengandung bahaya yang lebih besar. Kader sehat harus membiasakan penderita memikirkan akibat samping pengobatan supaya sesuai dengan bahaya penyakit itu sendiri, jangan sampai suatu cara pengobatan atau obat lebih berbahaya daripada sakitnya.



D. KEUNTUNGAN OBAT TRADISIONAL

Ada kepercayaan umum yang mengatakan bahwa obat-obatan yang paling mahal adalah yang paling baik. Pendapat ini tidak benar. Pasien hendaknya tidak ragu-ragu atau malu membicarakan keadaan keuangannya dengan petugas kesehatan. Kalau pengobatan yang diberikan terlalu mahal bagi si pasien, lebih baik hal ini dikatakan terus-terang daripada pasien tidak membeli obat dan tetap sakit. Petugas kesehatan atau dokter dapat memilih obat yang lebih murah dengan khasiat yang sama.

Dokter dan para petugas kesehatan lainnya seharusnya selalu memikirkan keadaan keuangan pasien. Mereka harus ingat bahwa mungkin penderita malu untuk menanyakan biaya obatnya. Karena itulah kebiasaan memberikan obat yang tepat dan paling murah merupakan pengobatan yang terbaik.

PENGOBATAN TRADISIONAL

- TIDAK KERAS
- BIASANYA LEBIH AMAN
- LEBIH MURAH
- UNTUK SAKIT RINGAN
- UNTUK SAKIT UMUM



PENGOBATAN MODERN

- LEBIH KERAS
- BAHAYA JIKA TIDAK SESUAI ATURAN
- LEBIH MAHAL
- UNTUK PENYAKIT BERAT
- UNTUK PENYAKIT YANG TAJARANG DI DERITA

Kemanjuran Obat Tradisional :

Para petugas medis maupun kader sehat tidak boleh beranggapan bahwa obat tradisional tidak manjur. Banyak obat tradisional yang manjur. Kita tidak dapat mengetahui secara pasti tentang ketidak manjuran obat tradisional itu, sampai obat tersebut terbukti demikian secara ilmiah. Bila penyelidikan seperti ini dilakukan, sering terjadi bahwa obat tradisional yang manjur dipakai juga oleh ilmu kedokteran modern.

Suatu contoh penting yang perlu diingat oleh kita semua ialah Kina. Obat anti malaria yang penting ini semula merupakan obat tradisional. Obat ini berasal dari kulit kayu pohon yang aslinya berasal dari Amerika Selatan. Orang-orang Barat mempelajari cara penggunaannya dari penduduk asli (orang Indian). Orang-orang ini telah memakai obat tersebut selama berabad-abad untuk mengobati demam malaria. Kina bukan merupakan satu-satunya contoh. Harus diingat bahwa banyak obat-obatan modern yang berasal dari pengobatan tradisional.

E. KETERBATASAN PENGOBATAN TRADISIONAL

Pengobatan tradisional mungkin tidak cocok untuk penyakit yang parah. Banyak penyakit yang parah dapat diobati atau dirawat lebih baik dengan pengobatan modern daripada dengan pengobatan tradisional. Hal ini benar terutama untuk penyakit-penyakit yang begitu ganas sehingga membahayakan jiwa penderita. Untuk penyakit-penyakit ini, jangan membuang waktu untuk mencoba mengobatinya dengan pengobatan tradisional lebih dahulu. Sebaiknya langsung dibawa ke kader sehat, mantri, Puskesmas, dokter, atau rumah sakit.

Golongan penyakit-penyakit berbahaya ini meliputi: TBC, tetanus, radang paru-paru (pneumonia), tifus, radang usus buntu, muntaber, radang selaput otak, (meningitis), demam berdarah, penyakit anjing gila (rabies), malaria, penyakit-penyakit yang disebabkan karena hubungan kelamin, demam setelah kelahiran anak, dan sebagainya.

Untuk penyakit-penyakit semacam ini, waktu sangatlah penting. Begitu pentingnya sehingga waktu bisa menentukan hidup atau matinya penderita. Kalau ada seseorang yang mungkin menderita salah satu dari penyakit-penyakit tersebut, lebih baik menghubungi petugas kesehatan terdekat. Jangan membuang waktu yang berharga dengan mencoba pengobatan tradisional dahulu dan janganlah ragu-ragu; kalau pengobatan tradisional tidak manjur, mungkin obat tradisional sudah terlambat untuk bisa menyembuhkannya.

F. PENGOBATAN TRADISIONAL MUNGKIN TIDAK COCOK UNTUK PENYAKIT TERTENTU (PENYAKIT YANG ANEH ATAU TIDAK UMUM)

Ada suatu kecenderungan untuk menyangka bahwa gejala-gejala aneh lubang-lubang pada tubuh atau benjolan-benjolan seperti tumor di perut, misalnya, disebabkan oleh yang disebut "guna-guna". Kader sehat bisa menelaskannya kepada masyarakat bahwa kita tidak bisa mengetahui dengan pasti bahwa penyebabnya adalah guna-guna, kalau obat-obatan modern belum dicoba. Pada umumnya masyarakat di daerah pedesaan pun bisa mengetahui bahwa penyakit yang bisa disembuhkan dengan obat-obatan modern bukan disebabkan oleh "guna-guna".

CONTOH KASUS

Cerita berikut ini menggambarkan apa yang mungkin terjadi. Di suatu desa di Sumba, seorang anak muda jatuh sakit dengan gejala-gejala aneh. Karena keluarga si penderita itu sedang memperebutkan hak tanah dengan tetangga, mereka mulai curiga bahwa ia telah menjadi korban "guna-guna", dan akhirnya mereka minta pertolongan seorang "dukun".

"Dukun" ini berusaha tetapi kurang berhasil. Akhirnya, dengan putus asa si penderita itu dibawa ke rumah sakit.

Di rumah sakit dilakukan usaha penyembuhan dan si anak berhasil sembuh.

Orang-orang di desa itu kemudian mengatakan bahwa pemuda itu ternyata tidak dipengaruhi "guna-guna" seperti dicurigai dulu.

Kalau ia diguna-guna, dokter di rumah sakit pasti tidak akan bisa menyembuhkannya, demikian pendapat mereka.

Dalam masalah-masalah di mana orang mencurigai adanya yang disebut "guna-guna", sebaiknya penderita dibawa kepada petugas medis terlebih dahulu. Seandainya kurang berhasil disembuhkan dengan obat-obat modern, masih sempat untuk minta pertolongan seorang dukun.

G. BEBERAPA BAHAYA PENGOBATAN TRADISIONAL

Meskipun obat-obatan tradisional umumnya kurang keras (lebih aman) dibandingkan dengan obat-obatan modern, namun kita harus hati-hati dalam menggunakan obat tradisional. “Gunakanlah pengobatan tradisional hanya bila anda yakin obat-obatan itu aman dan anda tahu cara menggunakannya”

CONTOH KASUS

Daun-daun dan kulit kayu dan beberapa tanaman yang digunakan dalam pengobatan tradisional dalam jumlah sedikit akan menjadi obat, tapi akan menjadi racun bila digunakan dalam jumlah yang berlebihan. Anda harus tahu pasti bagaimana membuat obat tradisional, berapa banyak takaran yang harus digunakan, dan berapa sering orang harus menggunakannya. Dan kalau Anda membeli obat dari orang lain, yakinlah bahwa keahliannya dapat dipercaya.

H. KEADAAN SOSIAL BUDAYA ILMU PENGOBATAN

Dukun-dukun bayi mulai menggunakan pisau atau gunting logam untuk memotong tali pusat bayi. Sayangnya masih banyak bayi yang meninggal karena infeksi tetanus. Akhirnya setelah masalah ini diselidiki, ditemukan bahwa pisau-pisau bambu yang menurut adat itu, cenderung bebas dari kuman penyakit tetanus karena pisau bambu itu baru dibuat setiap kali akan digunakan. Juga didapatkan bahwa bambu mengandung suatu enzim yang kenyataannya berguna untuk memperlambat infeksi.

Lain halnya dengan pisau logam, yang digunakan berkali-kali dan tidak dibersihkan. Beberapa di antaranya berkarat. Dan beberapa di antaranya tidak disterilkan dengan cara direbus sampai mendidih selama 20 menit setiap kali akan digunakan. Ini satu contoh, di mana para dukun bayi tradisional didorong agar percaya bahwa pisau-pisau logam lebih baik, namun diberi pengertian yang cukup dalam bahwa pisau itu bisa membawa kuman penyakit yang hanya bisa dibunuh dengan jalan dididihkan selama 20 menit.

Contoh di atas juga menunjukkan bahwa teknik-teknik dalam ilmu pengobatan modern bisa merugikan bila teknik tersebut dikeluarkan dari keadaan sosial budaya modern dan dimasukkan ke dalam konteks tradisional. Tidaklah masuk akal untuk memakai pisau bambu dalam suatu rumah sakit modern. Tetapi mendorong orang desa tradisional untuk memakai alat modern tanpa pengertian akan sterilisasi juga merugikan. Pengertian tentang kuman-kuman apalagi sterilisasi masih asing sekali di daerah pedesaan, berarti sulit sekali dimengerti dengan jelas.

Dalam keadaan sosial budaya tradisional, pisau bambu sebenarnya lebih aman daripada pisau logam modern, bila pisau bambu tersebut selalu dibuat baru.

I. KEADAAN SOSIAL BUDAYA ILMU PENGOBATAN

Benarkah bahwa menggunakan garam beryodium (garam mengandung yodium) bisa mencegah penyakit gondok?

✓ **BENAR** Garam beryodium mengandung yodium, bahan kimia yang dalam jumlah kecil sangat diperlukan bagi kesehatan manusia. Penyakit gondok, yaitu suatu pembengkakan pada kelenjar gondok (di leher), biasanya merupakan suatu gejala kekurangan yodium dalam makanan sehari-hari. Di negara maju yang menggunakan garam yodium secara luas, penyakit gondok hampir terbasmi habis.

Benarkah obat-obatan modern lebih baik daripada obat-obatan tradisional?

✗ **TIDAK** Ini tidak benar, Obat-obatan tradisional mungkin bahkan lebih baik daripada obat-obatan modern untuk penyakit-penyakit biasa yang tidak parah, karena biasanya obat-obatan tradisional lebih aman dan lebih murah.

Benarkah suntikan bisa membawa pengaruh sampingan yang berbahaya?

✓ **BENAR** Kadang-kadang benar. Bahaya yang terbesar adalah bahwa jarum suntik itu mungkin tidak sepenuhnya steril (bebas kuman penyakit). Kalau jarum itu tidak steril, hal ini bisa menyebabkan infeksi dan sakit kuning (radang hati/hepatitis). Jangan menerima suntikan yang dilakukan dengan memakai jarum yang tidak baru (tidak terbungkus plastik/segel).
Jangan meminta suntikan yang tidak perlu.
Petugas kesehatan tahu pasti kapan penderitanya memerlukan suntikan.

Benarkah kebanyakan ahli pengobatan tradisional adalah penipu?

X TIDAK Umumnya ahli-ahli pengobatan tradisional adalah anggota-anggota masyarakat yang terlatih dengan baik dan dihormati. Pengetahuan mereka berbeda dari pengetahuan ahli pengobatan modern, tetapi tidak kalah pentingnya.

Benarkah bahwa kalau orang menderita demam sangat tinggi, badannya harus didinginkan?

✓ BENAR Ini benar, Kalau demamnya mencapai 40°C (panas sekali), penderita tersebut harus dilepaskan pakaiannya, dikipasi dan ditutup dengan kain yang dibasahi dengan air dingin. Ini penting sekali bagi anak-anak.

Apakah merebus air minum sampai mendidih selama 20 menit itu benar-benar perlu?

✓ BENAR Untuk mematikan kuman-kuman penyakit yang menyebabkan beberapa penyakit yang sangat parah, diperlukan perebusan sampai mendidih selama 20 menit. Kuman penyakit yang bisa dimatikan secara ini meliputi kuman yang menyebabkan sakit kuning (viral hepatitis).

J. TANAMAN OBAT DAN RAMUAN OBAT

Banyak tumbuh-tumbuhan mempunyai khasiat penyembuhan. Sebagian dari obat-obat modern pun dibuat dari tanam-tanaman liar. Walaupun demikian, tidak semua 'tanam-tanaman obat' yang digunakan orang mempunyai khasiat. Kadang-kadang tanaman obat tersebut dipakai secara salah. Cobalah mempelajari tanam-tanaman yang ada di daerah anda dan temukan jenis-jenis yang berkhasiat.

HATI-HATI! Sebagian tanaman obat sangat beracun jika diminum melebihi takaran yang semestinya. Oleh karena itu, penggunaan obat-obatan modern seringkali lebih aman karena takarannya lebih mudah dikontrol.

Berikut ini beberapa contoh tumbuh-tumbuhan yang berkhasiat jika digunakan dengan benar:

PEPAYA

Pepaya yang matang kaya akan vitamin, juga membantu pencernaan. Makan pepaya yang matang akan menolong para orang tua atau orang-orang dengan keluhan lambung (sakit maag). Pepaya mampu menghilangkan cacing-cacing usus, sekalipun obat-obatan modern seringkali lebih berkhasiat.



CARANYA:

Kumpulkan 3 sampai 4 sendok teh (15-20 ml) cairan putih atau getah yang keluar ketika buahnya yang hijau atau batang pohonnya dipotong. Campurkan getah ini dengan madu secukupnya dan aduklah di dalam secangkir air panas.

KAKTUS KARDON

Air kaktus ini dapat dipakai untuk membersihkan luka jika tidak tersedia air matang atau kita tidak dapat merebus air. Kaktus Kardon juga membantu menghentikan perdarahan pada luka, karena airnya menyebabkan pembuluh darah yang terpotong mengerut dan menutup.

CARANYA:

Iris kaktus menggunakan pisau yang bersih dan tempelkan irisan ini kuat-kuat pada luka. Setelah perdarahan berhenti, ikatlah potongan kaktus ini pada luka dengan sehelai kain bersih. Setelah 2 atau 3 jam, ambillah kaktus tersebut dan bersihkan luka dengan air matang serta sabun.

RAMUAN OBAT

Berikut ini adalah beberapa contoh ramuan obat sederhana yang berasal dari tanaman dan dapat diperoleh dengan mudah di sekitar rumah atau sebagai tanaman pagar. Dipakai sebagai pertolongan pertama sebelum penderita memperoleh pertolongan dari kader sehat atau petugas kesehatan.

OBAT BATUK ANAK-ANAK

- Bunga belimbing wuluh segar segenggam
- Adas 5 butir
- Gula batu 1 sendok makan
- Air 1/2 gelas

Campuran tersebut dikukus dalam panci kecil tertutup selama beberapa jam kemudian disaring dalam gelas.

Pemakaian:

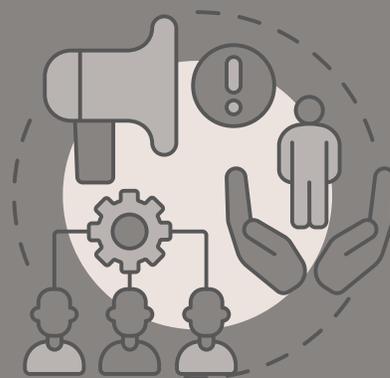
Diminumkan pagi hari sebelum makan dan malam hari sebelum tidur.

OBAT SARIAWAN

- Daun sirih segar 1- 2 lembar

Pemakaian:

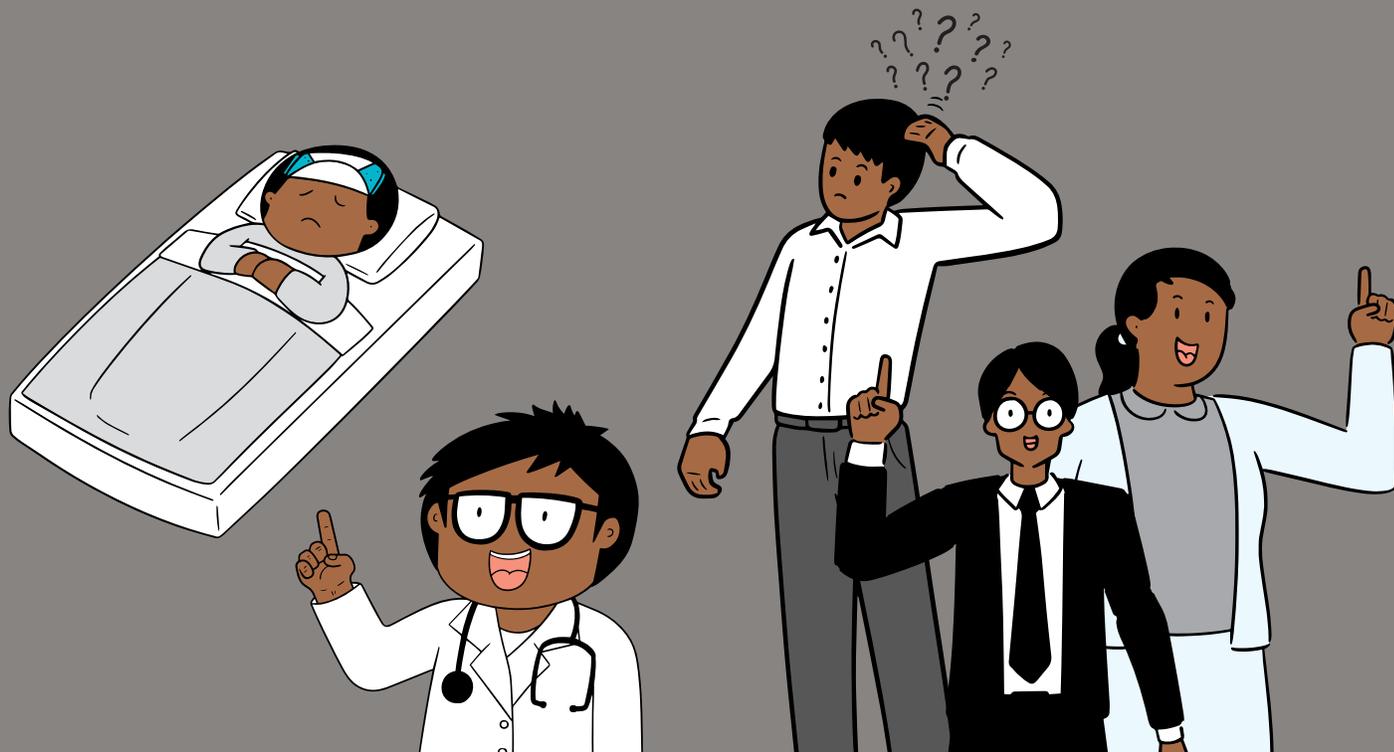
Daun sirih dibersihkan, dikunyah perlahan-lahan, biarkan sebentar dalam mulut, ditelan, kemudian minum air masak yang masih hangat; sehari 3 kali.



TEMA 2

PENYAKIT YANG SERING MEMBINGUNGKAN

Orang-orang dari berbagai daerah atau latar belakang memiliki cara-cara yang berlainan untuk menerangkan apa yang menyebabkan penyakit. Pengobatan tradisional dan modern sebenarnya merupakan dua cara yang saling melengkapi. Pada umumnya kedua cara pengobatan itu manjur dan cocok untuk jenis penyakit yang berbeda. Diharapkan para petugas kesehatan dan kader sehat sejauh mungkin melakukan kerjasama antara pengobatan tradisional dan modern, bukan persaingannya.





Pengobatan tradisional dan modern sebenarnya merupakan dua cara yang saling melengkapi. Pada umumnya kedua cara pengobatan itu manjur dan cocok untuk jenis penyakit yang berbeda. Diharapkan para petugas kesehatan dan kader sehat sejauh mungkin melakukan kerjasama antara pengobatan tradisional dan modern, bukan persaingannya.

CONTOH KASUS

Mengapa seorang bayi mencret?

MUNGKIN AKAN ADA BERMACAM-MACAM JAWABAN:

- **Orang-orang di desa** mungkin mengatakan karena masuk angin, atau orang tuanya berbuat salah atau mereka menimbulkan amarah pada dewa dan roh-roh.
- **Seorang dokter** mungkin mengatakan karena si anak infeksi (terkena infeksi).
- **Seorang petugas kesehatan Puskesmas** mungkin mengatakan karena para penduduk desa tidak mempunyai persediaan air bersih dan tidak menggunakan jamban.
- **Seorang guru** mungkin menyalahkan kurangnya pendidikan.

Mereka memandang penyebab suatu penyakit menurut pengalaman dan pendapat mereka sendiri. Jadi, siapakah yang benar? Mungkin benar, atau sebagian saja benar. Ini disebabkan karena setiap kemungkinan yang disebutkan di atas mungkin merupakan bagian dari sebab mengapa seorang bayi menderita mencret.

Agar berhasil mencegah dan mengobati penyakit, Anda harus memiliki pengetahuan yang luas mengenai penyakit yang umum ditemukan dan berbagai penyebabnya. Di dalam buku ini, istilah penyakit disusun dengan cara dan istilah ilmu kedokteran modern atau secara ilmiah.

Agar obat-obatan yang dianjurkan dalam modul ini dapat digunakan secara betul dan aman, kita memerlukan pengertian dan penyebab penyakit menurut ilmu kedokteran.

A. PENYAKIT YANG SERING MEMBINGUNGKAN

Untuk memudahkan pencegahan dan pengobatan suatu penyakit, kita bagi penyakit-penyakit itu menjadi dua kelompok:

PENYAKIT BUKAN INFEKSI

Penyakit-penyakit bukan infeksi mempunyai berbagai penyebab yang berlainan. Penyakit ini bukan disebabkan oleh kuman, bakteri atau jasad hidup (organisme) lainnya yang menyerang tubuh kita. Penyakit ini tidak pernah menyebar dari satu orang ke orang yang lain. Kita harus menyadari bahwa antibiotika tidak ampuh untuk penyakit-penyakit bukan infeksi.

CONTOH-CONTOH PENYAKIT BUKAN INFEKSI

GANGGUAN YANG DITIMBULKAN OLEH SUATU KERUSAKAN ATAU KESALAHAN DI DALAM TUBUH:	GANGGUAN YANG DITIMBULKAN OLEH SESUATU DARI LUAR TUBUH YANG MEMBAHAYAKAN ATAU MENGANGGU:	GANGGUAN YANG DISEBABKAN OLEH KURANGNYA SESUATU ZAT YANG DIPERLUKAN OLEH TUBUH:
rematik	alergi	kurang gizi (malnutrisi)
serangan jantung	asma (sakit bengek)	pellagra (kekurangan vit B2)
penyakit ayatan (epilepsi)	racun	kurang darah (anemia)
penyakit pembuluh darah otak (pendarahan otak atau stroke)	gigitan ular	gondok
kekeruhan lensa	batuk karena rokok	pengerasan hati = cirrhosis hati, (sebagian dari penyebabnya)
kanker	borok lambung	
	alkoholis (pecandu minuman keras)	
GANGGUAN YANG TERJADI SEJAK LAHIR	GANGGUAN YANG DIMULAI DI DALAM PIKIRAN (PENYAKIT MENTAL)	
bibir sumbing	ketakutan akan sesuatu yang dianggapnya berbahaya padahal tidak (paranoia)	
mata juling	kecemasan (anxietas)	
cacat lainnya	kepercayaan akan kutukan (ilmu sihir)	
epilepsi (ada beberapa jenis)	ketakutan yang tidak terkendalikan	
anak-anak yang terbelakang		
cacat lahir		

PENYAKIT INFEKSI

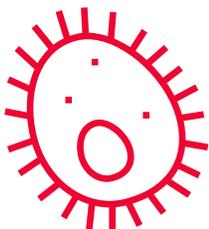
Penyakit-penyakit infeksi disebabkan oleh bakteri dan jasad hidup (organisme) lain yang membahayakan tubuh. Kuman-kuman ini menyebar dengan berbagai cara. Bakteri, seperti halnya banyak jasad hidup (organisma) penyebab infeksi lainnya, mempunyai ukuran yang sangat kecil sehingga tidak dapat dilihat tanpa mikroskop, yaitu suatu alat yang dapat memperbesar benda-benda yang sangat kecil.

CONTOH-CONTOH PENYAKIT INFEKSI

JASAD HIDUP (ORGANISMA) PENYEBAB PENYAKIT	NAMA PENYAKIT	CARA PENULARAN ATAU CARA MEMASUKI TUBUH	PENGOBATAN YANG UTAMA
bakteri (jasad renik atau kuman)	TBC (tuberkulosis)	melalui udara (batuk)	antibiotika
	tetanus	luka yang kotor	
	beberapa jenis penyakit mencret	lalat, air dan jari tangan yang kotor	
	radang paru-paru atau pneumonia (ada beberapa jenis)	lewat udara (batuk)	
	gonorrhoea dan sifilis	hubungan kelamin	
	luka yang kena infeksi	kena barang yang kotor	
	sakit telinga	dengan selesma (masuk angin, pilek)	
	borok yang bernanah	melalui sentuhan	
virus (kuman yang lebih kecil daripada bakteri)	selesma, influenza, campak, gondok, cacar air, polio (kelumpuhan kanak-kanak) mencret karena virus.	dari seseorang yang sakit, lewat udara, melalui batuk, lalat dan lain-lainnya	Aspirin dan obat-obatan penghilang rasa sakit lainnya (tidak ada obat yang dapat melawan virus secara berhasil)
	penyakit anjing gila (rabies)	gigitan binatang	Antibiotika tidak ampuh
	kutil (Verrucae)	sentuhan	Imunisasi membantu mencegah beberapa infeksi virus
jamur	kurap (ringworm) kutu air (athlete's foot) gatal di lipat paha (jock itch)	melalui sentuhan atau dari pakaian	belerang dan salep yang mengandung larutan cuka: asam undecylenat, as.benzoat, as. salisilat, griseofulvin
parasit internal (hewan berbahaya yang hidup di dalam tubuh)	di dalam usus: cacing amuba (disentri)	dari kotoran ke mulut kurangnya kebersihan	bermacam-macam obat khusus
	di dalam darah: malaria	gigitan nyamuk	chloroquine
parasit external (hewan berbahaya yang hidup pada permukaan tubuh)	kutu rambut kutu hewan kutu busuk kudis (skabies)	penularan dari orang-orang yang terinfeksi atau dari pakaiannya	insektisida, lindane

BAKTERI

VIRUS



B. PENYAKIT-PENYAKIT YANG SUSAH DIBEDAKAN

Kadang-kadang beberapa penyakit yang penyebab dan pengobatannya berbeda, sulit dibedakan karena tanda-tandanya hampir sama satu dengan yang lainnya. Misalnya:

1. Seorang anak yang sedikit demi sedikit menjadi kurus dan lemah, dan perutnya semakin membesar, bisa jadi menderita salah satu gangguan berikut:

- Kurang Gizi (Malnutrisi/Stunting)
- Infeksi Cacing Gelang kategori yang berat
- TBC
- Infeksi alat kencing yang menahun
- Gangguan Hati atau Limpa
- Kanker Darah atau Leukimia

2. Orang dewasa yang menderita borok terbuka yang besar pada mata kaki yang semakin parah mungkin menderita:

- peredaran darah yang tidak baik, berupa pembesaran yang berkelok-kelok dari pembuluh darah balik pada kaki (vena varicosa)
- kencing manis (diabetes)
- infeksi pada tulang dan sumsum tulang (osteomyelitis)
- TBC kutaneous atau Tuberkulosis Kulit
- Sifilis

Pengobatan untuk masing-masing penyakit tersebut di atas berlainan, sehingga untuk dapat mengobatinya dengan tepat, kita harus dapat membedakannya. Banyak penyakit yang sangat mirip pada mulanya. Akan tetapi, jika Anda mengajukan pertanyaan yang benar dan mengetahui tanda apa yang harus dicari, Anda akan memperoleh keterangan dan melihat tanda-tanda tertentu yang akan membantu menentukan penyakit yang diderita seseorang.

Buku ini menguraikan riwayat perjalanan penyakit dan tanda-tanda penyakit yang khas untuk berbagai macam penyakit. Akan tetapi, Anda harus waspada! Penyakit tidak selalu memperlihatkan tanda-tanda yang diuraikan di atas, atau tanda-tandanya mungkin membingungkan.

BEKERJALAH SESUAI DENGAN KEMAMPUAN ANDA!

**DALAM MENGGUNAKAN BUKU INI, INGAT BAHWA KESALAHAN MUDAH TERJADI.
JANGAN BERBUAT SEOLAH-OLAH ANDA MENGETAHUI SESUATU YANG SEBENARNYA
TIDAK ANDA KUASAI.**

**JIKA ANDA TIDAK YAKIN AKAN SUATU PENYAKIT DAN CARA PENGOBATANNYA, ATAU
JIKA PENYAKITNYA SANGAT PARAH, MINTALAH SEGERA PERTOLONGAN DOKTER.**

C. NAMA ATAU ISTILAH PENYAKIT

Banyak nama umum yang digunakan orang untuk suatu penyakit dan dipakai jauh sebelum orang mengenal kuman atau bakteri atau obat-obatan yang melawannya. Berbagai penyakit yang menyebabkan gangguan yang kurang lebih serupa, seperti panas tinggi atau sakit pinggang atau sakit sawan (di Indonesia sering disebut "Masuk Angin"), seringkali memiliki nama yang sama. Di berbagai tempat terutama di pedesaan, nama-nama yang umum ini masih digunakan. Para dokter dengan pendidikan di kota seringkali tidak tahu atau tidak menggunakan nama ini.

Oleh karena itu, kadang-kadang penduduk mengira penyakitnya adalah “penyakit-penyakit rakyat” sehingga mereka mengobati penyakit ini dengan ramu-ramuan tradisional, obat alternatif, atau pergi ke dukun.

Sebenarnya, sebagian besar penyakit rumah atau “penyakit rakyat” merupakan penyakit yang serupa dengan penyakit yang dikenal dalam ilmu kedokteran. Hanya nama-namanya saja yang berbeda.

Untuk beberapa penyakit, obat-obatan rumah dapat menyembuhkan. Namun untuk beberapa penyakit yang lain, pengobatan modern ternyata lebih manjur dan dapat menyelamatkan jiwa penderitanya. Terutama untuk penyakit-penyakit infeksi yang berbahaya seperti radang paru-paru (pneumonia), tifus perut, TBC (tuberkulosis) atau infeksi setelah melahirkan.

Untuk mengetahui penyakit mana yang memerlukan pengobatan modern dan untuk memutuskan obat yang akan dipakai, harus diketahui nama penyakitnya menurut istilah kedokteran.

Seandainya Anda tidak yakin akan suatu penyakit terutama kalau penyakit tersebut tampak berbahaya, usahakan segera mencari pertolongan dokter. Pada bab ini terdapat contoh nama tradisional atau nama umum yang digunakan orang untuk berbagai penyakit.

Penyakit-penyakit yang berlainan menurut ilmu kedokteran sering mempunyai nama tradisional yang sama. Dapatkah Anda memikirkan sebuah nama yang digunakan di desa Anda untuk setiap “penyakit rakyat” berikut ini? Jika dapat, tuliskan namanya tersebut setelah nama dalam bahasa Indonesia yang tercantum di sini.

Nama Traditional	Nama Modern	Kemungkinan Penyebab Penyakit
Maag	<ul style="list-style-type: none"> • Luka Kambung • Peptic Ulcer/Ulcus Ventriculi 	<ul style="list-style-type: none"> • Diare • Cacingan • Usus Buntu • Salah makan
Sakit Pinggang / Sakit Boyok	<ul style="list-style-type: none"> • Nyeri/Sakit Pinggang • Lumbago 	<ul style="list-style-type: none"> • Infeksi saluran kencing • Radang dan Kista • Pembentukan gas dalam usus • Radang Usus Buntu
Kesambet atau penyakit yang menyebabkan kesakitan yang hebat	Penyumbatan/Congestion	<ul style="list-style-type: none"> • Keracunan Makanan yang menyebabkan muntah, mencret, kram, dan lemas, • Reaksi Alergi yang menyebabkan keringat dingin, muntah, mencret, sesak napas, ruam/gatal, • Sesak Napas karena asma, radang paru-paru, sesuatu yang menyumbat tenggorokan • Penyakit yang menyebabkan kejang, tetanus, peradangan selaput otak (meningitis), polio, pembuluh darah otak (stroke) • Serangan Jantung
Kesurupan	Histeria	<p>Tanda-tanda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • penderita sangat ketakutan • Bernapas cepat dan dalam • Jantung berdebar dan denyutnya cepat • Perasaan patirasa atau kesemutan pada wajah, tangan atau kram pada otot <p>Pengobatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jagalah agar penderita berada dalam keadaan setenang mungkin. • Suruhlah penderita memasukkan mukanya ke dalam sebuah kantong kertas dan bernapas perlahan-lahan. • Ia harus terus bernapas dalam udara dengan cara yang sama selama 2 atau 3 menit. • Tindakan ini biasanya akan menenangkan dirinya. Jelaskan bahwa penyakitnya tidak berbahaya dan ia akan segera sembuh kembali.

D. KESALAHPAHAMAN TENTANG SUATU PENYAKIT

Berikut ini diperlihatkan 2 buah contoh kesalahpahaman yang mungkin timbul karena nama-nama tertentu yang mempunyai arti tertentu bagi petugas kesehatan, tetapi kata-kata itu mempunyai arti lain yang berbeda bagi penduduk desa.

HINDARI KESALAHPAHAMAN!

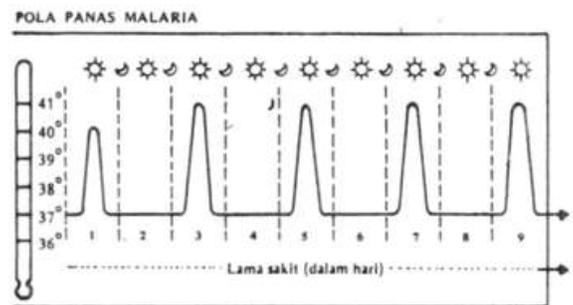
**PERHATIKAN TANDA DAN RIWAYAT PERJALANAN PENYAKIT PADA PENDERITA.
JANGAN BERPEGANG PADA NAMA YANG DISEBUTKAN OLEH PENDERITA.**

Berikut ini adalah beberapa penyakit gawat yang penting dengan panas sebagai tanda yang menonjol. Gambar-gambarnya memperlihatkan pola panas (naik dan turunnya suhu) yang khas bagi setiap penyakit.



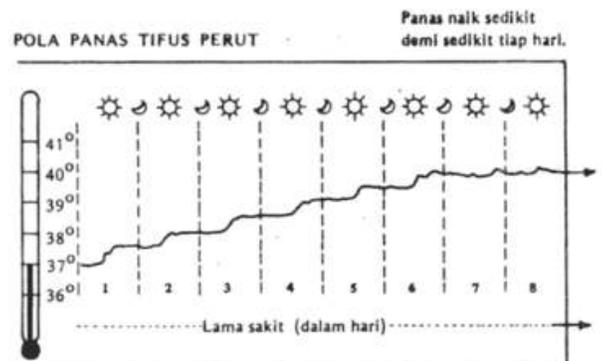
MALARIA

Kenaikan suhu dimulai mendadak disertai menggigil. Panas berlangsung selama beberapa jam. Keluarnya keringat dimulai setelah panasnya turun. Biasanya serangan terjadi setiap 2-3 hari. Antara serangan-serangan panas, merasa enak.



TIFUS PERUT

Mulainya mirip demam. Suhu tubuh naik sedikit demi sedikit setiap hari. Denyut nadi relatif lambat. Kadang-kadang terjadi mencret dan kekurangan cairan (dehidrasi). Gemetar atau mengigau (delirium). Penderita terlihat sakit berat.



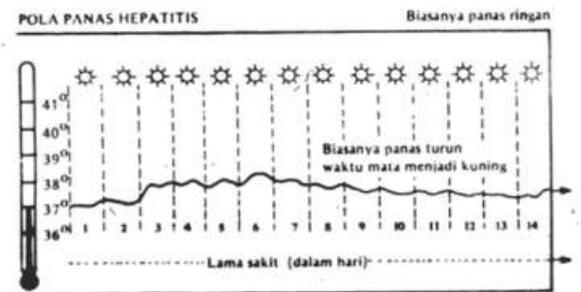
DEMAM TIFUS

Penyakit ini menyerupai tifus perut. Ruamnya mirip dengan campak, yang disertai luka-luka memar yang halus di area dada atau perut. Penderita juga kehilangan nafsu makan, mual, muntah, diare, dan batuk kering.



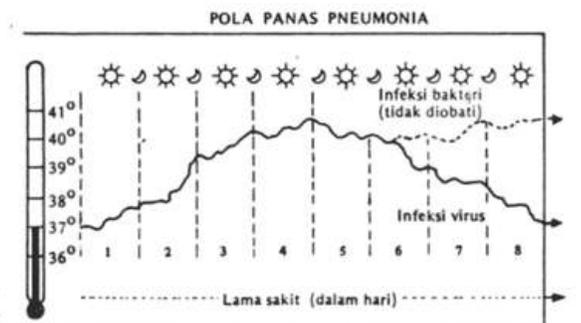
RADANG HATI ATAU HEPATITIS

Penderita kehilangan selera makan. Tidak ingin makan atau merokok dan ingin muntah (perasaan mual). Mata dan kulitya berubah menjadi kuning. Air seni berwarna coklat tua atau seperti air teh dan kotorannya berwarna keputih-putihan. Kadang-kadang hati membesar dan sakit tekan. Panasnya ringan dan penderita menjadi lemah



RADANG PARU-PARU / PNEUMONIA

Mulainya mirip demam. Suhu tubuh naik sedikit demi sedikit setiap hari. Denyut nadi relatif lambat. Kadang-kadang terjadi mencret dan kekurangan cairan (dehidrasi). Gemetar atau mengigau (delirium). Penderita terlihat sakit berat.



SEMUA PENYAKIT TERSEBUT DAPAT MEMBAHAYAKAN.
DISAMPING PENYAKIT-PENYAKIT YANG DISEBUTKAN DI SINI, MASIH BANYAK PENYAKIT
LAINNYA (TERUTAMA DI NEGARA-NEGARA TROPIS ATAU DEKAT KATULISTIWA) YANG
DAPAT MENIMBULKAN TANDA PANAS YANG SERUPA.
PENYAKIT-PENYAKIT INI TIDAK SELALU DAPAT DIBEDAKAN DENGAN MUDAH.
KEBANYAKAN PENYAKIT TERSEBUT PARAH ATAU BERBAHAYA.
SEGERALAH MINTA PERTOLONGAN DOKTER!



TEMA 3

CARA

MEMERIKSA

ORANG SAKIT



Untuk mengetahui penyakit seseorang, pertama-tama Anda harus mengajukan beberapa pertanyaan penting dan kemudian memeriksanya dengan hati-hati. Anda harus mencari tanda-tanda dan keluhan yang bisa menolong Anda untuk mengetahui bagaimana keadaan dan jenis penyakitnya. Hal penting yang harus dilakukan saat memeriksa orang sakit:

1. Cahaya penerangan yang baik, jangan memeriksa orang sakit di kamar yang gelap. Paling baik dengan penerangan cahaya matahari atau lampu yang terang
2. Penderita penyakit harus bisa berbicara atau berkomunikasi dengan Anda
3. Catat hasil-hasil pemeriksaan Anda agar dapat diberikan kepada petugas kesehatan jika diperlukan

Metode yang digunakan dalam memeriksa orang sakit akan kita pelajari di modul ini.

A. PERTANYAAN ATAU ANAMNESISA

Mulailah dengan menanyakan kepada penderita mengenai penyakitnya. Anda harus menanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

- Apa yang Anda rasakan sekarang?
- Apa yang membuat Anda merasa lebih baik atau lebih buruk?
- Bagaimana dan kapan penyakit Anda mulai terjadi?
- Apakah Anda pernah mengalami gangguan seperti ini sebelumnya, atau pernahkah salah satu anggota keluarga, orang yang tinggal dekat atau tetangga Anda menderita hal yang sama?

Lanjutkan dengan pertanyaan lain untuk mempelajari penyakitnya secara lebih terperinci. Misalnya, jika penderita tersebut merasakan sakit, tanyakan kepadanya:

- Di mana sakit itu terasa? (Minta penderita menunjukkan sakitnya dengan jari tangan)
- Apakah sakit itu selalu terasa, ataukah hilang timbul?
- Bagaimana rasa sakitnya? (Menusuk, terus-menerus, atau seperti terbakar?).
- Dapatkah Anda tidur dengan serangan sakit itu?

Jika penderita adalah bayi yang belum dapat bicara, cari tanda-tanda sakitnya. Perhatikan gerakannya dan bagaimana tangisnya. Contoh:

Misalnya seorang anak yang menderita sakit pada telinga kadang-kadang menggosok-gosok sisi kepalanya atau menarik-narik telinganya.



B. KEADAAN UMUM (SUHU, PERNAPASAN DAN NADI)

Memeriksa Suhu (Temperatur Tubuh)

Pengukuran temperatur ke penderita sakit harus sering dilakukan meskipun tidak terlihat demam. Apabila penderita tampak sakit berat, ukurlah suhu badannya paling sedikit 4 kali sehari dan buatlah catatan.

Jika Anda tidak memiliki termometer (alat pengukur suhu), Anda dapat mengetahui temperaturnya dengan menempelkan salah satu punggung tangan Anda pada dahi penderita/pasien sedangkan punggung tangan yang lain diletakkan pada dahi Anda sendiri atau pada dahi orang yang sehat. Apabila pasien mengalami demam, Anda akan merasakan perbedaannya.



Anda harus mengetahui apabila, bagaimana terjadinya panas, berapa lama berlangsungnya dan bagaimana menghilangnya. Pengetahuan ini dapat membantu mengenali penyakitnya. Contoh:

Biasanya malaria menimbulkan serangan panas yang tinggi, yang dimulai dengan menggigil, berlangsung beberapa jam, dan timbul kembali setiap 2 atau 3 hari.

Tifus perut menyebabkan panas yang meningkat sedikit demi sedikit setiap harinya.



TBC (tuberkulosis) kadang-kadang menyebabkan panas yang ringan pada sore hari. Pada malam harinya, penderita sering berkeringat dan panasnya turun.

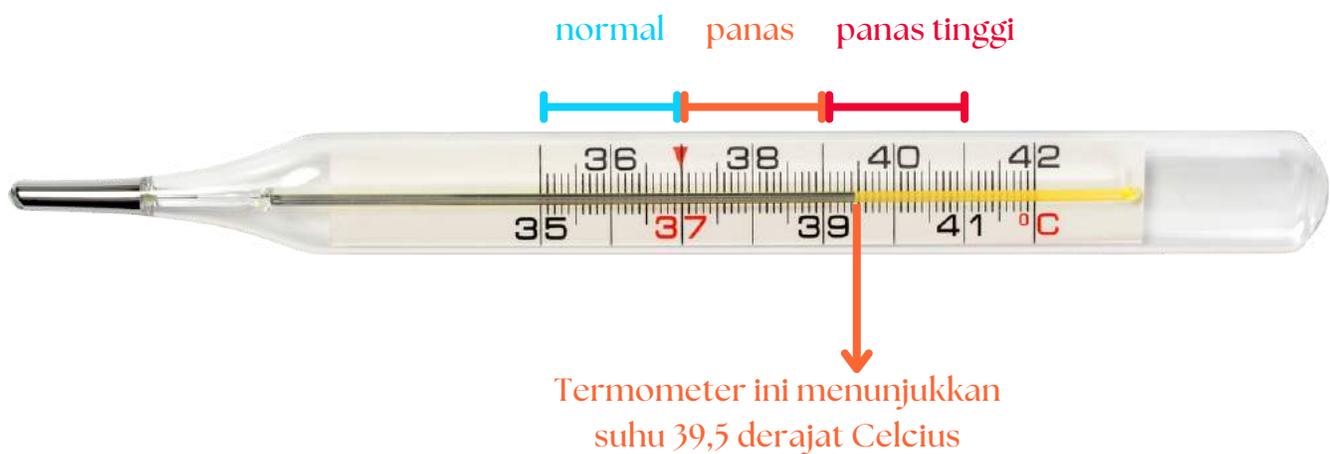
Untuk mempelajari cara menggunakan Thermometer (alat pengukur panas), lihat keterangan berikut ini:

Setiap keluarga harus memiliki sebuah termometer. Ukurlah suhu tubuh penderita 4 kali sehari dan dicatat. Cara membaca termometer (pakailah termometer yang skalanya dalam derajat Celcius).



Cara mengukur suhu tubuh:

1. Bersihkan termometer dengan menggunakan air sabun atau alkohol. Ayunkan kuat-kuat, dengan sentakan pada pergelangan tangan sampai termometer menunjukkan kurang dari 36 derajat.
2. Letakkan termometer di bawah lidah dengan mengatupkan mulut atau di bawah lipatan ketiak jika ada kemungkinan termometer tergigit.
3. Biarkan termometer itu berada di tempat selama 3 atau 4 menit.
4. Bacalah angka yang menunjukkan tinggi suhunya
(Suhu lipatan ketiak akan menunjukkan angka yang sedikit lebih rendah daripada hasil pengukuran pada mulut, dan pada dubur suhunya akan sedikit lebih tinggi).
5. Basuhlah termometer tersebut sebaik-baiknya dengan air sabun.



Memeriksa Pernapasan

Amati cara penderita bernapas, dalamnya pernapasan (dalam atau dangkal), kecepatannya (seberapa seringnya menarik napas) dan ada tidaknya kesulitan pernapasan. Perhatikan apakah kedua sisi dadanya bergerak dengan serasi (simetris) ketika penderita bernapas. Dengarkan baik-baik suara pernapasannya. Misalnya:

- Suara berdengih atau seperti bunyi peluit dan sukar mengeluarkan napas dapat berarti asma atau bengek.
- Suara mengorok atau berdeguk-deguk dan sukar bernapas pada penderita yang tidak sadar dapat berarti lidah, lendir atau nanah atau terdapat sesuatu yang menyumbat di tenggorokan dan menghambat udara yang melewatinya.
- Jikalau seseorang menderita batuk, tanyakan apakah batuknya mengganggu tidurnya. Tanyakan apakah batuknya berlendir, berapa banyaknya, apa warnanya dan apakah ada darah di dalamnya.

Memeriksa Denyut Nadi

Untuk menghitung jumlah denyut nadi seseorang, letakkan jari tangan Anda pada pergelangan tangannya seperti yang terlihat pada gambar di bawah. (Jangan menggunakan ibu jari untuk meraba nadi). Jika Anda tidak dapat menemukan denyut nadi pada pergelangan tangan, rabalah leher di samping tenggorokan. Bisa juga tempelkan telinga Anda langsung pada dada dan dengarkan denyut atau detak jantungnya. Perhatikan kekuatan, kecepatan, dan keteraturan denyut nadi. Apabila Anda memiliki jam tangan, hitung jumlah denyutan nadi setiap menit.

DENYUT NADI NORMAL PADA ORANG YANG SEDANG ISTIRAHAT

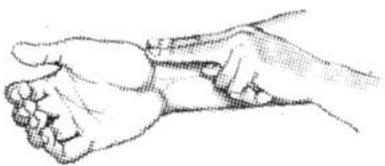
Orang dewasa dari 60 sampai 80 per menit

Anak-anak 80 sampai 100 per menit

Bayi 100 sampai 140 per menit

Denyut nadi ini menjadi lebih cepat ketika gerak badan dan ketika seseorang sedang ketakutan, gelisah atau menderita panas. Umumnya, nadi akan meningkat 20 denyutan setiap menitnya untuk setiap kenaikan suhu satu derajat ($^{\circ}\text{C}$) pada serangan panas. Apabila seseorang tampak sakit berat, periksa nadinya sering-sering dan catat bersama dengan suhu tubuh dan kecepatan pernapasan. Kita harus memperhatikan perubahan kecepatan nadi. Misalnya:

- Nadi yang lemah dan cepat dapat berarti suatu keadaan shock
- Nadi yang sangat cepat, sangat lambat, atau tidak teratur dapat berarti gangguan pada jantung
- Nadi yang relatif lambat pada seseorang dengan panas tinggi dapat menjadi suatu tanda tifus perut.





TEMA 4

CARA MERUJUK ORANG SAKIT KE FASILITAS KESEHATAN

Penyakit membuat tubuh menjadi lemah. Agar dapat segera pulih kembali, diperlukan perawatan khusus. Seringkali obat-obatan tidak diperlukan. Namun, perawatan yang baik selalu merupakan hal yang penting



A. MERAWAT PASIEN YANG SAKIT RINGAN

1. Kenyamanan bagi Penderita atau Orang Sakit

Seorang yang sakit harus beristirahat di tempat yang tenang, enak dan nyaman, dengan udara segar dan penerangan cukup. Ia harus dijaga agar tidak terlalu kedinginan atau kepanasan. Jika udaranya dingin atau penderita menggigil, berilah selimut. Akan tetapi, apabila cuacanya panas atau si penderita menderita demam, jangan sekali-kali memberinya selimut.



2. Cairan

Hampir pada setiap penyakit, terutama jika terdapat mencret atau panas, orang yang sakit harus mengkonsumsi banyak cairan: air, teh, sari buah, kaldu, dan lain-lain.



3. Kebersihan Perorangan

Kita harus menjaga agar orang sakit tetap bersih. Ia harus dimandikan setiap hari. Seandainya penderita terlalu sakit untuk meninggalkan tempat tidurnya, basuhlah tubuhnya dengan spon atau secarik kain dan air yang hangat. Pakaian, seprei dan selimut harus pula dijaga agar tetap bersih. Bersihkan tempat tidur dari sisa-sisa makanan.



4. Makanan yang Baik

Berilah makanan pada si sakit apabila dia menginginkannya. Kebanyakan penyakit tidak memerlukan makanan yang khusus. Orang yang sakit harus minum banyak cairan dan makan makanan pembentuk jaringan tubuh serta makanan bergizi. Jika tersedia, berikan susu, telur, ikan, ayam, daging, kacang-kacangan, sayur-mayur hijau dan buah-buahan.



Jika penderita sangat lemah, berikan makanan yang sama tetapi buatlah dalam bentuk sup atau sari makanan. Makanan pemberi energi juga diperlukan, misalnya, bubur yang terbuat dari beras, gandum, kentang atau umbi-umbian. Penambahan sedikit gula dan minyak sayur akan menambah kalori. Anjurkan penderita agar banyak minum manis, terutama kalau ia tidak dapat makan banyak.

Beberapa penyakit memang memerlukan makanan yang khusus. Jika Anda tidak yakin bahwa sakit yang diderita adalah penyakit yang ringan, segera bawa penderita ke fasilitas kesehatan agar mendapat penanganan yang benar.

Jangan merawat pasien atau orang sakit berat di rumah karena akan membahayakan nyawanya. Tindakan yang sangat penting ialah mencari tanda-tanda yang dapat memberi peringatan kepada Anda bahwa penyakit itu bersifat parah atau berbahaya.

Berikut terdapat daftar tanda-tanda penyakit yang berbahaya:

1. Kehilangan darah dalam jumlah yang banyak dari salah satu bagian tubuh
2. Batuk darah
3. Kebiru-biruan yang jelas pada bibir dan kuku-kuku jari
4. Sesak napas terus menerus
5. Tidak sadarkan diri (Koma)
6. Penderita sangat lemah sehingga merasa pusing ketika berdiri
7. Tidak dapat buang air kecil selama sehari atau lebih
8. Tidak dapat minum cairan apapun selama sehari atau lebih
9. Muntah atau mencret yang hebat, berlangsung selama 1 hari atau beberapa jam terus menerus pada bayi
10. Kotoran hitam seperti aspal atau muntah campur darah atau kotoran
11. Sakit perut hebat dan terus-menerus disertai muntah pada seseorang yang tidak menderita mencret atau yang tidak dapat kentut/buang air besar
12. Kaku kuduk dengan punggung yang melengkung, dengan atau tanpa kekakuan pada rahang
13. Serangan kejang lebih dari sekali pada orang yang menderita demam atau penyakit berbahaya lainnya
14. Panas tinggi (di atas 39 derajat C) yang tidak dapat diturunkan atau yang berlangsung lebih dari 3 hari
15. Menurunnya berat badan terus-menerus dalam jangka waktu lama dan drastis
16. Darah di dalam air kencing
17. Borok yang terus membesar dan tidak sembuh dengan pengobatan
18. Benjolan pada salah satu bagian tubuh yang terus membesar
19. Gangguan pada kehamilan dan persalinan:
 - Perdarahan selama kehamilan
 - Pembengkakan muka dan gangguan penglihatan pada bulan-bulan terakhir kehamilan
 - Jarak yang lama antara pecah ketuban dan mulainya persalinan
 - Pendarahan hebat



JIKA SESEORANG MEMPERLIHATKAN SALAH SATU DARI TANDA-TANDA TERSEBUT, SEGERA MINTA PERTOLONGAN DOKTER!

C. KAPAN DAN BAGAIMANA MENCARI PERTOLONGAN DOKTER

Carilah bantuan dokter atau petugas kesehatan pada saat pertama terlihat tanda penyakit yang berbahaya. Jangan menunda sampai si penderita sakit berat sehingga timbul kesulitan untuk membawanya ke Puskesmas atau ke rumah sakit.

Jika keadaan penderita yang sakit atau luka mungkin menjadi lebih buruk bila diangkut ke rumah sakit, usahakan agar petugas kesehatan bisa datang ke rumah si penderita. Akan tetapi, dalam suatu keadaan gawat hingga diperlukan perawatan yang sangat khusus atau suatu tindakan operasi/pembedahan (misalnya pada radang usus buntu), jangan menunggu petugas kesehatan. Bawalah penderita segera ke Puskesmas atau ke rumah sakit.

Bila Anda harus membawa penderita dengan tandu, usahakan agar penderita merasa nyaman dan tidak akan terjatuh. Jika penderita mengalami patah tulang, pasanglah bidai dahulu sebelum menggerakkan dan mengangkutnya. Jika matahari bersinar amat terik, pasang kain pelindung pada tandu agar teduh, sementara udara segar dapat lewat di bawah kain pelindung, atau bisa menggunakan payung.

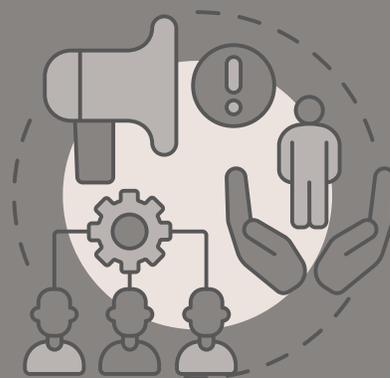
YANG HARUS DIBERITAHUKAN KEPADA PETUGAS KESEHATAN

Jika penderita tidak mungkin diangkut ke Puskesmas atau petugas kesehatan, sedangkan petugas kesehatan kebetulan juga tidak bisa datang, maka minta seseorang yang bertanggung jawab, mengetahui seluk-beluk penyakit penderita, dan dapat menceritakan keadaan penderita dengan jelas untuk pergi menemui petugas kesehatan atau dokter. Ini sangat penting agar petugas kesehatan dapat menganjurkan pengobatan dengan baik.

JANGAN SEKALI-KALI MENYURUH ANAK KECIL ATAU ORANG YANG TIDAK TAHU APA-APA.

Sebelum Anda menyuruh seseorang untuk minta pertolongan dokter, periksa dahulu orang yang sakit dengan saksama dan menyeluruh. Kemudian tuliskan perincian penyakitnya dan keadaan umumnya. Pada halaman berikut ini terdapat formulir yang dapat Anda jadikan **LAPORAN PENDERITA**, bila Anda meminta pertolongan dokter atau petugas kesehatan.

Bila Anda menyuruh seseorang untuk minta pertolongan dokter, Anda harus selalu menyertakan formulir ini dengan diisi keterangan yang lengkap



TEMA 5

PENYEMBUHAN TANPA OBAT

Beberapa penyakit tidak memerlukan obat-obatan, karena tubuh kita memiliki pertahanan sendiri, atau cara untuk bertahan dan melawan penyakit. Biasanya, pertahanan alamiah ini jauh lebih penting bagi kesehatan kita daripada obat-obatan.



Beberapa penyakit akan sembuh sendiri, termasuk sesama dan influenza, oleh pertahanan tubuh sendiri tanpa perlu obat-obatan.

Untuk membantu tubuh dalam memerangi atau mengatasi suatu penyakit, seringkali yang diperlukan adalah:

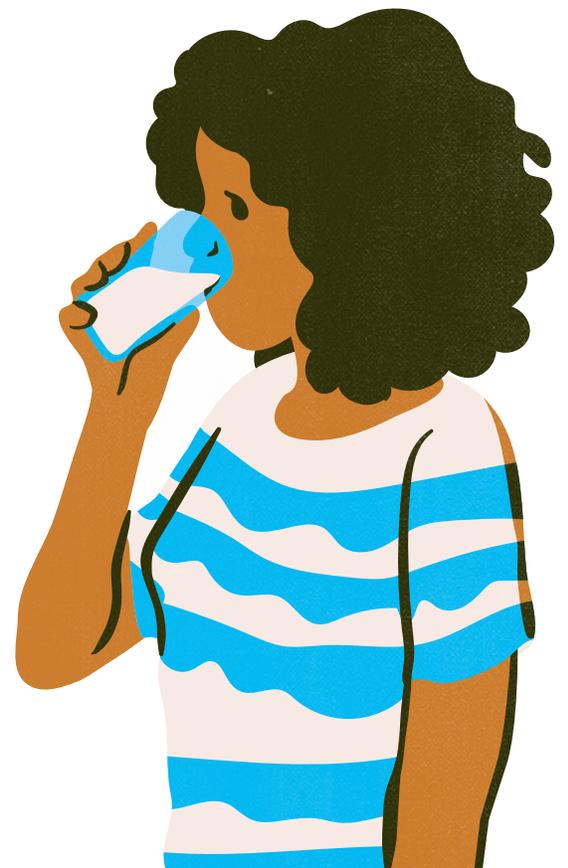
1. Menjaga kebersihan diri
2. Banyak istirahat
3. Makan dengan baik

Bahkan pada penyakit yang lebih parah saat diperlukan obat-obatan, tubuh sendirilah yang harus mengatasi penyakit tersebut; obat-obatan hanya membantu. Kebersihan, istirahat, dan makanan bergizi tetap merupakan hal yang sangat penting. Sebagian besar dari cara-cara perawatan kesehatan tidak dan tidak boleh tergantung pada penggunaan obat. Sekalipun Anda tinggal di daerah tanpa obat-obatan modern, banyak hal yang dapat Anda lakukan untuk mencegah dan mengobati sebagian besar penyakit yang umum dijumpai jika Anda mempelajari caranya. Jika kita mau mempelajari cara menggunakan air dengan benar, ini sudah lebih manjur/ampuh untuk mencegah dan mengatasi penyakit daripada semua obat-obat yang sekarang dipakai dan disalahgunakan. Banyak penyakit dapat dicegah atau disembuhkan tanpa obat-obatan

A. PENYEMBUHAN DENGAN AIR

Kita dapat hidup tanpa obat-obatan. Akan tetapi, tiada seorang pun bisa hidup tanpa air. Kenyataannya, lebih setengah (57%) bagian tubuh manusia adalah air. Apabila semua orang dapat menggunakan air dengan sebaik-baiknya, maka jumlah penyakit dan kematian, terutama di kalangan anak-anak, bisa berkurang separuhnya.

Sebagai contoh, penggunaan air yang benar merupakan dasar, baik dalam pencegahan maupun dalam pengobatan mencret. Di banyak daerah, mencret merupakan penyebab yang paling umum dari penyakit dan kematian pada balita. Air yang **tercemar** (kotor) sering merupakan bagian dari penyebabnya.



Bagian yang penting dalam pencegahan mencret ialah merebus air yang akan digunakan untuk minum atau untuk mengolah makanan. Tindakan ini amat penting terutama bagi bayi. Botol susu dan peralatan bayi untuk pemberian makanannya harus pula direbus. Mencuci tangan dengan sabun dan air setelah buang air besar atau kecil dan sebelum makan atau memegang makanan juga merupakan hal yang penting.

Penyebab kematian yang sering terjadi pada anak-anak yang menderita mencret ialah dehidrasi berat atau hilangnya terlalu banyak cairan. Dengan memberikan banyak air (sebaiknya dengan gula atau madu dan garam) kepada anak yang mencret, maka dehidrasi seringkali dapat dicegah atau diperbaiki. Memberikan banyak cairan kepada anak yang menderita mencret merupakan tindakan yang lebih penting daripada obat apapun. Dalam kenyataannya, jika cairan diberikan dengan cukup biasanya tidak perlu diberi obat-obatan.

B. PENCEGAHAN DAN PENGOBATAN

Berikut ini adalah keadaan-keadaan dimana **penggunaan air yang benar** seringkali lebih penting **daripada penggunaan obat-obatan**.

KASUS	PENCEGAHAN	PENGOBATAN
MENCRET, CACINGAN	REBUS AIR, CUCI TANGAN	MINUM BANYAK AIR
INFEKSI KULIT	MANDI DENGAN SABUN	
LUKA YANG DAPAT TERINFEKSI TETANUS	BERSIHKAN DENGAN AIR DAN SABUN	BERSIHKAN DENGAN AIR DAN SABUN
INFEKSI SALURAN KENCING (SERING TERJADI PADA PEREMPUAN)	MINUM BANYAK AIR	MINUM BANYAK AIR
BATUK, ASMA, RADANG TENGGOROKAN, RADANG PARU-PARU	MINUM BANYAK AIR	MINUM BANYAK AIR HANGAT DAN HIRUP UAP AIR PANAS UNTUK MENGENCERKAN LENDIR
KAKU DI PERSENDIAN DAN OTOT	MINUM BANYAK AIR	KOMPRES DENGAN AIR HANGAT



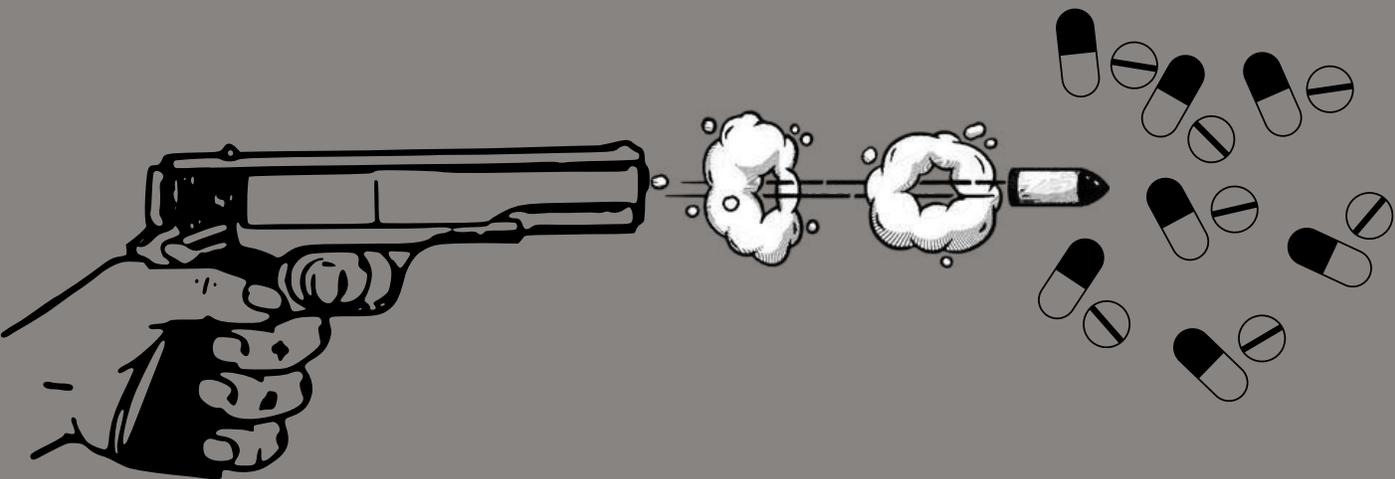


TEMA 6

PENGGUNAAN OBAT- OBATAN MODERN YANG BENAR DAN SALAH

Seringkali obat yang diberikan lebih banyak daripada yang diperlukan, sehingga sering terjadi keracunan obat atau bahkan bisa menyebabkan kematian.

"OBAT JUGA BISA MEMBUNUH!"



Sebagian obat yang dijual di toko-toko obat atau warung dapat berkhasiat. Namun sebagian lainnya mungkin tidak berguna sama sekali. Seringkali orang awam menggunakan obat yang baik dengan cara yang salah, sehingga obat tersebut malah lebih membahayakan alih-alih menyembuhkan. **Agar manjur, obat harus digunakan dengan benar. Setiap obat selalu mempunyai bahaya. Ada sebagian obat yang lebih berbahaya daripada yang lainnya.**

Sangat disayangkan bahwa orang-orang kerap menggunakan obat yang sangat berbahaya untuk menyembuhkan penyakit yang ringan (pernah terjadi ada bayi yang meninggal karena ibunya memberikan obat yang berbahaya, yaitu chloramphenicol, untuk menyembuhkan demam). Jangan sekali-kali memakai obat yang berbahaya untuk menyembuhkan penyakit yang ringan.

A. PETUNJUK MENGGUNAKAN OBAT MODERN YANG DIJUAL BEBAS

1. Gunakan obat hanya jika diperlukan.
2. Pelajari cara penggunaan yang benar dan perhatikan peringatannya untuk setiap obat yang anda pakai (lihat HALAMAN HIJAU).
3. Pakailah takaran yang benar.
4. Jika obat tersebut tidak menyembuhkan atau malah menimbulkan gangguan lainnya, hentikan penggunaannya.
5. Jika ragu-ragu, minta nasihat petugas kesehatan.

Catatan:

Kadang-kadang ada petugas kesehatan, paramedis, dan dokter yang memberikan obat-obatan walaupun tidak begitu diperlukan, **seringkali karena mereka mengira penderita mengharapkan obat suntik dan tidak akan puas sebelum mendapatkannya.** Beritahukan dokter Anda dan petugas kesehatan, bahwa Anda akan menerima obat suntik atau tablet jika obat-obat tersebut memang benar-benar diperlukan. Ini akan lebih aman bagi kesehatan Anda dan hemat biaya.



GUNAKAN OBAT HANYA KALAU ANDA YAKIN OBAT TERSEBUT DIPERLUKAN DAN KALAU ANDA MENGETAHUI BAGAIMANA CARA MENGGUNAKANNYA!!!

SALAH MENGGUNAKAN OBAT YANG SANGAT MEMBAHAYAKAN

Berikut ini adalah daftar kesalahan-kesalahan yang berbahaya dan sering dilakukan orang dalam penggunaan obat-obatan modern. Penggunaan yang tidak tepat dari obat-obatan berikut ini menyebabkan banyak kematian.

BERHATI-HATILAH!

1. Chloramphenicol: Jangan sekali-sekali memberikan chloramphenicol kepada bayi yang baru lahir karena termasuk golongan obat yang sangat keras.
2. Oxytocin, Pituirin, dan Ergonovine: Pemberian obat-obatan ini hanya untuk menghentikan perdarahan setelah melahirkan.
3. Obat suntik: Penggunaannya harus sangat dibatasi dan hanya boleh dilakukan petugas kesehatan di bawah pengawasan dokter.
4. Penicillin: Penicillin hanya berguna untuk jenis-jenis infeksi tertentu. Penggunaannya untuk keadaan terkilir, memar, atau untuk semua rasa sakit atau panas merupakan kesalahan besar.
5. Vitamin B12 dan sari/ekstrak hati: Vitamin B12 dan sari/ekstrak hati ini tidak menyembuhkan kekurangan darah (anemia) atau lesu, kecuali hanya dalam hal-hal tertentu yang jarang diumpai. Bahaya tertentu dapat terjadi kalau obat ini disuntikkan. Vitamin B 12 dan sari/ekstrak hati hanya boleh digunakan jika petugas kesehatan menganjurkannya setelah pemeriksaan darah laboratorium. Hampir pada semua kasus kekurangan darah, pil-pil zat besi akan lebih manjur



6. Vitamin-vitamin lain: Sebagai patokan umum, JANGAN MENYUNTIKKAN VITAMIN. Suntikan selalu lebih berbahaya, lebih mahal dan biasanya tidak lebih manjur daripada pil. Sungguh disayangkan, bahwa banyak orang membuang-buang uang untuk membeli sirup, tonikum, dan 'elixir' yang mengandung vitamin. Kebanyakan malah kurang mengandung vitamin yang terpenting. Sekalipun mengandung vitamin, lebih bijaksana jika Anda membeli makanan yang lebih banyak dan lebih baik gizinya. Makanan pelindung dan pembentuk jaringan tubuh seperti telur, daging, buah, sayur, dan semua jenis kacang-kacangan kaya akan vitamin dan unsur gizi lain. Pemberian makanan yang baik kepada seseorang yang kurus dan lesu akan jauh lebih berfaedah daripada memberi tambahan tablet atau suntikan vitamin dan mineral.

B. KAPAN OBAT TIDAK BOLEH DIMINUM

Banyak orang percaya akan adanya larangan atau pantangan makanan ketika mereka minum obat. Berdasarkan hal ini, mereka mungkin berhenti minum obat yang diperlukan. Dalam kenyataannya, tidak ada obat-obatan yang menimbulkan bahaya jika diminum bersama makanan tertentu, misalnya daging sapi, cabai, jeruk atau makanan-makanan lainnya.

Namun, makanan yang mengandung banyak bumbu cabai atau yang berlemak dapat menimbulkan gangguan lambung atau memperburuk keadaan usus, dengan atau tanpa obat. Obat-obatan tertentu akan menyebabkan reaksi yang buruk jika diminum bersama alkohol. Ada beberapa keadaan khusus yang sebaiknya tidak meminum obat-obatan tertentu.

1. **Wanita hamil atau wanita menyusui** harus **menghindarkan semua obat** yang tidak mutlak diperlukan. Akan tetapi mereka **boleh minum pil-pil vitamin dan zat besi** tanpa bahaya.
2. Pada **bayi** yang baru lahir, berhati-hatilah dalam menggunakan obat-obatan. Jika memungkinkan, minta nasehat dokter sebelum memberi obat apapun kepada bayi. **Jangan memberi obat terlalu banyak.**
3. Seseorang yang pernah **menderita** salah satu jenis reaksi **alergi, bilur-bilur (biduren), gatal, dan lain-lain** karena minum **penicillin, ampicillin, sulfonamid atau obat-obatan lainnya**, sama sekali tidak boleh menggunakan obat tersebut **selama hidupnya**, karena akan **membahayakan dirinya**.
4. Penderita **borok lambung atau sakit ulu hati (heartbum)** harus **menghindarkan obat-obatan yang mengandung aspirin.**
5. Beberapa obat tertentu bisa membahayakan jika Anda menderita penyakit tertentu. Misalnya, **pengidap radang hati tidak boleh diobati dengan antibiotika atau obat-obat keras lainnya**, karena hati mereka mengalami kerusakan dan **obat-obatan tersebut akan menambah kerusakannya.**
6. **Orang-orang yang mengalami kekurangan cairan (dehidrasi) atau yang menderita penyakit ginjal** khususnya, harus berhati-hati terhadap obat-obatan yang diminum. **Jangan memberikan lebih dari satu takaran** untuk obat yang dapat menimbulkan keracunan jika penderita belum bisa buang air kecil secara normal.



C. ANTIBIOTIK HARUS SESUAI PETUNJUK DOKTER

Bila digunakan dengan benar, antibiotika adalah obat yang sangat mujarab dan penting. Antibiotika berkhasiat melawan penyakit dan infeksi tertentu yang disebabkan oleh bakteri. Antibiotika yang terkenal adalah **penicillin, tetracyllin, streptomycin, dan chloramphenicol**. Dalam modul ini, sulfa atau sulfonamid, juga dianggap sebagai antibiotika.

Bermacam-macam antibiotika bekerja dengan cara yang berlainan terhadap suatu infeksi khusus. Semua antibiotika memiliki bahaya dalam penggunaannya, tetapi sebagian lebih berbahaya daripada yang lain. Oleh karena itu, kita harus sangat berhati-hati dalam memilih dan menggunakan antibiotika.

Antibiotik harus dihabiskan dan dikonsumsi sesuai petunjuk dan resep dokter agar bisa bekerja dengan efektif dalam mengobati penyakit. Bila konsumsi antibiotik dilakukan secara tidak tepat, menyalahi aturan dan dosis, atau tidak dihabiskan, hal ini dapat berbahaya bagi kesehatan Anda. Jangan sekali-kali menggunakan antibiotika sendiri terutama apabila Anda bukan dokter, dan jika Anda tidak mengetahui kelompoknya, penyakit apa yang dapat disembuhkannya, dan hal-hal yang harus Anda perhatikan untuk menggunakan antibiotika tersebut dengan aman.



D. BAHAYA MINUM OBAT TANPA DOSIS YANG BENAR

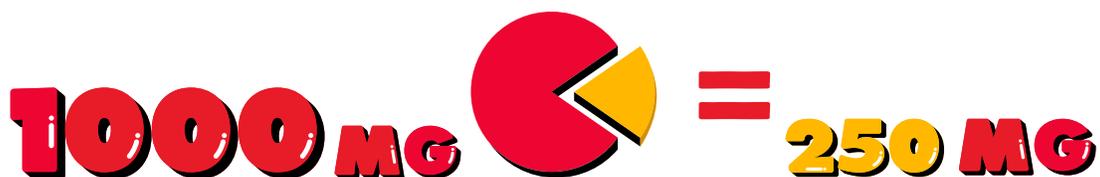
MENAKAR OBAT

1. OBAT YANG BERBENTUK KAPSUL ATAU TABLET

Obat biasanya ditimbang dalam gram (gm) dan miligram (mg)

1000 miligram = 1 gram

1 miligram = 0,001 gram



Jadi, apabila anda memotong 1 tablet Ibuprofen untuk orang dewasa menjadi 4 potong, Anda dapat memberikan 1 potong kepada anak sebagai pengganti Ibuprofen untuk anak. Kedua obat ini sama, hanya potongan tablet Ibuprofen dewasa dijual lebih murah daripada Ibuprofen untuk anak.

Berhati-hatilah agar obat hanya diberikan dengan takaran yang dianjurkan. Memeriksa berapa gram atau miligram yang terkandung dalam suatu obat merupakan tindakan yang sangat penting.

Misalnya resep tertulis:

Minum tetracyclin, 1 kapsul atau 250mg x 4 sehari, sedangkan Anda hanya mempunyai kapsul yang 50 mg, **yang dimaksudkan adalah 1000mg dalam 1 hari.**

Jadi Anda harus minum 5 kapsul @50mg x 4 sehari (20 kapsul sehari).



2. OBAT YANG BERBENTUK CAIR

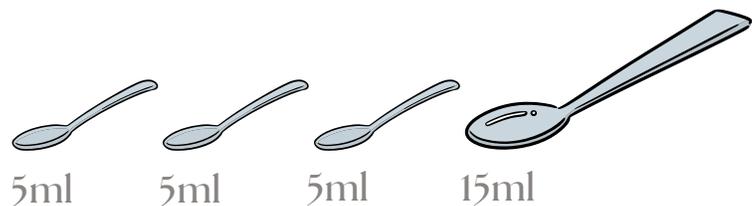
Sirup, suspensi, tonik dan obat-obatan cair lainnya ditakar dalam mililiter (ml):

1 liter = 1000 ml.

Sering di dalam resep, takaran obat cair dituliskan dengan sendok makan atau sendok teh, contoh:

1 sendok teh = 5 ml.

1 sendok makan = 15 ml.



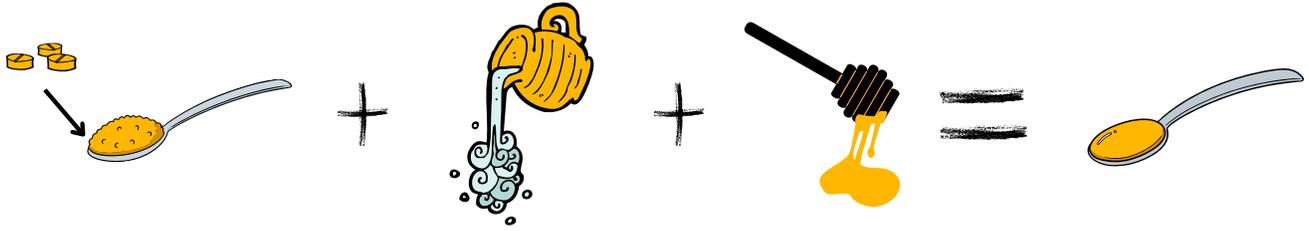
Kalau petunjuk pemakaian obat mengatakan:

Minumlah 1 sendok teh, berarti minumlah 5ml. Banyak orang menggunakan ukuran sendok teh yang lebih besar yaitu 8ml. atau yang lebih kecil yaitu 3ml. Apabila digunakan sendok teh untuk memberikan obat, **kita harus memakai yang berukuran 5 ml, jangan lebih dan jangan kurang.**

3. OBAT YANG BERBENTUK SUSPENSI / SERBUK DALAM CAIRAN

Banyak obat tersedia dalam bentuk pil atau kapsul, juga tersedia dalam bentuk sirup atau suspensi (serbuk yang dicampur dalam cairan) bagi anak-anak. Jika membandingkan harga obat yang Anda peroleh, obat sirup biasanya lebih mahal daripada pil atau kapsul. Anda dapat menghemat uang dengan membuat sendiri cairan sirup sebagai berikut:

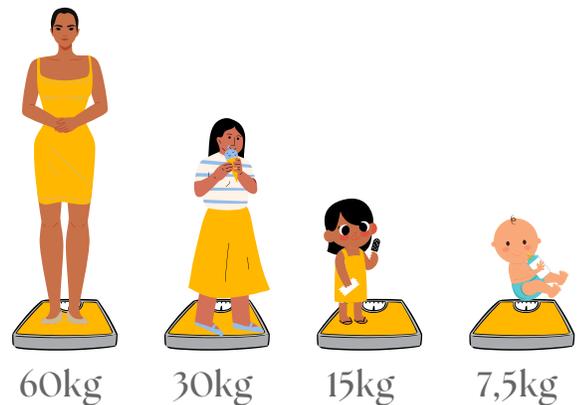
Haluskan tablet atau buka isi kapsul + Gula atau madu + Air matang



Jika anda membuat sirup untuk anak-anak dari pil atau kapsul, berhati-hatilah agar tidak memberikan terlalu banyak dari yang dianjurkan.

BERAPA BANYAK OBAT YANG BOLEH ANDA BERIKAN KEPADA ANAK KALAU ANDA HANYA MENGETAHUI ATURAN PAKAI BAGI ORANG DEWASA?

Pada umumnya, semakin kecil si anak, semakin sedikit obat yang dia perlukan. Pemberian yang melebihi kebutuhan dapat menimbulkan bahaya. Jika Anda mempunyai keterangan takaran obat untuk anak, ikuti keterangan tersebut dengan hati-hati. Akan tetapi, jika Anda tidak mengetahuinya, ukur dengan patokan berat badan atau usia anak. Umumnya, obat untuk anak harus diberikan dalam bagian dari takaran orang dewasa, sebagai berikut:



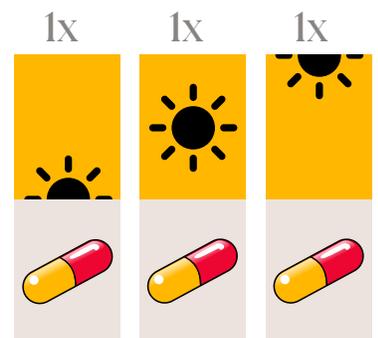
CARA MENGGUNAKAN OBAT

Kita harus minum obat kurang lebih pada waktu-waktu yang dianjurkan. Sebagian obat harus diminum sekali sehari, tetapi sebagian lagi harus diminum lebih sering. Jika Anda tidak mempunyai jam, tidak apa-apa. Apabila petunjuknya mengatakan 1 pil setiap 8 jam, minumlah 3 kali sehari; satu kali pada pagi hari, satu kali pada siang hari, dan satu kali pada malam harinya.

Jika aturan tersebut mengatakan 1 pil setiap 6 jam, minumlah 4 kali sehari: satu kali pada pagi hari, satu kali pada tengah hari, satu kali pada sore hari, dan satu kali pada malam harinya. Jika aturannya adalah 1 pil setiap 4 jam, minumlah 6 kali sehari dengan waktu yang berkisar di antara waktu pemberian 4 kali sehari. Seandainya Anda memberikan obat kepada orang lain, sebaiknya Anda tulis aturan pakainya dan meminta orang tersebut mengulangi di hadapan Anda, bagaimana dan kapan obat itu harus diminum. Anda harus yakin bahwa orang itu telah mengerti.

Contoh:

1 kapsul, 3X sehari=
1 pada pagi,
1 pada siang,
1 pada malam



KALAU ANDA MEMBERIKAN OBAT KEPADA ORANG LAIN
Tuliskan selalu semua keterangan berikut ini pada catatan yang dilampirkan pada obatnya sekalipun penderita tidak dapat membacanya.

- Nama penderita
- Nama obat
- Cara pemakaian
- Takaran

Keterangan ini dapat ditulis pada lembar blangko yang sama dengan gambar cara menggunakan obat.



E. JENIS-JENIS OBAT-OBATAN SESUAI DENGAN GOLONGAN

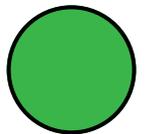
Pernahkah Anda meminum obat yang dibeli di warung, apotek atau diresepkan oleh dokter saat sakit? Pasti di setiap kemasan obat terdapat sebuah simbol tertentu, mulai dari simbol berwarna hijau, biru dan merah.

Dalam dunia farmasi terdapat banyak jenis obat tergantung dari jenis atau golongan. Ada obat herbal, obat bebas, obat keras, hingga obat khusus yang diperoleh dari dokter. Obat yang digunakan ketika membutuhkannya dapat kita ketahui jenis atau golongannya melalui lambang yang ada pada kemasan obat.

Berikut 7 logo obat beserta penjelasannya :

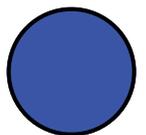
OBAT BEBAS

Obat dengan kemasan bertanda lingkaran berwarna hijau dengan garis tepi berwarna hitam menandakan obat bebas. Anda bisa mendapatkannya tanpa resep dokter. Contoh obat bebas adalah paracetamol dan multivitamin.



OBAT BEBAS TERBATAS

Obat dengan kemasan yang memiliki tanda lingkaran berwarna biru dan garis tepi berwarna hitam ini sebenarnya termasuk ke dalam obat keras, namun dapat Anda peroleh tanpa resep dokter. Penggunaan obat dengan simbol ini harus cermat, sesuai aturan dalam kemasan, dan lebih baik jika dengan resep dokter. Inilah alasan mengapa bernama obat bebas terbatas. Contoh obat yang termasuk ke dalam logo obat bebas terbatas ini adalah chlorpheniramine (CTM), theopiline, tremenza, dan lactobion.



OBAT KERAS

Arti logo obat dengan tanda lingkaran berwarna merah dan garis tepi berwarna hitam dan huruf K yang menyentuh garis tepi adalah obat keras. Ini adalah obat yang perlu mendapatkan resep dari dokter. Contoh obat keras adalah asam mefenamat, loratadine, alprazolam, clobazam, pseudoefedrin. Kemasan dengan logo obat keras sebaiknya berdasarkan resep dokter mengingat efeknya yang dapat merusak sistem pada bagian tubuh tertentu jika penggunaannya dengan cara yang tidak tepat.



OBAT NARKOTIKA

Obat narkotika ditandai dengan simbol lingkaran berwarna putih dan garis tepi berwarna merah dan gambar 'Palang Medali Merah' dalam lingkarannya. Penggunaan obat ini hanya berdasarkan resep dari dokter yang ditandatangani dan nomor izin praktik dokter pada resep tersebut, dan tidak dapat menggunakan salinan resep. Selain itu, jenis obat ini juga dapat memengaruhi susunan saraf pusat dan memengaruhi tingkah laku serta aktivitas pada titik tertentu. Jenis obat ini seringkali menjadi obat anestesi (obat bius) dan obat antinyeri (analgetik) potensi kuat oleh dokter.



OBAT HERBAL / JAMU

Arti simbol obat dengan lingkaran hijau dan gambar ranting hijau adalah obat jamu yang tersedia secara tradisional. Jenis obat ini terdiri dari beberapa bahan tanaman yang menjadi penyusun jamu, higienis (bebas cemaran), dan kegunaannya sebagai obat tradisional. Penggunaannya biasanya secara turun-temurun selama beberapa generasi. Obat jamu seperti ini belum melalui penelitian ilmiah dan penggunaannya hanya berdasarkan pengalaman (bukti empiris)



OBAT BERSTANDARD HERBAL

Lingkaran kuning dengan garis tepi hijau dan gambar tiga buah bintang hijau adalah logo obat herbal terstandar (OHT). Ini merupakan obat yang diekstrak dari bahan alami, termasuk tanaman, hewan, dan mineral. Obat ini umumnya telah memiliki bukti ilmiah, yaitu secara penelitian pre-klinik, dan pemrosesannya membutuhkan keterampilan dan teknologi tinggi. Contoh obat herbal terstandar adalah Diapet, Hi-Stimuno, Kiranti Pegal Linu, dan Kiranti Sehat Datang Bulan.



OBAT FITOFARMAKA

Kemasan yang memiliki logo obat dengan lingkaran kuning bergaris tepi hijau dan bergambar seperti kepingan salju dalam lingkaran merupakan arti simbol dari fitofarmaka. Fitofarmaka adalah obat yang kandungannya terdiri dari bahan alami yang telah melalui uji praklinik dan uji klinik, sehingga setara dengan obat modern. Oleh karena itu, jenis obat tradisional ini juga telah distandardisasi.





TEMA 7

FIRST AID KIT

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan



Prinsip-prinsip P3K adalah tindakan yang dilakukan segera, untuk mempertahankan hidup korban, mengurangi penderitaan, mencegah pengotoran luka dan penderitaan lanjutan, serta merujuk korban ke tempat pelayanan kesehatan terdekat.

A. PANAS ATAU DEMAM

Bila suhu badan seseorang terlalu tinggi, orang itu dikatakan menderita panas (demam). Panas bukan merupakan suatu penyakit, melainkan tanda dari bermacam-macam penyakit. Namun begitu, panas yang tinggi dapat membahayakan, terutama bagi anak kecil.

JIKA SESEORANG MENDERITA PANAS:

Lepaskan seluruh kain yang membungkusnya. Anak kecil harus dibiarkan telanjang sampai panasnya turun. Jangan sekali-kali membungkus anak yang menderita panas dengan pakaian atau selimut. Tindakan ini akan menaikkan suhu badannya. Udara segar atau hembusan angin yang perlahan-lahan tidak membahayakan penderita panas. Sedangkan angin yang sejuk membantu menurunkan panasnya.

Berikan aspirin untuk menurunkan panas. Untuk anak kecil dapat diberikan acetaminophen, atau aspirin untuk anak-anak, atau seperempat tablet IBUPROFEN biasa (300mg). Penderita panas harus minum banyak air, sari buah, atau cairan lainnya. Terutama bagi anak kecil dan bayi, air minum harus direbus dulu dan kemudian didinginkan. Jika memungkinkan, carilah penyebab panasnya dan obati.

PANAS YANG SANGAT TINGGI:

Panas yang sangat tinggi dapat membahayakan jika tidak segera diturunkan. Panas tinggi dapat menyebabkan kejang (kaku) atau bahkan kerusakan otak untuk selamanya (kelumpuhan, kelambatan mental, penyakit ayun, dan lain-lain). Panas tinggi paling berbahaya bagi anak kecil.

Jika panas sangat tinggi (melebihi 40°C) harus segera diturunkan dengan jalan:

Lepaskan semua pakaian dan biarkan telanjang. Kipasi, siram tubuhnya dengan air dingin, atau letakkan kain yang telah dibasahi dengan air dingin atau es pada dada dan dahinya. Kain dikipasi dan sering diganti agar tetap dingin. Lakukan ini sampai panasnya turun (di bawah 38°C). Berikan minum air dingin.



Berikan obat penurun panas. Aspirin sangat baik untuk menurunkan panas. Takaran (menggunakan tablet untuk orang dewasa, 300 mg).

Penderita diatas 12 tahun : 2 tablet setiap 4 jam

Anak-anak, 6 sampai 12 tahun : 1 tablet setiap 4 jam

Anak-anak, 3 sampai 6 tahun : 1/2 tablet setiap 4 jam

Anak-anak di bawah 3 tahun : 1/4 tablet setiap 4 jam

Jika penderita tidak dapat menelan obat IBUPROFEN, haluskan dahulu obatnya dan campur dengan sedikit air, kemudian masukkan ke dalam anus (untuk menimbulkan buang air besar) dengan memakai suntikan yang sudah diambil jarumnya. Sebagian dokter menganggap paracetamol lebih aman daripada aspirin bagi anak-anak kecil.

Jika panas yang tinggi tidak segera turun atau jika serangan kejang mulai terjadi, dinginkan terus dengan air dan cepatlah minta pertolongan dokter.



B. HILANGNYA KESADARAN (PINGSAN)

PINGSAN

Penyebab hilangnya kesadaran yang sering dijumpai ialah:

- Mabuk
- Pukulan pada kepala/shock
- Jatuh pingsan akibat lemah, takut, dan lain-lain
- Stroke

Apabila seseorang tidak sadarkan diri dan Anda tidak mengetahui penyebabnya, lakukan segera pemeriksaan berikut ini:

1. Apakah pernapasannya baik? Jika tidak, dongakkan kepalanya kebelakang dan tarik rahang dan lidahnya keluar. Jika ada sesuatu yang menyumbat di dalam tenggorokannya, keluarkanlah. Jika penderita tidak bernafas, segera lakukan pernafasan mulut ke mulut.
2. Apakah orang itu kehilangan banyak darah? Jika ya, hentikan perdarahannya.
3. Apakah orang itu berada dalam keadaan shock, (kulit pucat, lembab, nadi cepat, dan lemah?) Jika ya, baringkan dia dengan kaki lebih tinggi daripada kepala, dan longgarkan pakaiannya.
4. Mungkinkah keadaan ini disebabkan oleh pingsan karena kepanasan (heat stroke) tidak ada keringat, panas tinggi, kulit panas dan merah? Jika demikian, jaga agar penderita tidak terkena sinar matahari, dan jaga agar kepalanya lebih tinggi daripada kedua kakinya, basahi tubuhnya dengan air dingin (jika memungkinkan dengan air es).

CARA MELETAKKAN PENDERITA YANG TIDAK SADAR:



KULIT PUCAT

Bila ada kemungkinan penderita yang tidak sadar itu mengalami luka yang parah:

1. Sebaiknya jangan menggerakkan penderita sebelum ia sadar.
2. Kalau harus memindahkannya, lakukan dengan hati-hati sekali karena setiap gerakan akan memperberat lukanya jika ia mengalami patah tulang pada leher atau punggung.
3. Periksa luka-luka atau tulang yang patah, tetapi gerakan sesedikit mungkin. Jangan menekuk punggung atau lehernya.
4. **Jangan berikan apapun lewat mulut kepada seseorang yang berada dalam keadaan tidak sadar**

KULIT MERAH

TENGGOROKAN TERSUMBAT

Apabila tenggorokan tersumbat oleh makanan atau lainnya, dan dia tidak dapat bernapas, lakukan segera langkah-langkah berikut:

1. Berdirilah di belakang penderita dan peluklah pinggangnya,
2. Taruh genggam tangan anda pada perutnya di atas pusar dan di bawah tulang rusuknya,
3. Tekan perutnya ke atas dengan kuat dan tiba-tiba.

Tindakan ini akan memaksa udara keluar dari paru-paru dan membebaskan tenggorokan dari sumbatan.



ATAU



ATAU



Kalau orang tersebut lebih besar daripada Anda, atau kalau ia tidak sadarkan diri, lakukan segera:

1. Baringkan penderita terlentang.
2. Duduklah di atas tubuhnya, letakkan telapak tangan Anda pada perutnya di antara pusar dan tulang rusuknya. Dorong ke atas dengan kuat dan segera.
3. Kalau perlu, ulangi beberapa kali.
4. Jika orang tersebut belum bernapas juga, cobalah dengan pernapasan dari mulut ke mulut (lihat halaman berikut).



TENGGELAM

Orang yang berhenti bernapas hanya mempunyai waktu 4 menit untuk tetap hidup. Anda harus bertindak cepat. Jika memungkinkan, lakukan pernapasan mulut ke mulut dengan segera, lakukan sebelum orang tenggelam itu keluar dari dalam air, yaitu segera setelah airnya cukup dangkal untuk berdiri. Hembuskan udara kedalam paru-parunya. Jika tidak bisa, ketika Anda sampai ke pantai, sungai atau danau, baringkan dia dengan kepala lebih rendah daripada kedua kakinya, dan tekan perutnya seperti yang diterangkan di atas. Kemudian segera lakukan pernapasan mulut ke mulut.



MULAILAH SEGERA DENGAN PERNAPASAN MULUT KEMULUT SEBELUM MENCoba MENGELUARKAN AIR DARI DALAM DADA ORANG YANG TENGGELAM

PERNAPASAN BERHENTI

Penyebab berhentinya pernapasan yang sering dijumpai ialah:

1. Tenggorokan tersumbat.
2. Lidah atau cairan kental yang menyumbat tenggorokan pada orang yang tidak sadar.
3. Tenggelam, tercekik oleh asap, atau karena keracunan.
4. Pukulan yang keras pada kepala atau dada.
5. Serangan jantung.

Orang akan meninggal dalam waktu 4 menit jika dia tidak dapat bernapas. Jika seseorang berhenti bernapas, **SEGERA** lakukan pernapasan mulut ke mulut

CARA MELAKUKAN PERNAPASAN BUATAN DARI MULUT KE MULUT:

Langkah 1:

Keluarkan setiap benda yang menyumbat di dalam mulut atau tenggorokan. Tarik lidahnya keluar. Jika ada lendir dalam tenggorokan, bersihkan dengan cepat.

Langkah 2:

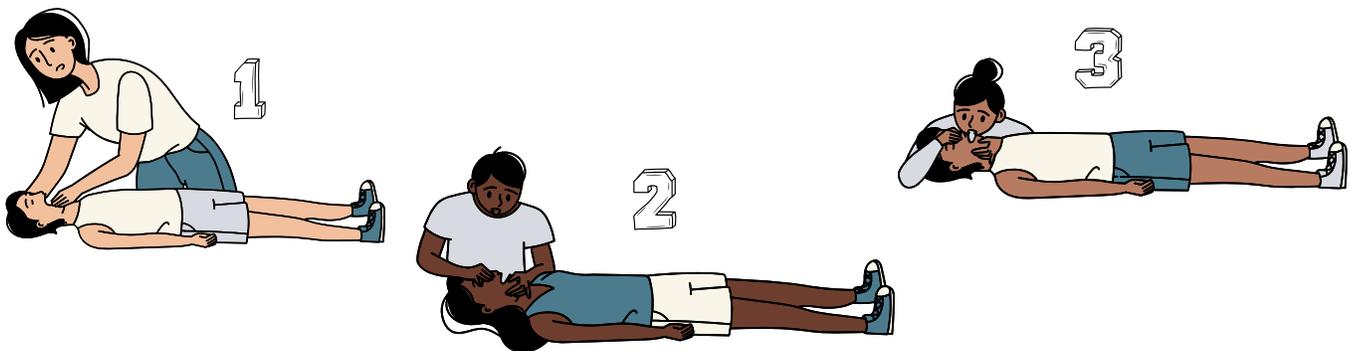
Baringkan penderita dengan muka menengadahkan, dongakkan kepala ke belakang, dan tarik rahangnya ke depan.

Langkah 3:

Pijitlah hidungnya dengan jari agar lubang hidung tertutup. Buka mulutnya lebar-lebar dan tutup mulutnya dengan mulut anda, lalu hembuskan udara kuat-kuat ke dalam paru-parunya sampai dadanya mengembang.

Berhenti sebentar untuk membiarkan udara keluar, lalu hembuskan kembali. Ulangi hal ini sebanyak 15 kali per menit. Pada bayi yang baru lahir, lakukan ini dengan sangat hati-hati sebanyak +25 kali per menit.

Lakukan terus pernafasan mulut ke mulut sampai orang tersebut dapat bernapas sendiri, atau sampai kondisinya memang sudah tidak bisa ditolong lagi (meninggal). Kadang-kadang usaha ini harus dilakukan sampai 1 jam atau lebih.



C. KEADAAN DARURAT YANG DISEBABKAN OLEH UDARA PANAS

KRAM KARENA PANAS

Dalam udara yang panas, orang yang bekerja keras dan banyak berkeringat kadang-kadang dapat menderita kram (kejang) dengan sakit pada kedua tungkai, lengan, atau perut. Kram terjadi karena tubuh kekurangan garam.

Pengobatan:

Masukkan satu sendok teh garam ke dalam 1 liter air matang dan minumkan.

KELELAHAN KARENA PANAS

Tanda:

Orang yang bekerja dan mengeluarkan banyak keringat dalam udara yang panas dapat menjadi sangat pucat, lemah, dan mungkin merasa akan pingsan. Kulitnya dingin dan lembab. Nadi cepat dan lemah.

Pengobatan:

Baringkan orang tersebut di tempat yang sejuk, angkat kedua kakinya, dan urutlah tungkainya. Beri minum air yang dicampur garam (1 sendok teh garam dalam 1 liter air). Jangan berikan apa-apa lewat mulut selama penderita tidak sadar.

PINGSAN KARENA PANAS

Pingsan karena panas jarang sekali terjadi, namun sangat berbahaya. Biasanya terjadi pada orang yang sudah lanjut usia dan peminum alkohol.

Tanda:

Kulit merah, sangat panas dan kering. Bahkan lipatan ketiak pun tidak berkeringat. Penderita mengalami panas yang tinggi sekali, kadang-kadang melebihi 42°C, dan seringkali penderita tidak sadarkan diri.

Pengobatan:

Panas (suhu) badan harus segera diturunkan. Baringkan penderita di tempat teduh. Basahi tubuhnya dengan air dingin (dengan air es jika ada) dan kipasi. Lakukan terus sampai panasnya turun. **Mintalah pertolongan dokter.**



PERBEDAAN ANTARA 'KELETIHAN PANAS' DAN 'SENGATAN PANAS'

KELETIHAN PANAS		SENGATAN PANAS
<ul style="list-style-type: none">-kulit dingin, pucat, dan ber keringat.-Pupil lebar-tak ada demam -kelemahan		<ul style="list-style-type: none">-kulit panas, merah dan kering.-demam tinggi-orang sangat sakit' atau tak sadar

D. CARA MENGATASI PENDARAHAN AKIBAT LUKA

1. Letakkan bagian yang terluka lebih tinggi dari badan.
2. Gunakan sepotong kain bersih untuk menekan langsung pada luka. Kalau tidak ada kain, tekanlah dengan tangan Anda. Lakukan terus sampai darah berhenti. Mungkin perlu waktu 15 menit, kadang hingga 1 jam atau lebih.
3. Jika dengan cara penekanan perdarahan belum juga berhenti, lakukan hal-hal berikut:
 - Tetap menekan luka.
 - Jagalah agar bagian-bagian yang terluka berada setinggi mungkin.
 - Jika luka terjadi pada tungkai atau lengan, ikatlah tungkai atau lengan sedekat mungkin dengan lukanya antara luka dan badan. Ikatan dikencangkan agar dapat mengatasi perdarahan.
 - Untuk mengikatnya, gunakan kain yang dilipat-lipat atau ikat pinggang yang lebar. **Jangan sekali-kali memakai kawat, tali atau tambang yang tipis.**

PERHATIAN

1. Anggota gerak dilkat hanya apabila perdarahannya hebat dan tidak dapat dikendalikan dengan penekanan langsung pada luka.
2. Longgarkan sebentar ikatannya tap setengah jam untuk mengetahui apakah ikatan ini masih diperlukan dan untuk membiarkan darah mengalir. Ikatan yang dibiarkan terlalu lama sangat berbahaya karena dapat merusak lengan atau tungkai sehingga lengan atau tungkai tersebut terpaksa harus dipotong.
3. Jangan menggunakan barang-barang yang kotor, minyak tanah, kapur, atau kopi untuk menghentikan perdarahan.
4. Jika perdarahan atau lukanya parah, letakkan kedua kaki lebih tinggi daripada kepala. Hal ini untuk mencegah shock.



E. CARA MENGHENTIKAN PERDARAHAN DARI HIDUNG (MIMISAN)

1. Duduk diam.
2. Pijitlah hidung kuat-kuat selama 10 menit atau sampai perdarahan berhenti sambil penderita disuruh bernapas melalui mulut. Jika cara ini tidak dapat menghentikan perdarahan, masukkan segumpal kapas ke dalam lubang hidung, sebagian dibiarkan di luar hidung. Jika memungkinkan, basahi dahulu kapas dengan air matang.
3. Kemudian pijitlah kembali hidungnya kuat-kuat. Jangan lepaskan sebelum 10 menit atau lebih.
4. Biarkan kapas berada di dalam hidung selama beberapa jam. Setelah perdarahan berhenti, keluarkan kapas tersebut dengan hati-hati sekali.
5. Apabila perdarahan hidung sering terjadi, oleskan sedikit vaselin ATAU Bioplacenton ke dalam lubang hidung dua kali sehari.
6. Makan jeruk, tomat, dan buah-buahan lainnya dapat membantu menguatkan pembuluh darah balik, sehingga perdarahan hidung lebih jarang terjadi.

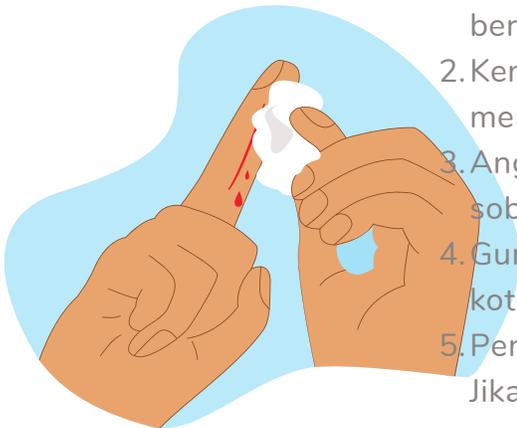


Pada orang yang lanjut usia, perdarahan mungkin berasal dari bagian belakang hidung dan tidak dapat dihentikan dengan memijit hidung saja. Dalam hal ini, mintalah dia menggigit sepotong gabus, bongkol jagung, atau benda-benda lain yang serupa, lalu menundukkan kepala, duduk diam, dan berusaha supaya tidak menelan sebelum perdarahannya berhenti.

F. LUKA GORESAN, TERSAYAT, DAN LUKA-LUKA KECIL LAINNYA

Cara merawat luka sebagai berikut:

1. Pertama-tama cucilah tangan Anda dengan sabun dan air sampai bersih.
2. Kemudian cuci lukanya dengan sabun dan air matang. Ketika membersihkan luka, semua kotoran harus dibersihkan dengan baik.
3. Angkatlah sobekan kulit dan bersihkan bagian di bawah kulit yang sobek tersebut.
4. Gunakanlah penjepit yang bersih atau alat lain untuk mengeluarkan kotoran.
5. Penjepit hendaknya direbus dahulu supaya bersih dari hama/kuman. Jika memungkinkan, semprotkan air matang ke dalam luka dengan memakai semprit atau balon penghisap.



Jangan sekali-kali membubuhkan kotoran manusia atau hewan atau lumpur pada luka. Hal ini akan menyebabkan infeksi yang berbahaya, seperti tetanus. Jangan sekali-kali membubuhkan alkohol langsung ke dalam luka, karena akan merusak jaringan tubuh sehingga memperlambat penyembuhan luka. **Gunakan selalu sabun dan air matang.**

Kebersihan merupakan hal yang paling penting untuk mencegah infeksi dan untuk menolong menyembuhkan luka. Setiap kotoran yang tertinggal dalam luka dapat menyebabkan infeksi.

G. CARA MENUTUP LUKA YANG LEBAR

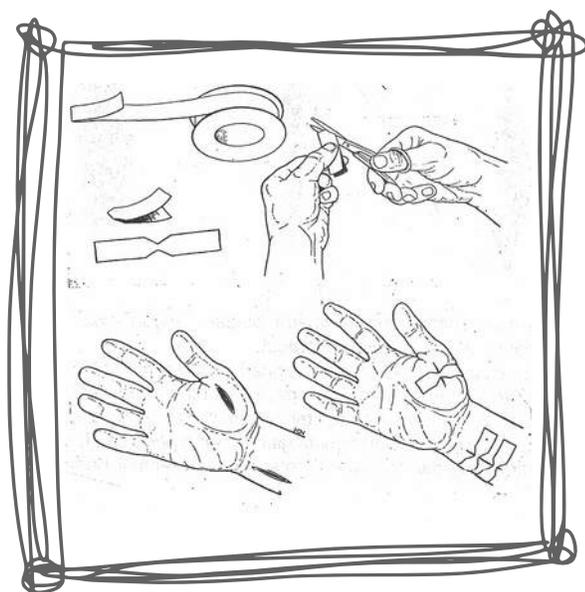
Luka tersayat yang baru dan bersih akan sembuh lebih cepat jika kedua tepi lukanya dirapatkan, sehingga luka menutup. Luka yang dalam hanya boleh ditutup dengan syarat:

- Luka terjadi kurang dari 12 jam.
- Lukanya sangat bersih.
- Tidak mungkin mendapatkan pertolongan petugas kesehatan untuk menutup luka pada hari itu juga.

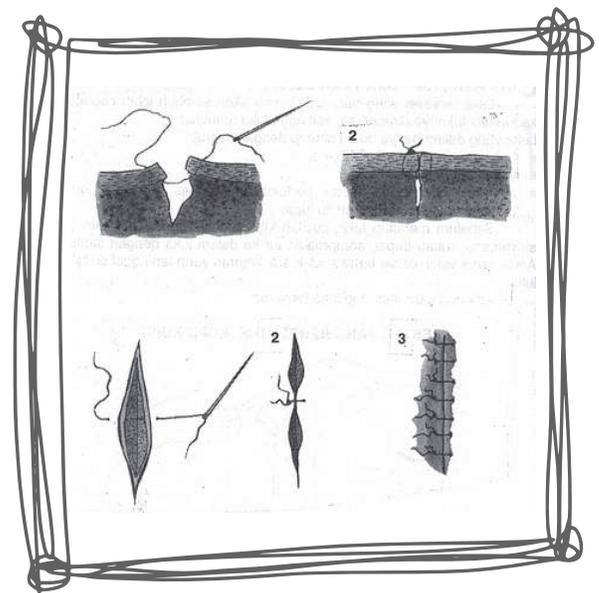
Sebelum menutup luka, cuci luka dengan sabun dan air matang secara menyeluruh. Kalau bisa, semprotkan air ke dalam luka dengan semprit. Anda harus yakin benar bahwa tidak ada kotoran yang tertinggal di dalam luka.

Ada dua cara menutup luka tersayat:

PLESTER YANG BERBENTUK 'KUPU-KUPU'



JAHITAN LUKA DENGAN BENANG



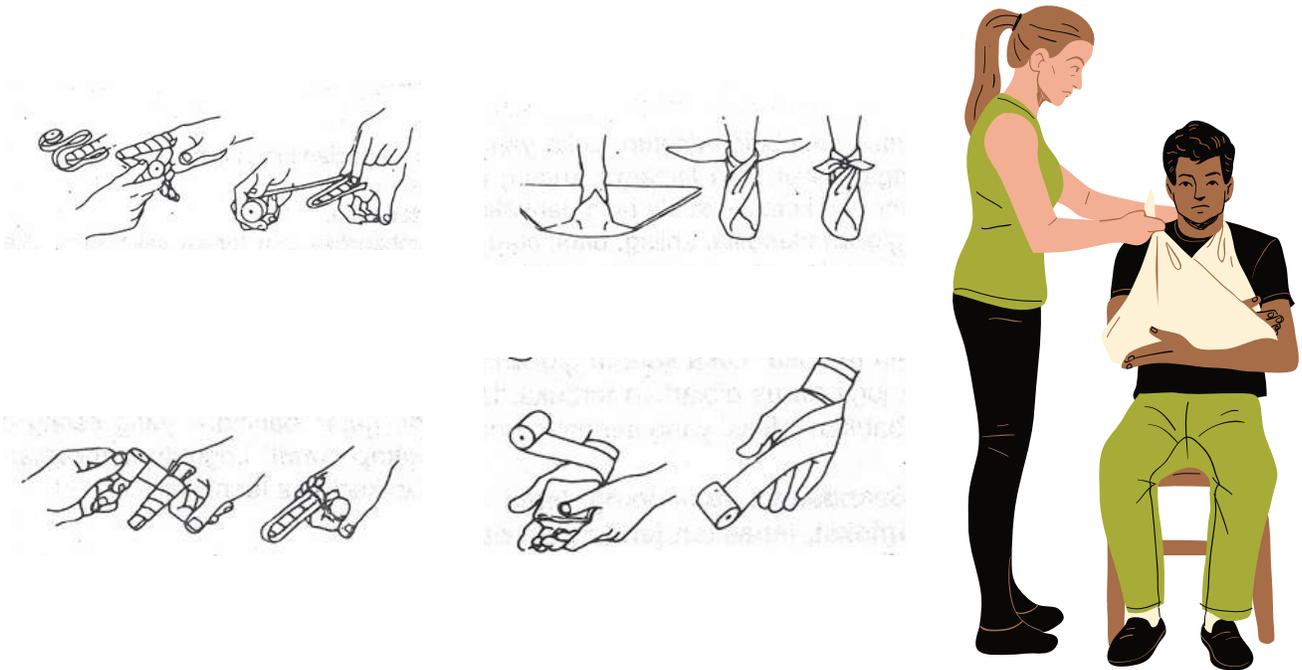
TINDAKAN INI TIDAK DIANJURKAN
DILAKUKAN DI RUMAH, MINTALAH
PERTOLONGAN DOKTER!

H. PEMBALUT DAN PEMBALUT MITELA

Pembalut digunakan untuk menjaga agar luka tetap bersih. Oleh karena itu, pembalut atau potongan kain yang dipakai untuk membungkus luka harus selalu bersih. Kain pembalut harus dicuci dan dikeringkan dengan seterika atau dijemur di tempat yang bersih dan bebas debu. Jika memungkinkan, tutup luka terlebih dahulu dengan kasa yang bersih sebelum membalutnya. Kasa ini dijual dalam bungkus tertutup di apotik. Anda juga bisa membuat sendiri kain atau kasa bebas kuman. Bungkuslah kasa tersebut dengan kertas yang tebal, rekatkan dengan plester, dan masukkan selama 20 menit ke dalam panggangan. Untuk menghindari retak-retak, taruhlah sebuah baskom yang berisi air di dalam panggangan, di bawah kain kasa tersebut.

"Lebih baik tidak memakai pembalut sama sekali daripada memakai pembalut yang kotor atau basah"

Apabila pembalutnya basah atau kotor, lepaskan pembalut tersebut, cucilah lukanya kembali dan kenakan pembalut yang bersih. Contoh-contoh pembalutan:



PERHATIAN:

Berhati-hatilah agar pembalutan pada anggota gerak tidak terlalu ketat agar tidak menghalangi peredaran darah. Kebanyakan luka goresan dan luka-luka kecil tidak perlu dibalut. Luka-luka tersebut akan sembuh dengan cepat jika dibersihkan dengan sabun dan air, dan dibiarkan terkena udara. Yang paling penting ialah menjaga agar luka tetap bersih.

I. LUKA-LUKA YANG KEMASUKAN KUMAN PENYAKIT (TERINFEKSI)

CARA MENGETAHUI DAN MERAWAT LUKA-LUKA YANG KEMASUKAN KUMAN PENYAKIT

Tanda-tanda luka mengalami infeksi:

- Luka menjadi merah, bengkak, panas, dan terasa perih.
- Bernanah.
- Mulai tercium bau busuk.

Bila kuman penyakit menyebar ke bagian tubuh lainnya:

- Menimbulkan panas badan.
- Terdapat garis merah di atas luka.
- Kelenjar getah bening membengkak dan terasa sakit kalau ditekan. Kelenjar getah bening yang sering disebut 'kelenjar' merupakan perangkap kecil bagi kuman-kuman. Kelenjar ini akan menjadi benjolan kecil jika terinfeksi.

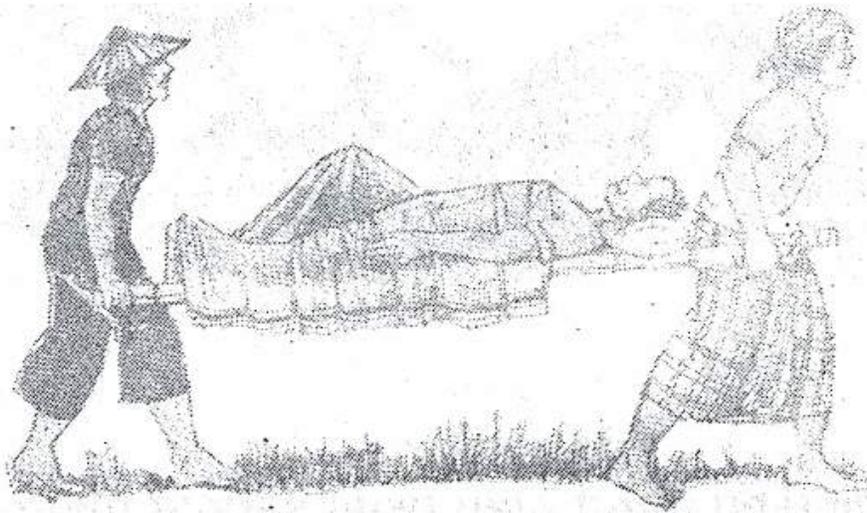
Cara mengobati luka yang kemasukan kuman penyakit:

- Lakukan kompres hangat di sekitar luka 4 kali sehari selama 20 menit. Rendamlah tangan atau kaki yang terkena kuman penyakit di dalam ember yang berisi air panas dan sabun dengan satu ember air.
- Istirahatkan bagian yang kemasukan kuman tersebut dan letakkan lebih tinggi dari dada.
- Jika infeksi parah atau penderitanya belum pernah mendapatkan suntikan anti tetanus, gunakanlah obat pelawan kuman (antibiotik) seperti penicillin.

PERINGATAN: 

Jika luka berbau busuk dan mengeluarkan cairan berwarna coklat atau kelabu, atau jika kulit di sekitarnya berubah menjadi hitam dan melepuh atau timbul gelembung-gelembung yang berisi air, keadaan ini merupakan tanda-tanda mati jaringan (gangren).

Minta pertolongan dokter secepatnya!



J. KEADAAN DARURAT PADA USUS (AKUT ABDOMEN, GAWAT PERUT)

Gawat perut (akut abdomen) ialah keadaan yang mendadak dan parah pada usus. Keadaan tersebut memerlukan operasi seketika untuk mencegah kematian. Contohnya ialah radang usus buntu (appendicitis), radang selaput usus (peritonitis) dan penyumbatan usus. Seringkali dokter tidak dapat memastikan penyebab gawat perut ini sebelum operasi dilakukan atau sebelum melihat bagian dalam perutnya.

Jika seseorang mengalami sakit perut yang hebat dan terus-menerus, dengan muntah-muntah tetapi TANPA mencret, maka pikirkan suatu keadaan GAWAT PERUT

Keadaan Gawat Perut:

Bawalah segera ke Rumah Sakit, mungkin penderita perlu segera di operasi

- Sakit hebat yang terus-menerus dan semakin memburuk
- Sulit buang air besar dan muntah-muntah
- Perut mengembung, keras dan penderita selalu melindungi perutnya, takut tersenggol
- Sakit berat

Penyakit yang kurang berbahaya:

Mungkin dapat diobati di rumah atau di Puskesmas

- Sakit yang hilang-timbul (kram)
- Mencret yang sedang atau berat
- Kadang-kadang dengan tanda-tanda infeksi, mungkin demam atau sakit leher
- Tidak begitu sakit
- Sebelumnya penderita pernah mengalami sakit seperti ini

Jika seseorang memperhatikan tanda-tanda gawat perut, bawalah secepatnya ke rumah sakit.

USUS YANG TERSUMBAT

Gawat perut yang disebabkan karena tersumbatnya bagian usus sehingga makanan dan kotoran tidak dapat lewat. Penyebab yang paling sering dijumpai ialah:

- Gumpalan cacing gelang
- Belitan usus yang terjepit dalam hernia
- Bagian usus yang menyelip masuk ke dalam bagian usus di bawahnya (invaginasi)

Hampir setiap jenis gawat perut memperlihatkan tanda-tanda penyumbatan. Jika penderita bergerak, usus yang luka dapat robek dan akan berhenti bergerak.

Tanda-tanda usus tersumbat:

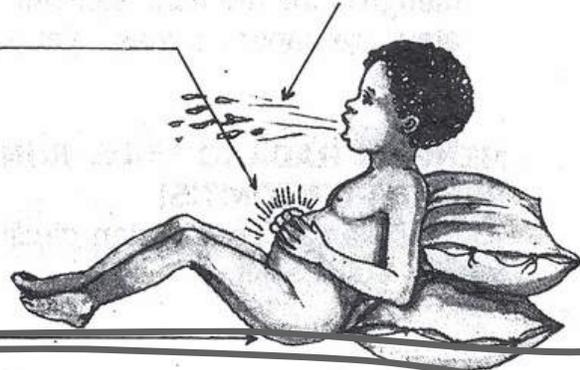
Sakit yang hebat dan menetap di perut.

Perut mengembung, keras dan sangat sakit. Rasa sakit makin bertambah ketika disentuh. Ia berusaha melindungi perutnya dan menekukkan kedua kakinya. Perutnya sering tidak bersuara (sunyi senyap). (Jika anda menaruh telinga pada perutnya, anda tidak akan mendengar suara gemericik usus yang biasa terdengar).

Biasanya penderita tidak dapat buang air besar atau kentut. Jika terjadi muncrat, kotoran hanya sedikit sekali. Kadang-kadang yang keluar hanya cairan yang berdarah.

Muntah mendadak dan menyemprot dengan kuat!

Muntahan dapat mencapai satu meter atau lebih. Muntahan dapat mengandung cairan empedu yang hijau atau berbau dan kelihatan seperti kotoran.



Segera bawa orang ini ke rumah sakit. Jiwanya sedang dalam bahaya dan dia perlu segera dioperasi.

RADANG USUS BUNTU (APPENDICITIS), RADANG SELAPUT PERUT (PERITONITIS)

Kedua keadaan penyakit ini sangat berbahaya dan seringkali perlu tindakan operasi. Minta pertolongan dokter secepatnya. Radang usus buntu merupakan peradangan pada usus kecil berbentuk jari yang melekat pada usus besar di sebelah kanan bawah rongga perut. Usus buntu yang mengalami peradangan bisa pecah dan terbuka, menyebabkan peradangan selaput perut (Peritonitis).

Peradangan selaput perut adalah peradangan gawat dan mendadak pada selaput yang melapisi dinding dalam rongga perut atau pada kantong yang membungkus usus. Peradangan ini terjadi jika usus lainnya pecah atau robek.

Tanda-tanda appendicitis:

- Tanda yang utama ialah keluhan nyeri yang menetap pada perut dan semakin lama semakin memburuk.
- Rasa nyeri mulai terjadi di sekitar pusar, tetapi segera nyeri tersebut berpindah ke sisi kanan bawah.
- Kemungkinan selera makan menghilang, muntah, sembelit, atau panas ringan.

TINDAKAN PADA PENDERITA RADANG USUS BUNTU ATAU RADANG SELAPUT PERUT

Mintalah pertolongan dokter segera. Kalau mungkin, bawalah penderita ke tempat di mana dapat dilakukan operasi.

Jangan berikan apa pun melalui mulut dan jangan berikan larutan perangsang buang air besar pada dubur (enema). Pemberian beberapa teguk air atau minuman rehidrasi hanya kalau penderita memperlihatkan tanda-tanda kehabisan cairan (dehidrasi) tapi harus dingat: jangan diberi makanan atau minuman lainnya.

Penderita harus berbaring setengah duduk dengan tenang.

Catatan: 

Jika peradangan selaput perut sudah lanjut, dinding perut menjadi keras seperti papan. Penderita merasa sakit hebat ketika perutnya disentuh meskipun secara ringan. Jiwanya dalam keadaan bahaya. Bawalah penderita secepatnya ke rumah sakit.

K. LUKA BAKAR

PENCEGAHAN:

Kebanyakan luka bakar dapat dicegah. Berikan pengawasan terutama pada anak-anak:

- Jangan biarkan anak-anak bermain dekat api.
- Lampu dan korek api ditaruh di tempat yang tidak dapat dijangkau anak.
- Letakkan tangkai panci di atas tungku sedemikian rupa sehingga anak-anak tidak dapat menjangkaunya.

TINGKAT KESERIOUSAN LUKA BAKAR

Luka Bakar yang Tidak Menimbulkan Lepuhan (Derajat Pertama)

Untuk mengurangi rasa sakit dan kerusakan akibat luka bakar, rendamlah bagian yang terbakar itu di dalam air dingin dengan segera. Pengobatan lainnya tidak diperlukan. Minum aspirin untuk mengurangi rasa sakit/perih.



Luka Bakar yang Menimbulkan Lepuhan (Derajat Kedua) Lepuhan yang sampai parah

Jika lepuhan pecah, cucilah dengan hati-hati dengan sabun dan air matang yang dingin. Oleskan **Bioplacenton** yang telah disucihamakan (yaitu dengan memanaskan sampai mendidih dan dipakai setelah dingin) pada sehelai kain kasa yang bersih. Tempelkan kasa pada luka bakarnya.



Apabila timbul tanda-tanda infeksi (nanah, bau busuk, panas atau pembengkakan kelenjar getah bening), kompres dengan air hangat yang diberi sedikit garam (1 sendok teh garam dalam 1 liter air). Lakukan kompres 3 kali sehari.

Rebus air dan kain pengompres sebelum digunakan. Lepaskan bagian kulit yang telah mati dengan hati-hati. Kemudian oleskan sedikit salep antibiotika. Pada kejadian yang parah, bisa diberikan antibiotika seperti penicillin atau ampicillin.

Hal yang paling penting ialah menjaga luka bakar sebersih mungkin. Lindungi luka bakar dari kotoran, debu dan lalat.

Luka Bakar yang Dalam (Derajat Ketiga)

Menyebabkan kulit rusak dan jaringan otot tampak merah dan kering. Keadaan ini sangat berbahaya, seperti halnya dengan luka bakar yang luas. Bawalah penderita segera ke Puskesmas. Sementara itu, bungkuslah bagian yang terbakar dengan handuk atau kain yang bersih.

Sebisa mungkin segera cari pertolongan dokter. Jika tidak mungkin mendapatkan pertolongan dokter, rawat luka bakar tersebut sebagaimana yang telah diuraikan di atas. Jika tidak ada Bioplacenton, biarkan luka bakar terbuka, tutupi saja dengan kain kasa untuk melindungi dari debu dan lalat. Jaga agar kain kasa selalu bersih dan ganti kasanya jika sudah kotor oleh cairan atau darah dari luka bakarnya, lalu berikan penicillin.



Jangan sekali-kali membubuhkan gemuk, oli, minyak, lemak, kulit hewan, kopi, ramu-ramuan atau kotoran pada permukaan luka bakar.

Perhatian Khusus Untuk Luka Bakar yang Parah

Orang yang menderita luka bakar parah dapat dengan mudah menjadi shock, karena gabungan rasa perih, takut, dan hilangnya cairan tubuh dari luka bakar. Tenangkan dan besarkan hati orang tersebut.

Berikan Ibuprofen untuk menghentikan perih. Rasa perih dapat juga dikurangi dengan mencuci luka terbuka dengan air yang dicampuri sedikit garam (1 sendok teh garam untuk 1 liter air matang yang sudah dingin).

Penderita luka bakar harus minum sebanyak mungkin, sampai buang air kecilnya lancar.

Berikan banyak minum kepada penderita luka bakar tersebut jika daerah yang terbakar cukup luas (melebihi dua kali lebar telapak tangan). Yang penting, penderita luka bakar berat harus makan makanan yang kaya akan protein.

Tidak ada makanan yang menjadi pantangan.



Luka Bakar di Sekitar Sendi

Bila seseorang menderita luka bakar yang parah di sela-sela jari-jari tangan, pada lipatan ketiak atau persendian lainnya, tempelkan kain kasa yang telah diolesi **Bioplacenton** pada permukaan kulit yang terbakar. Tindakan ini bertujuan untuk mencegah agar bagian yang terbakar tidak lekat menjadi satu setelah sembuh. Juga jari-jari tangan, lengan dan tungkai harus diluruskan beberapa kali sehari pada saat menjelang sembuh. Tindakan ini memang menimbulkan rasa perih, tapi akan mencegah pembentukan jaringan parut yang kaku yang dapat membatasi gerakan, kelak setelah sembuh.

L. PATAH TULANG

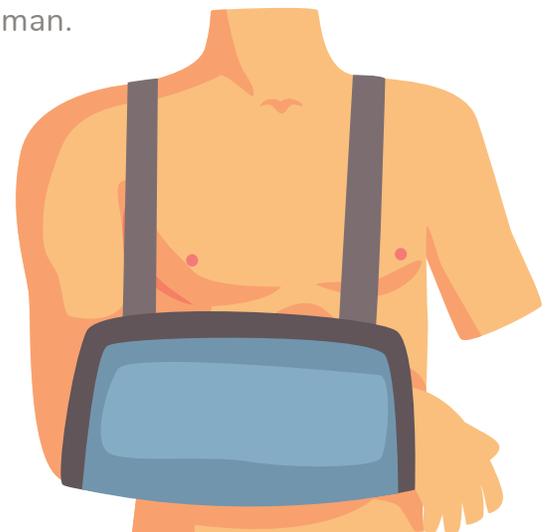
Bila patah tulang (fractura) terjadi, hal yang paling penting ialah menjaga agar tulang tersebut tidak bergerak (dalam posisi/kedudukan tetap). Tindakan ini akan mencegah kerusakan lebih lanjut dan mempercepat penyambungan tulang yang patah. Pasanglah bidai, kayu atau papan sebelum memindahkan atau mengangkut penderita. Hal ini mencegah pergerakan tulang. Kemudian, anggota gerak yang parah dapat dipasang gips yang dikerjakan di rumah sakit, Puskesmas, atau menurut tradisi setempat.

Memperbaiki letak tulang yang patah:

Jika tulang tersebut kelihatan berada dalam letak yang benar, sebaiknya jangan digerakkan karena hal ini lebih berbahaya daripada memperbaiki. Jika patah tulang baru saja terjadi dan tulang meleset jauh dari letak semula, cobalah memperbaiki atau meluruskannya sebelum gips dipasang. Semakin cepat perbaikan letak tulang (reposisi) dikerjakan, semakin mudah mengembalikannya ke posisi semula.

PERINGATAN:

Kerusakan yang parah kemungkinan terjadi ketika kita mencoba membetulkan letak tulang. Memang, sebenarnya tindakan ini harus dilakukan dengan bantuan orang yang telah berpengalaman. Jangan sekali-kali memperbaiki letak tulang dengan paksa. Sebaiknya minta bantuan petugas kesehatan yang berpengalaman.



Jangan sekali-kali mengembalikan tulang ke dalam luka sebelum luka dan tulang benar-benar bersih. Pasanglah bidai pada anggota gerak tersebut untuk mencegah luka lebih lanjut.

Berapa Lama Tulang yang Patah itu Dapat Menyambung Kembali?

Penyembuhan patah tulang sangat tergantung pada keadaan tulang yang patah dan usia penderita. Semakin buruk keadaan patah tulang atau semakin lanjut usia penderita, maka semakin lama penyembuhannya.

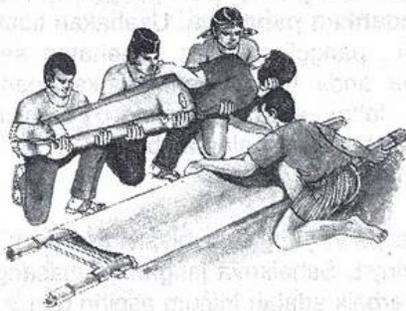
Tulang anak-anak akan menyambung dengan cepat, sedangkan tulang orang tua kadang-kadang tidak menyambung sama sekali. Patah tulang pada lengan harus digips selama lebih kurang satu bulan dan penderita dilarang mengangkat barang berat selama satu bulan setelah gips dibuka. Tungkai yang patah harus digips lebih kurang 2 bulan.



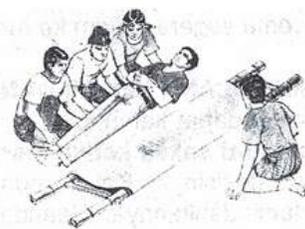
K. CARA MEMINDAHKAN ORANG YANG MENGALAMI LUKA BERAT

Bila lehernya mengalami luka atau patah tulang, letakkan kantong-kantong berisi pasir atau lipatan kain yang padat di samping kanan dan kiri kepala penderita agar ia tidak dapat bergerak.

Angkatlah penderita dengan hati-hati sekali, tanpa menekuk bagian-bagian tubuhnya.



Dengan bantuan orang lain letakkan orang yang luka itu dengan hati-hati pada usungan.



Suruh orang lain meletakkan usungan di bawah penderita.



N. KESELEO DAN TERKILIR

Sulit diketahu apakah tangan atau kaki yang mengalami luka di bagian dalam terkilir atau patah tulang. Oleh karena itu, diperlukan bantuan pemeriksaan dengan sinar X. Walaupun demikian, perawatan untuk patah tulang dan terkilir hampir sama. Jaga agar sendi yang patah atau terkilir itu tidak bergerak. Balut dengan sesuatu yang dapat menyangga dengan kuat. Keadaan terkilir yang berat memerlukan paling sedikit 3 minggu untuk sembuh. Tulang yang patah memerlukan waktu lebih lama.

Supaya sembuh, sendi yang terpuntir harus tetap berada pada posisi (kedudukan) yang benar. Untuk itu digunakan gips atau dengan pembalut yang lentur (elastis). Balutlah bagian sendi yang terkilir dengan cara yang terlihat di sini:

PERHATIAN:

Jika kaki tampak "terkulai" atau sangat lemas, atau jika penderitanya mengalami kesulitan untuk menggerakkan jari kakinya, cari pertolongan dokter. Kemungkinan kaki perlu dioperasi.

Untuk mengurangi bengkak dan rasa sakit, angkat bagian yang terkilir itu. Selama 24 jam pertama, kompres dengan es batu atau air dingin, atau kain yang dibasahi air dingin di sekitar sendi yang bengkak. Tindakan ini akan mengurangi bengkak dan rasa sakit. Minum IBUPROFEN. Setelah 24 jam, rendam bagian yang terkilir tadi di dalam air panas beberapa kali sehari. Jangan mengurut atau memijat bagian yang terkilir atau yang mengalami patah tulang. Selain tidak ada manfaatnya, tindakan ini dapat menimbulkan bahaya yang lebih besar.

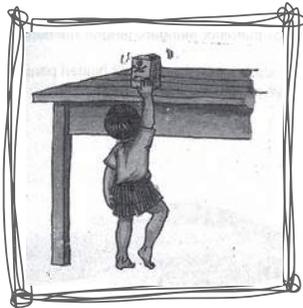


O. KERACUNAN

Banyak anak kecil meninggal dunia karena menelan sesuatu yang beracun. Untuk melindungi anak-anak kita, perhatikan hal-hal berikut:

PERHATIAN:

Letakkan semua barang mengandung racun di tempat yang tak dapat dijangkau anak-anak.



Jangan menyimpan minyak tanah, bensin, atau cairan lainnya di dalam botol-botol minuman, karena menyebabkan anak ingin meminumnya.



BEBERAPA RACUN YANG SERING DIJUMPAI YANG HARUS DIPERHATIKAN:

- Racun tikus
- Obat pembunuh serangga lain
- Obat-obatan (segala macam obat akan menjadi racun kalau diminum dalam jumlah besar, terutama hati-hati dengan vitamin zat besi)
- Obat pembebasmi hama seperti karbol, lysol, dan lain-lain
- Rokok
- Spiritus dan alkohol
- Daun-daunan, biji-bijian atau buah-buahan yang beracun
- Minyak biji jarak
- Korek api, Petasan, minyak tanah, bensin
- Sabun, obat pemutih, dan pembersih pakaian (deterjen)



Tindakan:

Apabila ada dugaan bahwa seorang anak keracunan, lakukan hal-hal berikut dengan segera;

- Usahakan agar anak itu muntah dengan cara memasukkan jari ke dalam kerongkongannya atau berikan minum satu gelas air garam.
- Berikan sebanyak mungkin minum susu, telur yang dikocok, atau air yang di campur tepung terigu.
- Berikan satu sendok makan serbuk arang atau NORIT. Beri lebih banyak minum susu, telur atau air terigu, dan biarkan dia muntah sampai muntahannya jernih.



BERIKAN:



JANGAN PANIK!



PERHATIAN:

Jika seseorang menelan minyak tanah, bensin, asam kuat, atau bahan-bahan lain yang bersifat merusak jaringan, jangan membuatnya (atau dipaksakan) untuk muntah. Selimuti penderita jika merasa kedinginan, tetapi hindari panas yang berlebihan.

Jika keracunannya parah, carilah bantuan dokter.

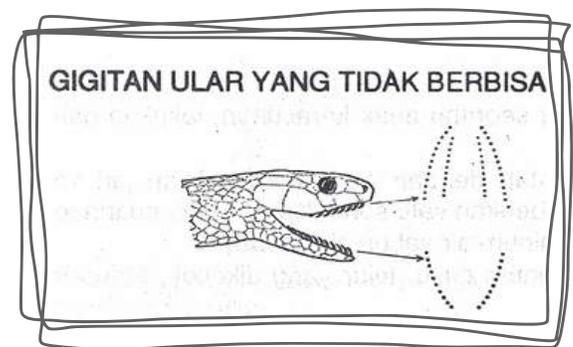
P. GIGITAN ULAR, KALAJENGKING, LABA-LABA DAN HEWAN BERBISA

Apabila seseorang digigit ular, usahakanlah untuk mengetahui apakah ular tersebut berbisa atau tidak, ini bisa diketahui karena bekas gigitannya berbeda.

GIGITAN ULAR BERBISA

Bekas gigi yang runcing (taring)

Gigitan ular berbisa akan meninggalkan dua buah bekas taring dan kadang-kadang bekas-bekas kecil lainnya yang ditimbulkan oleh gigitan ular).



GIGITAN ULAR TIDAK BERBISA

Gigitan ular yang tidak berbisa hanya meninggalkan dua baris bekas bekas gigi, tetapi tidak ada bekas taring.

Ular tertentu yang tidak berbahaya sering dianggap oleh penduduk sebagai ular yang berbisa. Ular sanca dan ular boa constrictor (sejenis ular sawah/sanca) bukanlah ular yang berbisa seperti yang sering dipikirkan orang. Jangan membunuh ular yang tidak berbisa, karena mereka tidak berbahaya. Sebaliknya, ular-ular itu berguna karena membunuh tikus dan binatang lain yang banyak menimbulkan kerugian. Beberapa jenis diantaranya bahkan membunuh ular-ular yang berbisa.



PERTOLONGAN PADA PENDERITA GIGITAN ULAR BERBISA:

1. Tetap tinggal diam dan jangan menggerakkan bagian yang digigit. Semakin banyak bergerak, akan semakin cepat bisa ular menyebar ke seluruh tubuh. Orang yang digigit ular dilarang berjalan satu langkah pun. Orang tersebut harus diangkut dengan usungan.
2. Ikatlah lengan atau kaki, tepat diatas luka gigitan, dengan sehelai kain. Jangan mengikat terlalu kencang dan longgarkan sebentar. Jika tidak teraba denyutan nadi.



3. Balut kain di atas luka keseluruhan tangan/kaki yang digigit ular tersebut.
4. Pasang bidai atau kayu penegak agar mencegah kaki terluka tidak dapat bergerak. Usunglah penderita ke Puskesmas terdekat. Ikatan balut/kain tersebut dibiarkan sampai penderita sudah diberi obat pelawan bisa ular.
5. Mintalah suntikan obat pelawan bisa (serum antibisa) ular yang tepat jika ada petugas kesehatan. Perhatikan petunjuk penggunaannya dan semua peringatan yang diberikan untuk mencegah SHOCK ALERGI. Agar dapat memperoleh manfaat sebanyak mungkin, serum antibisa harus disuntikkan dalam waktu tidak melebihi 3 jam setelah gigitan ular. (Bagi beberapa jenis ular, seperti ular cobra, serum ini harus disuntikkan secepatnya).
6. Jika ada es batu, bungkuslah beberapa bungkah es dengan kain yang tebal dan kompreskan di sekitar anggota gerak yang digigit ular.
7. Jika timbul tanda-tanda infeksi (kemasukan kuman penyakit), gunakan penicillin (obat pelawan kuman). Gigitan ular berbisa sangat berbahaya.



Mintalah pertolongan dokter - tetapi sebelumnya lakukan segera tindakan yang diterangkan di atas.

Kebanyakan obat lokal untuk gigitan ular tidak manjur. Jangan sekali-kali minum alkohol setelah digigit ular, karena akan memperburuk keadaan.

Catatan: Tiap daerah mempunyai jenis ular berbisa yang berbeda dan memerlukan antibisa yang berbeda pula. Anda harus mengetahui antibisa apa yang tersedia di daerah Anda. **Bersiaplah selalu!**

SENGATAN KALAJENKING

Beberapa jenis kalajengking lebih berbahaya daripada jenis yang lain. Bagi orang dewasa, sengatan kalajengking jarang membahayakan. Minumlah aspirin dan kompres luka sengatan dengan es. Untuk perasaan kebal (patirasa) dan sakit yang berlangsung berminggu-minggu atau berbulan-bulan, penggunaan kompres hangat mungkin membantu.

Untuk balita di bawah 5 tahun, sengatan kalajengking bisa membahayakan jiwanya, terutama jika sengatan terjadi pada kepala atau badan. Di beberapa negara tersedia antitoksin sengatan kalajengking. Untuk mendapat manfaat sebaik mungkin, antitoksin tersebut harus disuntikkan dalam waktu 2 jam setelah disengat kalajengking. Berikan aspirin atau Ibuprofen untuk menghentikan rasa sakitnya. Apabila anak berhenti bernapas, lakukan pernapasan mulut ke mulut. Jika anak yang disengat itu masih sangat kecil atau bagian yang disengat adalah bagian tubuh yang penting, atau jika kalajengking yang menyengat adalah jenis yang berbahaya, minta pertolongan dokter secepatnya.

GIGITAN LABA-LABA BERBISA

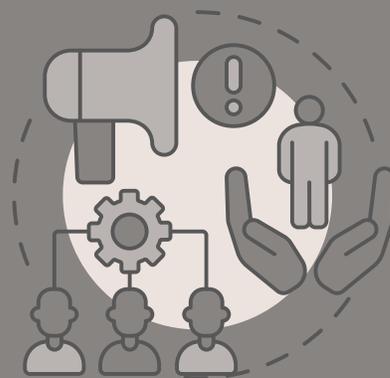
Kebanyakan gigitan laba-laba, termasuk gigitan tarantula (laba-laba besar), menimbulkan sakit tetapi tidak membahayakan jiwa. Ada beberapa jenis laba-laba yang dapat membuat seorang dewasa jatuh sakit. Gigitan laba-laba berbisa ini sering menimbulkan rasa sakit yang hebat pada otot-otot perut. (Kadang-kadang keadaan ini dikacaukan dengan peradangan usus buntu).



Berikan Ibuprofen dan mintalah pertolongan dokter. Obat yang paling manjur untuk gigitan laba-laba tersebut tidak tersedia di warung-warung di desa. Jika timbul tanda-tanda shock, obatilah sebagai shock alergi; **Minta pertolongan petugas kesehatan dengan segera.**

**SEGERA HUBUNGI
PETUGAS MEDIS
SAAT KONDISI
DARURAT**





TEMA 8

PENCEGAHAN PENYAKIT

Pencegahan jauh lebih berharga daripada pengobatan. Jika kita semua mau lebih berusaha untuk makan dengan baik, menjaga kebersihan diri sendiri, rumah dan desa kita, serta memberi imunisasi pada anak-anak kita, maka kita dapat mencegah terjadinya sebagian besar penyakit.



...MENS SANA IN
CORPORE SANO...



A. AKIBAT YANG AKAN TIMBUL KARENA KURANGNYA KEBERSIHAN

Kebersihan merupakan hal yang amat penting dalam pencegahan berbagai jenis infeksi, misalnya pada saluran pencernaan, kulit, mata, paru-paru, dan pada seluruh tubuh. Baik kebersihan perorangan (hygiene) maupun kebersihan masyarakat/lingkungan (sanitasi) merupakan hal yang penting.

Banyak infeksi yang sering terdapat pada sistem pencernaan ditularkan dari seorang ke orang yang lain karena kurangnya kebersihan (perorangan maupun masyarakat atau lingkungan). Kuman dan cacing (atau telurnya) disebarkan oleh ribuan orang yang terkena infeksi melalui kotoran atau tinjanya. Cacing atau kuman yang terdapat dalam kotoran seseorang dapat terbawa ke dalam mulut orang lain melalui jari-jari tangan yang kotor atau melalui makanan atau air yang tercemar.

Penyakit yang disebarkan atau ditularkan dari kotoran ke mulut dengan cara ini meliputi:

- beberapa jenis cacing usus
- penyakit mencret dan disentri yang disebabkan oleh amuba dan bakteri
- peradangan hati (hepatitis), tipus perut, dan kolera
- penyakit-penyakit lain, seperti polio, kadang-kadang ditularkan dengan cara seperti ini.

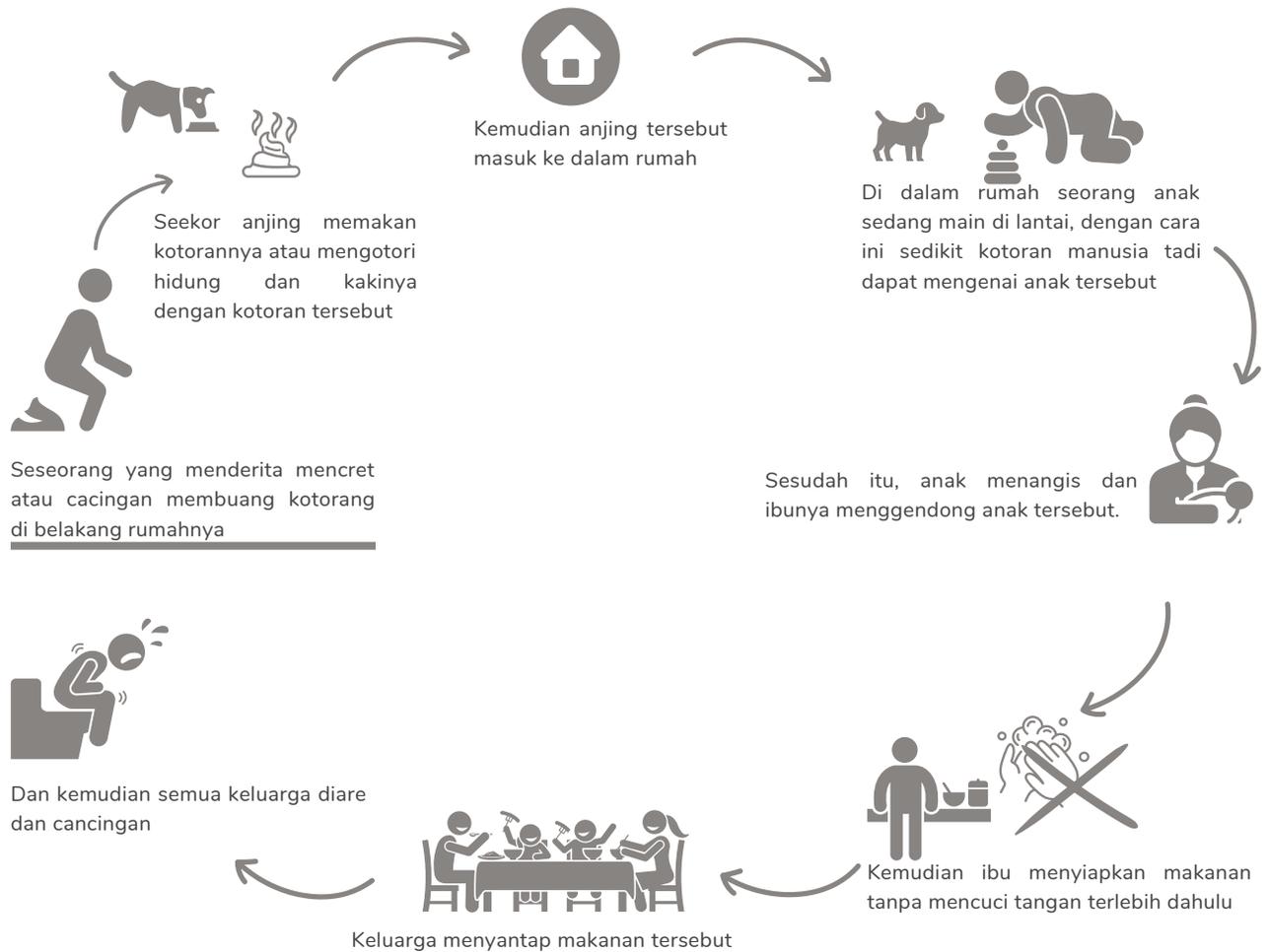
Cara penularan penyakit-penyakit infeksi ini dapat bersifat langsung.

Umpamanya: seorang anak yang menderita cacingan dan lupa mencuci tangan setelah memegang dubur yang belum dicuci sehabis buang air besar, memberikan sepotong kue kepada temannya. Tangan yang masih kotor dengan tinja dihindangi oleh ratusan telur cacing yang halus (begitu kecilnya sehingga tidak bisa dilihat). Sebagian dari telur cacing ini melekat pada kue. Ketika temannya makan kue tersebut, ia juga menelan telur-telur cacing.

Segera temannya itu akan menderita cacingan. Ibunya mungkin akan berkata bahwa cacingan pada anaknya terjadi karena makanan yang manis-manis, padahal cacingan terjadi karena ia menelan kotoran temannya.

Hewan-hewan seperti babi, anjing, ayam dan lain-lainnya ikut menyebarkan penyakit usus dan telur cacing.

Perhatikan halaman berikut, menunjukkan siklus cacing yang ada disekitar lingkungan kita sehingga menyebabkan seseorang menderita CACINGAN.



Berbagai macam infeksi, juga infeksi cacing, ditularkan dari orang ke orang lain dengan cara seperti yang diperlihatkan di atas. Penyebaran penyakit akan dapat dihindarkan jika mau membiasakan:

- menggunakan kakus atau jamban,
- tidak membiarkan hewan berkeliaran di dalam rumah,
- tidak membiarkan anak-anak bermain di tempat pemeliharaan hewan,
- ibu selalu mencuci tangannya setelah menceboki anak dan sebelum menyediakan makanan.

Apabila di desa Anda banyak terdapat penderita mencret, cacingan, dan infeksi parasit lain, maka hal ini menunjukkan bahwa penduduknya kurang memperhatikan kebersihan. Jika banyak yang meninggal dunia akibat mencret, maka kemungkinan besar juga disebabkan karena kekurangan gizi.

Untuk mencegah kematian akibat mencret, kita harus menjaga kebersihan dan makan makanan yang bergizi.

B. PETUNJUK DASAR UNTUK KEBERSIHAN

1. KEBERSIHAN PERORANGAN (HYGIENE):

Cucilah selalu tangan Anda dengan sabun setelah bangun tidur pagi hari, setelah buang air besar, dan sebelum makan.



Sering mandi - setiap hari jika cuaca panas. Mandilah setelah bekerja keras atau berkeringat. Sering mandi akan mencegah infeksi pada kulit, ketombe, jerawat, rasa gatal dan ruam. Orang yang sakit, termasuk bayi, harus dimandikan setiap hari.



Biasakan untuk selalu memakai alas kaki, juga untuk anak-anak. Cacing tambang memasuki tubuh melalui telapak kaki, dan cacing ini dapat menyebabkan kekurangan darah (anemia)



Sikatlah gigi sehabis makan dan sebelum tidur serta setiap kali setelah makan yang manis-manis. Jika tidak punya sikat dan pasta gigi, gosoklah gigi Anda dengan garam dan soda kue.



a. Kebersihan dalam Rumah

Jangan membiarkan hewan berkeliaran di dalam rumah atau di tempat anak-anak bermain.



Jangan membiarkan anjing menjilati anak-anak atau naik ke tempat tidur. Anjing dapat juga menyebarkan penyakit.



Jika anak-anak atau hewan buang air besar di dekat rumah, bersihkanlah segera. Ajarkan kepada anak-anak untuk menggunakan jamban atau setidaknya menjauhi rumah ketika buang air besar.



Jemurlah sprei dan selimut di bawah sinar matahari sesering mungkin. Jika terdapat kutu busuk, siramlah tempat tidur dengan air panas (mendidih) dan cucilah sprei beserta selimutnya. Lakukan semua ini pada hari yang sama.



Seringlah membersihkan kutu rambut (tumo) pada seluruh anggota keluarga. Kutu rambut dan kutu-kutu lainnya dapat membawa berbagai penyakit. Anjing dan hewan lainnya yang membawa kutu harus dilarang masuk ke dalam rumah.



Jangan meludah di lantai. Air ludah dapat menyebarkan penyakit. Apabila anda batuk atau bersin, tutuplah mulut dengan tangan atau sehelai saputangan.

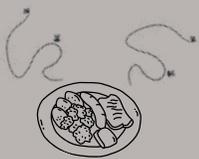


Seringlah membersihkan rumah. Sapu dan cuci lantai (pel), dinding, dan tempat-tempat di belakang perabot rumah. Sumbatlah setiap celah dan lubang pada lantai atau dinding, tempat sembunyi kecoa, kutu busuk, dan serangga lainnya.



b. Kebersihan pada Saat Makan dan Minum:

Sebaiknya semua air harus direbus dahulu sebelum diminum. Hal ini penting terutama untuk anak kecil dan pada musim penyakit mencret, tipus perut, radang hati (hepatitis) atau kolera. Air yang berasal dari mata air atau sungai, walaupun tampaknya bersih, dapat menyebabkan penyakit jika tidak direbus.



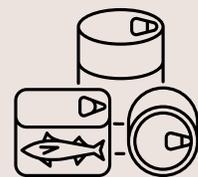
Jangan membiarkan lalat atau serangga lainnya hinggap atau merayapi makanan. Serangga-serangga ini dapat membawa kuman dan menyebarkan penyakit. Jangan meninggalkan sisa-sisa makanan atau piring kotor berserakan, karena hal ini akan menarik lalat dan menjadikan piring-piring kotor dan sisa makanan itu sumber kuman. Lindungilah makanan dengan menutupnya atau dengan menggunakan tudung saji.

Sebelum makan buah yang telah jatuh ke tanah, cucilah dahulu sampai bersih. Jangan membiarkan anak-anak memungut dan memakan makanan yang jatuh ke tanah sebelum dicuci.



Makanlah daging yang telah dimasak dengan baik. Berhati-hatilah, jangan sampai daging bakar (terutama daging babi) masih mentah di bagian tengahnya. Daging babi yang mentah dapat membawa penyakit yang berbahaya.

Jangan makan makanan yang sudah basi atau berbau busuk. Makanan ini mungkin beracun. Jangan makan makanan kaleng jika kalengnya menggebung atau menyembrot ketika dibuka. Berhati-hatilah terhadap ikan yang dikalengkan.



Penderita penyakit paru-paru (TBC), influenza, selesma atau penyakit infeksi lainnya harus makan secara terpisah dari orang lain. Piring, gelas dan alat-alat makan yang digunakan oleh orang sakit harus direbus dahulu sebelum digunakan orang lain.

C. Cara melindungi Kesehatan Anak-anak:

1. Anak yang sakit harus tidur terpisah dari anak-anak sehat lainnya. Anak yang sakit atau yang menderita borok, gatal-gatal pada kulit atau mempunyai kutu rambut, harus selalu tidur terpisah dari anak-anak yang sehat. Jika memungkinkan, anak-anak yang menderita infeksi seperti batuk rejan, campak atau selesma, harus tidur di kamar yang terpisah, dan harus dilarang mendekati bayi atau anak-anak kecil.
2. Lindungi anak-anak terhadap penyakit paru-paru (TBC). Orang yang menderita batuk menahun atau memperlihatkan tanda-tanda TBC harus selalu menutup mulut ketika batuk. Orang-orang tersebut tidak boleh tidur sekamar dengan anak-anak. Mereka harus mendatangi petugas kesehatan untuk diobati secepat mungkin. Anak-anak yang tinggal bersama dengan penderita TBC harus mendapat imunisasi terhadap penyakit TBC (dengan vaksin BCG).
3. Mandikan anak-anak, ganti pakaian mereka, dan gunting kuku mereka sesering mungkin. Kuman-kuman dan telur cacing sering bersembunyi di balik kuku jari tangan yang panjang dan kotor.
4. Obati anak-anak yang menderita infeksi secepat mungkin, sehingga penyakit itu tidak menular pada anak-anak lain.
5. Ikutilah petunjuk kebersihan seperti yang disebutkan dalam bab ini. Ajarkan anak untuk mengikuti petunjuk ini dan jelaskan kepada mereka mengapa petunjuk ini amat penting. Dorong anak-anak agar membantu usaha-usaha untuk menjadikan rumah atau desa sebagai tempat tinggal yang lebih sehat.
6. **Usahakan agar anak-anak memperoleh cukup makanan yang baik.** Gizi yang baik akan membantu melindungi tubuh terhadap berbagai infeksi. Seorang anak yang makan makanan bergizi baik biasanya akan tahan atau dapat melawan infeksi yang mungkin dapat menimbulkan kematian pada anak yang bergizi buruk.



2. KEBERSIHAN PERORANGAN (HYGIENE):

- Jagalah agar sumur dan sumber air untuk umum selalu bersih. Jangan biarkan hewan mendekati sumber air penduduk. Kalau perlu, buatlah pagar di sekeliling tempat itu untuk menghalangi binatang masuk ke dalam.
- Jangan buang air besar atau membuang sampah di dekat sumber air. Jagalah kebersihan sumber air minum di sungai-sungai atau sumber air lainnya.
- Bakar semua sampah yang bisa dibakar. Sampah yang tidak dapat dibakar harus ditanam di dalam lubang atau di tempat yang khusus, jauh dari rumah serta sumber air minum.
- Buatlah kakus atau jamban sehingga binatang tidak dapat mendekati kotoran manusia. Sebuah lubang kakus yang dalam dengan kamar yang kecil sudah mencukupi.

Untuk mengurangi bau dan mengusir lalat, dapat dimasukkan kapur, tanah atau abu ke dalamnya, setiap kali setelah digunakan. Jamban di luar harus berjarak minimal 20 meter dari rumah atau sumber air. Jika Anda tidak mempunyai jamban keluarga, beraklah di tempat yang jauh dari sumber air dan dari tempat yang biasa digunakan penduduk untuk mandi. Ajarkan anak untuk melakukan kebiasaan yang sama.

Penggunaan jamban keluarga akan membantu mencegah berbagai penyakit.

Gambaran tentang jamban keluarga yang baik dapat dilihat pada halaman berikut ini. Jamban dapat pula menghasilkan pupuk/rabuk yang baik untuk kebun.

Jamban yang baik

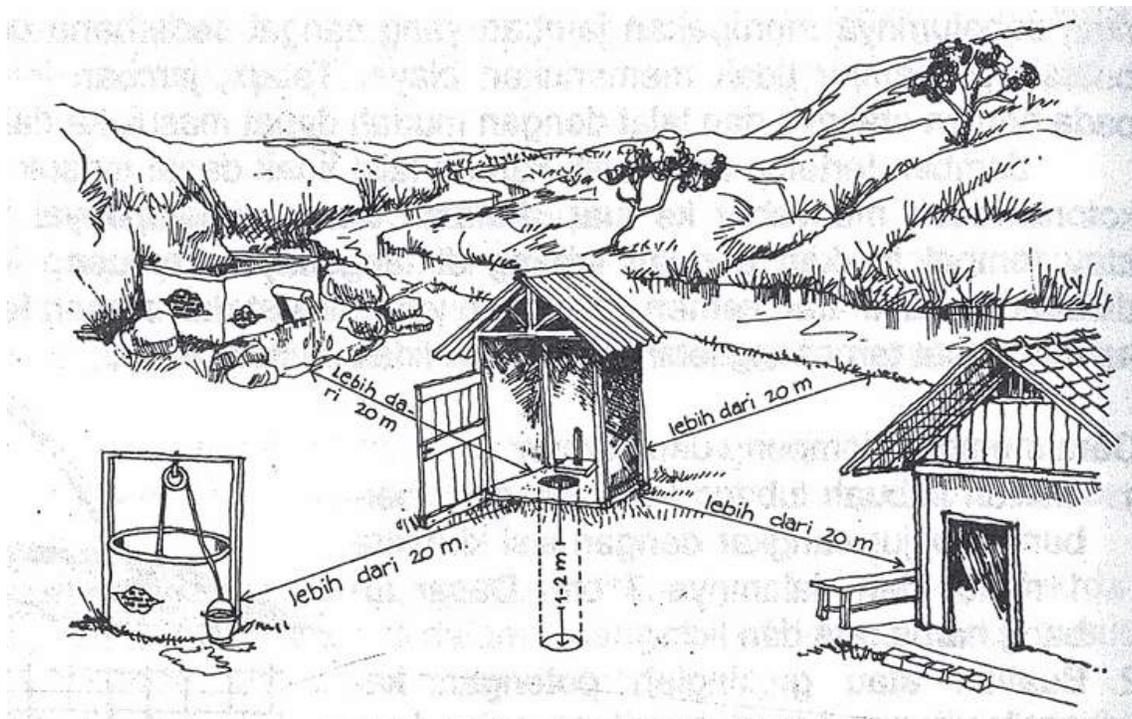
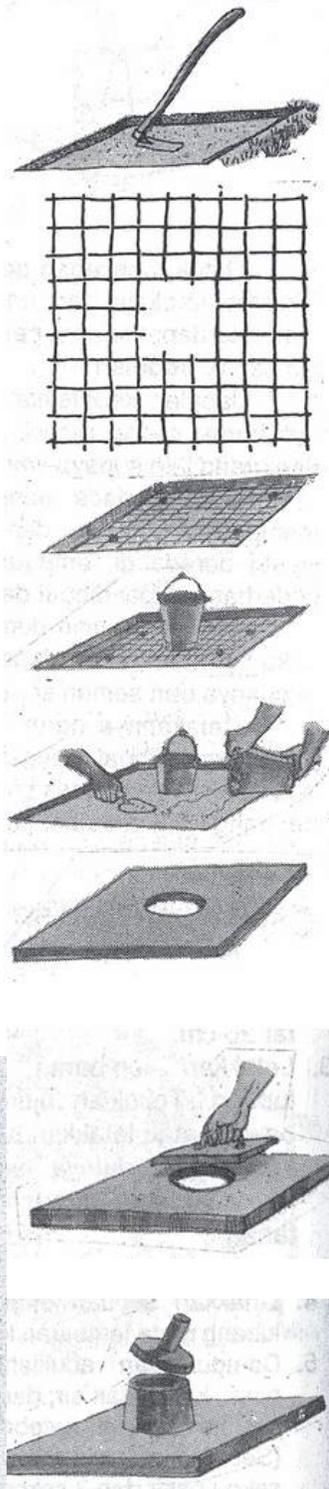


Kakus atau jamban di luar rumah seperti yang terlihat pada halaman sebelumnya merupakan jamban yang sangat sederhana dan pembuatannya hampir tidak memerlukan biaya. Tetapi, jamban ini terbuka pada bagian atasnya dan lalat dengan mudah dapat masuk ke dalam.

Jamban tertutup lebih baik karena lalat tidak dapat masuk dan bau kotoran tidak menyebar ke luar. Jamban tertutup mempunyai lempeng atau tempat injakan dengan lubang di tengahnya. Lempeng ini dapat dibuat dari kayu atau semen. Lempeng yang dibuat dari semen lebih baik karena dapat terpasang lebih kukuh dan tidak mudah rusak.

Cara membuat lempeng dari semen:

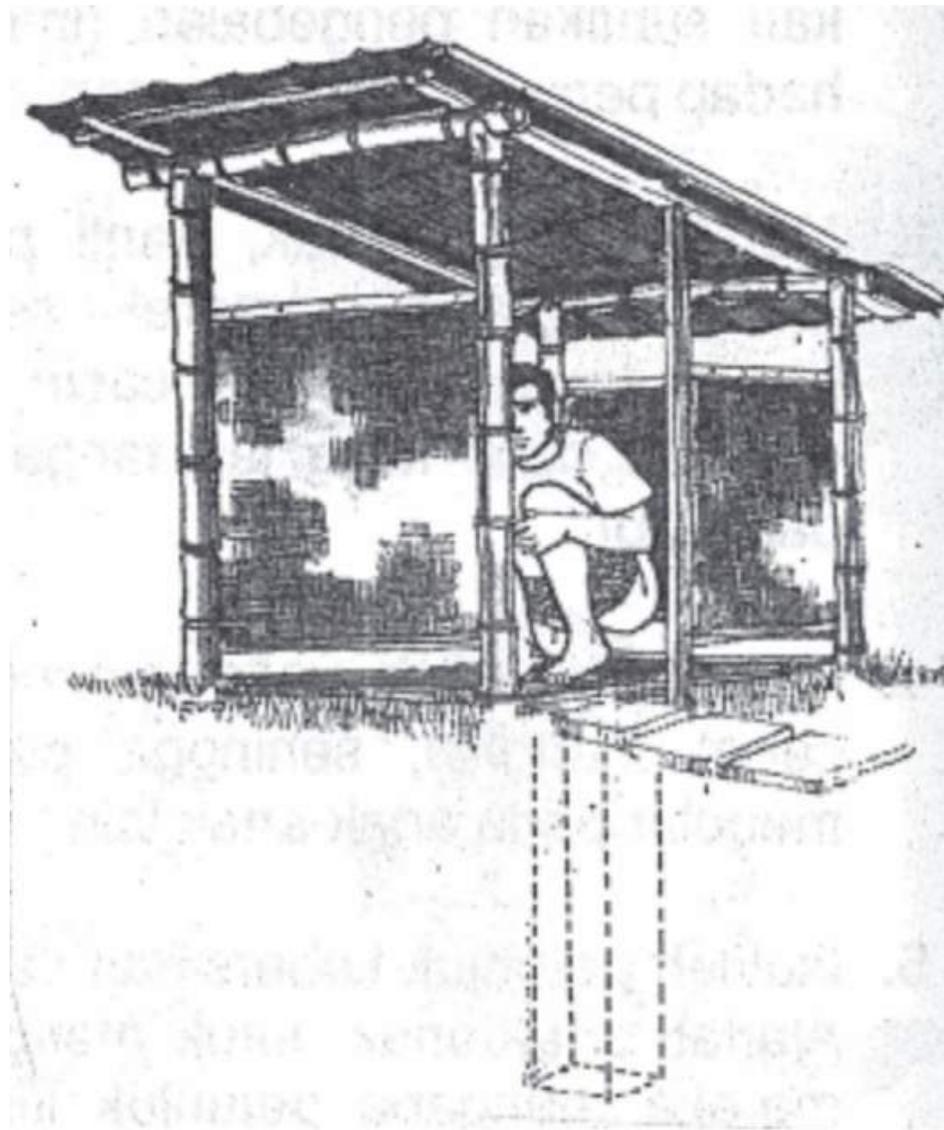
1. Galilah sebuah lubang yang dangkal, berbentuk bujur sangkar dengan sisi kira-kira 1 meter dan dalamnya 7 cm. Dasar lubang harus rata dan licin.
2. Buatlah atau guntinglah potongan kawat/lembaran kawat bersilang yang berbentuk segi empat dengan tiap sisi 1 meter. Tebal kawat ini dapat $\frac{1}{2}$ atau $\frac{1}{4}$ cm, dan jaraknya satu sama lain sekitar 10 cm. Buatlah lubang di tengah lembaran kawat tersebut dengan garis tengah sekitar 25 cm.
3. Letakkan lembaran kawat di dalam lubang. Tekuklah ujung-ujung kawat ke bawah, atau letakkan batu-batu kecil pada keempat sudutnya sehingga lembaran kawat tersebut berada sekitar 3 cm di atas tanah.
4. Letakkan sebuah ember bekas di atas lubang pada lembaran kawat.
5. Campur dan aduklah semen dengan pasir, kerikil dan air; dan tuangkan campuran ini sampai setebal kira-kira 5 cm. (Setiap 1 sekop semen diaduk dengan 2 sekop pasir dan 3 sekop kerikil).
6. Keluarkan embarnya ketika semen mulai mengeras (kira-kira 3 jam); Kemudian tutup campuran semen tersebut dengan kain yang lembab, pasir, jerami atau lembaran plastik, dan biarkan basah. Keluarkan lempeng ini setelah 3 hari.
7. Kemudian dibuat lubang (sumuran) dengan garis tengah kurang dari 1 meter sedalam 2 atau 3 meter. Lempeng tadi diletakkan di atas sumuran tersebut.



Untuk mencegah pencemaran, jamban harus berada paling sedikit 20 meter jaraknya dari rumah, sumur, sumber air atau sungai. Jika di sekitarnya terdapat tempat penduduk mengambil air, anda harus membangun jamban di sebelah hilir.

Jagalah kebersihan jamban anda. Lempeng atau tempat injakannya harus sering dicuci. Ajarkan anak-anak dan orang lain supaya tidak mengotorinya.

Lubang pada tempat injakan harus mempunyai penutup, dan penutup ini harus selalu berada di tempatnya. Penutup yang sederhana dapat dibuat dari selembar papan.



C. CACING DAN PARASIT USUS LAINNYA

Ada berbagai jenis cacing dan hewan kecil lainnya (parasit) yang hidup di dalam usus manusia dan menyebabkan sakit. Jenis-jenis yang lebih besar kadang-kadang dapat terlihat di dalam kotoran manusia:



CACING GELANG
(ASCARIS)



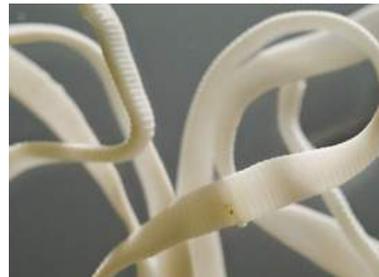
CACING KEREMI ATAU
KERAWIT (OXYURIS,
ENTEROBIUS)



CACING CAMBUK
(TRICHURIS)



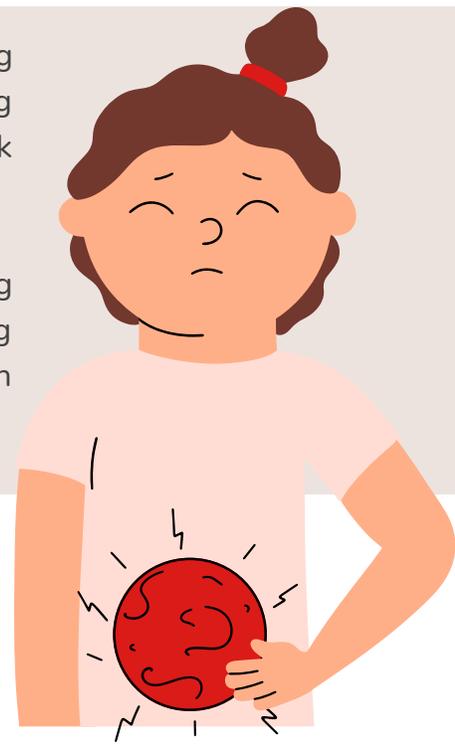
CACING TAMBANG



CACING PITA

Cacing yang sering terlihat pada kotoran manusia ialah cacing gelang, cacing keremi, dan cacing pita. Cacing tambang dan cacing cambuk terdapat dalam jumlah yang besar pada usus, tapi tidak dapat dilihat pada kotoran.

Catatan: 'Obat cacing' yang paling terkenal ialah obat yang mengandung piperazine. Obat ini hanya manjur (baik) untuk cacing gelang dan cacing keremi. Jenis cacing lainnya harus diobati dengan obat cacing lain.





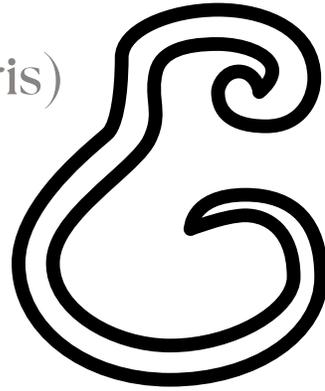
Cacing Gelang (Ascaris)

Panjang : 20 sampai 30 cm.

Warna : merah jambu atau putih.

CARA PENYEBARANNYA:

Dari kotoran ke mulut: Karena kebersihan yang kurang, telur cacing gelang berpindah dari kotoran seseorang ke mulut orang lain.



PENGARUHNYA PADA KESEHATAN:

Setelah telur tertelan, cacing muda akan menetas dan memasuki aliran darah. Peristiwa ini dapat menimbulkan gatal-gatal di seluruh badan. Cacing-cacing yang muda kemudian sampai ke paru-paru, yang kadang-kadang menimbulkan batuk kering, atau lebih buruk lagi, radang paru-paru dengan batuk darah. Ketika batuk, sebagian dari cacing-cacing ini dibatukkan keluar, dan sebagian lagi tertelan dan sampai ke usus di mana mereka tumbuh menjadi ukuran dewasa.

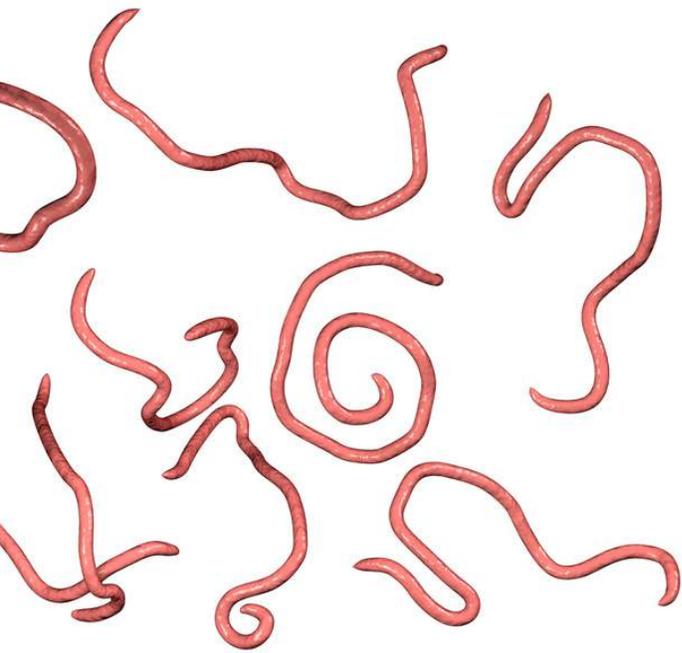
Cacing gelang dalam jumlah yang banyak di dalam usus dapat menimbulkan salah cerna, rasa penuh, tidak enak, dan lesu. Anak-anak dengan cacing gelang dalam jumlah banyak seringkali berperut buncit dan sangat besar. Kadang cacing gelang dapat menyebabkan penyakit asma, serangan kejang, atau penyumbatan yang berbahaya di dalam usus. Jika anak tersebut menderita demam (panas), kadang cacing tampak keluar di dalam kotoran atau merayap keluar lewat mulut atau hidung. Mungkin juga cacing tersebut merayap ke dalam saluran pernafasan dan menyebabkan anak tercekik.

PENCEGAHAN:

Pakailah kakus/jamban, cucilah tangan sebelum makan atau sebelum memegang makanan, lindungi makanan dari lalat, dan ikuti semua petunjuk tentang kebersihan yang terdapat pada bagian pertama bab ini.

PENGOBATAN: .

Satu takaran piperazine biasanya akan membebaskan usus dari cacing gelang. Sebagian obat rumah cukup manjur. Untuk pengobatan tradisional adalah dengan menggunakan pepaya.



Cacing Keremi atau Kerawit (Oxyuris, Enterobius):

Panjang: 1 cm.

Warna: putih. Sangat halus dan bentuknya seperti benang.

CARA PENYEBARANNYA:

Cacing ini bertelur tepat di luar anus (lubang pantat) dan menimbulkan rasa gatal, terutama pada malam hari.

Jika anak menggaruknya, telur-telur itu akan melekat di bawah kuku jari tangan dan akan terbawa ke makanan serta benda-benda lain. Dengan cara ini, telur masuk ke mulut anak itu sendiri atau mulut anak lainnya. Dengan demikian, terjadilah penularan cacing keremi.

PENGARUHNYA PADA KESEHATAN:

Cacing ini tidak berbahaya. Namun rasa gatal dapat mengganggu tidur anak.

PENGOBATAN DAN PENCEGAHAN:

- Seorang anak yang menderita infeksi cacing keremi harus mengenakan celana yang ketat (kencang) ketika tidur, sehingga mencegah anak itu menggaruk-garuk anus (pantat)nya. Cucilah tangan dan pantat anak ketika ia bangun tidur dan setelah buang air besar. Cucilah tangannya sebelum makan.
- Gunting kukunya pendek-pendek.
- Sering-seringlah mengganti pakaian dan memandikannya, terutama cuci bagian pantat dan kuku jari tangannya baik-baik.
- Oleskan Vaseline pada pantat dan daerah sekitarnya sebelum tidur untuk mengurangi rasa gatal.
- Berikan obat cacing yang mengandung piperazine. Apabila seorang anak mendapatkan pengobatan untuk infeksi cacing ini, maka sebaiknya seluruh keluarga memperoleh pengobatan pada saat yang bersamaan. Albendazole (zentel) dapat mengobati semua jenis cacing. Obat ini kontra indikasi bagi ibu hamil dan anak-anak di bawah 2 tahun.
- Kebersihan merupakan pencegahan yang terbaik untuk infeksi cacing keremi. Walaupun obat-obatan dapat melenyapkan cacing tersebut, infeksi dapat kambuh kembali jika kebersihan (perorangan) tidak diperhatikan. Cacing keremi hanya hidup selama kira-kira 6 minggu. Dengan mengikuti petunjuk tentang kebersihan secara seksama, biasanya cacing tersebut akan lenyap dalam waktu beberapa minggu, walaupun tanpa pengobatan.



Cacing Cambuk (Trichuris, Trichocephalus)

Panjang: 3 sampai 5 cm.

Warna: merah jambu atau kelabu.

CARA PENYEBARANNYA:

Cacing ini, seperti halnya cacing gelang, ditularkan dari kotoran seseorang ke mulut orang lain. Biasanya cacing ini tidak begitu berbahaya, tetapi dapat menyebabkan mencret. Pada anak-anak, kadang-kadang infeksi cacing cambuk menyebabkan usus menjulur ke luar dari pantat (prolapsus recti).

PENCEGAHAN:

Sama seperti pada cacing gelang.

PENGOBATAN:

Jika cacing tersebut menyebabkan gangguan, berikan thiabendazole atau mebendazole. Untuk prolapsus recti, jungkirkan anak tersebut dan siramkan air dingin pada usus yang menjulur ke luar. Tindakan ini akan membuat ususnya tertarik kembali ke dalam.



Cacing Tambang

Panjang: 1 cm.

Warna: merah.

Biasanya cacing tambang tidak terlihat di dalam kotoran manusia. Untuk membuktikan adanya cacing tambang diperlukan pemeriksaan kotoran.

Infeksi cacing tambang merupakan salah satu penyakit yang menimbulkan kerusakan pada masa anak-anak. Setiap anak yang tampak kekurangan darah, sangat pucat atau makan tanah mungkin menderita infeksi cacing tambang. Jika memungkinkan, periksalah kotorannya.

PENGOBATAN:

Gunakan thiabendazole, mebendazole, tetrachloroethylene (T.C.E.), atau bephenium. Obati kekurangan darahnya dengan makan makanan yang kaya akan zat besi dan kalau mungkin, dengan minum tablet zat besi.

CARA PENYEBARAN CACING TAMBANG:

1. Anak cacing tambang memasuki telapak kaki penderita yang tidak bersepatu. Peristiwa ini menyebabkan rasa gatal.
2. Dalam waktu beberapa hari, cacing tersebut sampai di paru-paru lewat aliran darah. Cacing tambang ini dapat menyebabkan batuk kering (kadang-kadang dengan darah).
3. Penderita membatukkan cacing muda itu, melennya kembali.
4. Berapa hari kemudian, penderita mengalami serangan mencret dan sakit perut
5. Cacing tambang melekatkan diri pada dinding usus. Cacing dalam jumlah yang banyak dapat menimbulkan kelemahan dan kekurangan darah yang berat.
6. Telur cacing tambang meninggalkan tubuh bersama-sama dengan kotoran penderitanya. Telur-telur ini akan menetas di tanah yang lembab.

Mencegah cacing tambang: buat dan gunakan jamban.
Jangan membiarkan anak-anak tanpa alas kaki.

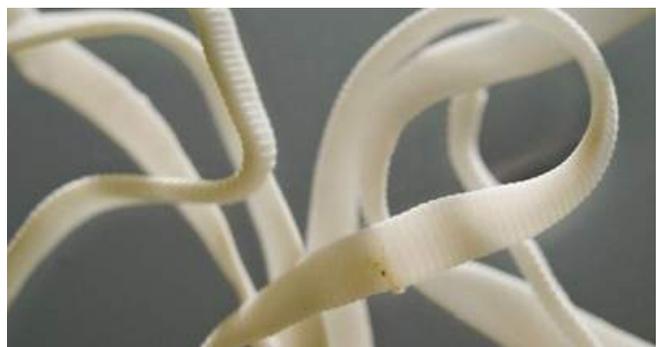
Cacing Pita

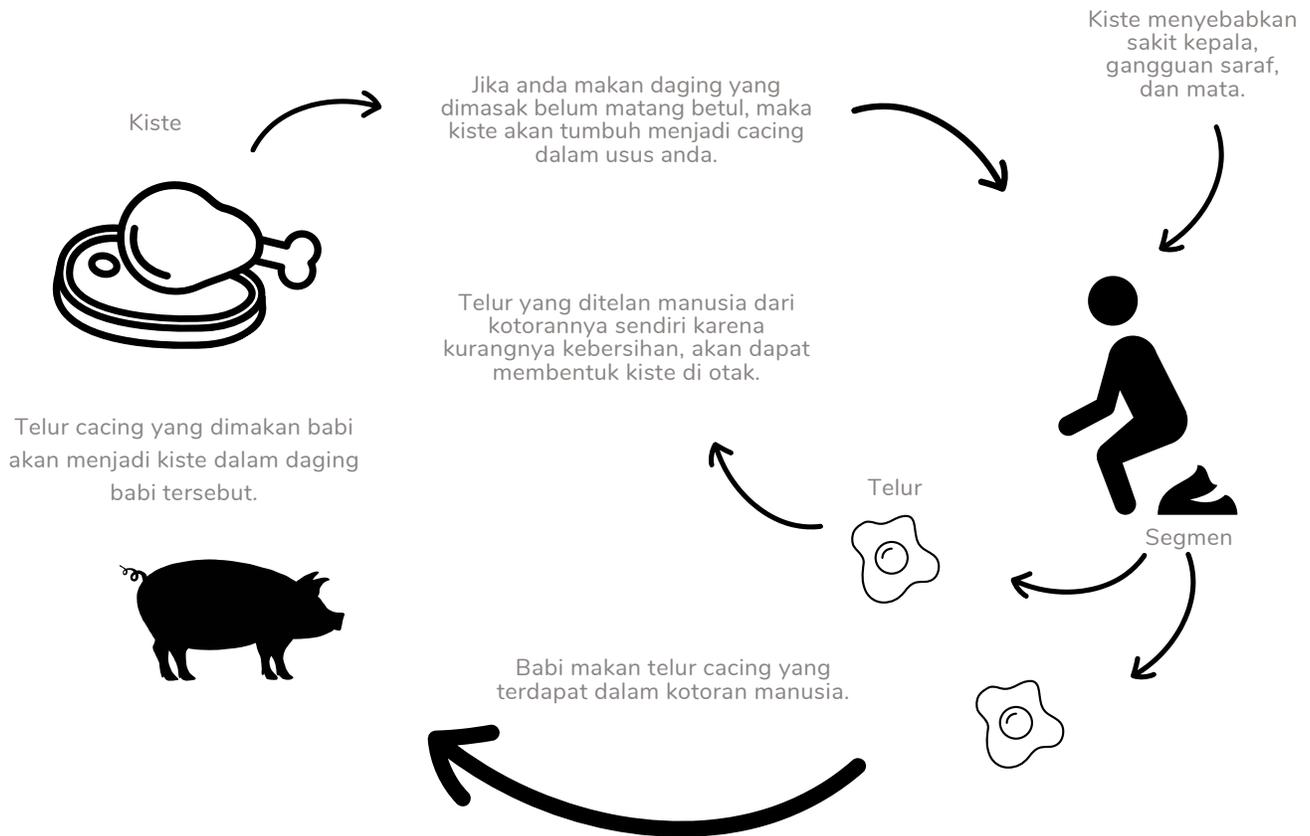
Di dalam usus, cacing pita dapat tumbuh sampai beberapa meter panjangnya. Akan tetapi, potongan (segmen) yang kecil, putih dan pipih yang ditemukan dalam kotoran biasanya mempunyai panjang 1 cm. Kadang kadang potongan ini dapat merayap sendiri dan mungkin ditemukan di balik pakaian dalam.

Manusia memperoleh cacing pita setelah makan daging babi, daging sapi atau hewan lainnya yang tidak dimasak sampai matang.

PENCEGAHAN:

Usahakanlah supaya semua daging dimasak sampai matang, terutama daging babi. Pastikanlah bahwa bagian tengah daging yang dipanggang tidak ada yang masih mentah.





PENGARUHNYA PADA KESEHATAN:

Cacing pita di dalam usus kadang-kadang menimbulkan sakit perut yang ringan, sedangkan gangguan lainnya tidak seberapa.

Bahaya yang terbesar ialah pada saat kiste (kantong kecil yang berisi anak cacing) masuk ke dalam otak penderitanya. Ini terjadi ketika telur cacing berpindah dari kotoran ke dalam mulut. Karena itu, setiap penderita infeksi cacing pita harus mentaati petunjuk tentang kebersihan dengan seksama dan mendapatkan pengobatan secepat mungkin.

PENGOBATAN:

Minum niclosamide (Yomesan), dichlorophen atau quinacrine (mepacrine, Atabrine). Ikuti petunjuknya dengan cermat.



Trichinosis

Cacing ini tidak pernah terlihat di dalam kotoran. Cacing trichinosis membenamkan diri di dalam usus penderita dan memasuki ototnya. Orang mendapatkan cacing ini, seperti halnya dengan cacing pita, akibat makan daging babi atau daging lainnya yang terkena kuman penyakit dan tidak dimasak dengan baik.

PENGARUHNYA PADA KESEHATAN:

Tergantung pada banyaknya daging terinfeksi yang dimakan, penderita mungkin tidak merasakan akibatnya atau mungkin ia jatuh sakit dan meninggal dunia. Beberapa jam setelah makan daging babi yang kena infeksi, penderita mengalami mencret dan merasa sakit pada perutnya. Hal ini berlangsung sampai lima hari.

PADA KASUS YANG BERAT, PENDERITA DAPAT MENGALAMI:

- demam menggigil
- sakit otot
- pembengkakan di sekitar mata dan kadang-kadang di kaki
- luka-luka memar yang kecil (bercak-bercak hitam atau biru)
- perdarahan pada bagian putih mata

Pada kasus yang berat, keadaan ini dapat berlangsung 3 atau 4 minggu.

PENGOBATAN:

Mintalah pertolongan dokter dengan segera. Thiabendazole dapat sedikit menolong. Corticosteroid dapat juga menolong, tetapi harus diberikan oleh petugas kesehatan atau dokter.

Penting: Seandainya beberapa orang makan daging babi yang sama kemudian jatuh sakit, ada kemungkinan penyebabnya adalah jenis cacing trichinosis. Keadaan ini dapat membahayakan; mintalah pertolongan dokter.

PENCEGAHAN TRICHINOSIS:

- Makanlah daging babi atau daging lainnya setelah dimasak sampai matang.
- Jangan memberikan serpihan daging atau sisa-sisa dari pemotongan hewan ke babi sebelum dimasak dahulu.



Amuba

Amuba bukan cacing, melainkan hewan yang sangat kecil atau parasit yang hanya dapat dilihat dengan mikroskop (yaitu alat yang dapat membuat benda-benda kelihatan lebih besar).

CARA PENULARAN:

Kotoran manusia yang terinfeksi mengandung jutaan parasit yang kecil ini. Karena kebersihan lingkungan yang jelek, amuba memasuki sumber air minum atau makanan, dan orang lain akan terinfeksi.

TANDA-TANDA INFEKSI AMUBA:

Banyak orang sehat mempunyai amuba tanpa menderita sakit. Akan tetapi, amuba sering merupakan penyebab penyakit mencret yang parah atau penyakit disentri (mencret disertai darah), terutama pada orang-orang yang berada dalam keadaan lemah akibat penyakit lain atau akibat gizi yang buruk. Adakalanya, amuba menyebabkan **abses/bisul (kantong yang berisi nanah) pada hati yang sakit dan berbahaya.**

DISENTRI AMUBA YANG KHAS TERDIRI DARI:

- mencret yang hilang timbul, kadang silih berganti dengan sembelit.
- kram pada perut dan keinginan untuk buang air besar terus, walaupun hanya sedikit atau tidak ada yang keluar atau hanya lendir saja.
- kotoran yang lembek (biasanya bukan cairan) dengan banyak lendir, kadang-kadang dengan bercak-bercak darah.
- pada kasus yang berat, darahnya lebih banyak; penderita sangat lesu dan tampak sakit berat.
- biasanya tidak ada panas.

Mencret yang disertai darah dapat disebabkan oleh amuba atau kuman (bakteri). Akan tetapi, disentri bakteri (shigella) terjadi lebih mendadak, kotoran lebih cair, dan hampir selalu panas.

Sebagai patokan umum:

Mencret darah + panas = infeksi/bakteri (Shigella)

Mencret + darah + tanpa panas = amuba.

Kadang-kadang mencret berdarah disebabkan oleh penyakit lain. Untuk mengetahui penyebabnya, diperlukan pemeriksaan kotoran (tinja).

Adakalanya amuba memasuki hati dan membentuk abses (kantong nanah). Keadaan ini menimbulkan sakit atau sakit tekan pada perut sebelah kanan atas. Rasa sakit dapat menjalar ke dada kanan dan semakin bertambah ketika penderita berjalan. Jika penderita dengan tanda-tanda ini mulai membatukkan cairan berwarna coklat, berarti abses amuba telah menjalar ke dalam paru-paru.

PENGOBATAN:

- Jika memungkinkan, minta pertolongan dokter dan lakukan pemeriksaan kotoran.
- Infeksi amuba yang ringan dapat diobati dengan tetracycline saja, atau bersama diiodohydroxyquin.
- Untuk disentri berat atau abses amuba, berikan tetracycline, bersama metronidazole. Jika tidak tersedia metronidazole, gunakanlah chloroquine.

PENCEGAHAN:

Buat dan gunakan jamban; lindungi sumber air minum, dan ikuti petunjuk tentang kebersihan. Makan dengan baik, hindari minuman keras dan jangan bekerja terlalu capai. Semua ini merupakan hal-hal yang penting dalam pencegahan disentri amuba.

D. VAKSINASI DAN IMUNISASI

Vaksin dapat melindungi tubuh terhadap berbagai jenis penyakit yang berbahaya. Jika para petugas kesehatan tidak mengadakan suntikan pengebalan (vaksinasi) di desa Anda, bawa anak-anak Anda ke Puskesmas terdekat untuk mendapatkan vaksinasi.

Sebaiknya anak-anak diberi pengebalan ketika mereka berada dalam keadaan sehat, daripada diobati ketika mereka sakit atau akan meninggal dunia. Vaksinasi biasanya diberikan di Puskesmas secara cuma-cuma.



Vaksin yang penting untuk anak:

Jadwal pemberian imunisasi dasar yang dipakai di Puskesmas.

1

D.P.T.: untuk penyakit Difteri, Pertussis (batuk rejan) dan Tetanus.

Suntikan D.P.T. I diberikan mulai anak umur 3 bulan. Selanjutnya diberikan D.P.T. II & D.P.T. III dengan jarak waktu 4 sampai dengan 6 minggu. Suntikan pada lengan kiri.

2

POLIO: Untuk mencegah penyakit Poliomyelitis (paralisis infantil).

Polio I yang diteteskan ke mulut diberikan mulai anak umur 3 atau 4 bulan, selanjutnya diberikan Polio II, Polio III dan Polio IV dengan jarak waktu 4 sampai dengan 6 minggu.

3

BCG: Untuk mencegah penyakit TBC (Tuberculosis).

Suntikan tunggal pada bahu kanan anak seawal mungkin; saat sesudah lahir dan sebaiknya tidak lebih dari umur 3 bulan. Vaksinasi BCG ini akan menimbulkan luka kecil dan meninggalkan jaringan parut (Sikatrix).

4

CAMPAK

Diberikan suntikan sekali pada umur 9 sampai 14 bulan.

5

TFT: Untuk mencegah penyakit Tetanus pada bayi baru lahir (Tetanus neonatorum)

Suntikan pada lengan, diberikan pada ibu hamil dengan usia kehamilan 4 sampai 8 bulan. Suntikan diberikan 2 kali dengan jarak waktu 4 sampai 6 minggu. Bila sebelum menikah ibu sudah mendapatkan suntikan TFT, cukup diberikan 1 kali suntikan lagi selama kehamilan. Suntikan bisa diberikan pada lengan berbeda, misalnya I di lengan kanan. II di lengan kiri.

6

Imunisasi ulangan (booster)

Diberikan pada anak-anak SD kelas I dan kelas VI. Imunisasi ulangan ini berupa vaksin DT (untuk mencegah Difteri & Tetanus untuk SD kelas I) dan TT (mencegah tetanus) untuk SD kelas VI. Kadang-kadang diberikan juga BCG pada murid kelas I.

Secara ringkas:
 Anak diimunisasi dasar mulai saat
 kelahirannya sampai umur 14 bulan

Vaksinasi	Umur (bulan)														
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
BCG	x														
DPT I II III				x	x	x									
Polio I II III IV				x	x	x	x								
Campak										x					

Catatan:

BCG: diberikan 1 kali, anak umur 0 sampai 3 bulan

DPT: diberikan 3 kali, anak umur 3 sampai 5 bulan

Polio: diberikan 3 kali, anak umur 4 sampai 6 bulan

Campak: diberikan 1 kali, anak umur 9 sampai 14 bulan

Hepatitis B : diberikan 3 kali, anak umur 9 sampai 14 bulan di RSU

PETUNJUK KONTRAINDIKASI BAGI PETUGAS KESEHATAN PELAKSANA IMUNISASI



Kontraindikasi

- BCG: Sakit kulit berat dan menahun
- DPT: Panas lebih dari 38°C
- DPT II atau III: Reaksi berlebihan setelah imunisasi DPT sebelumnya, misalnya suhu sangat tinggi, kejang, penurunan kesadaran, shock, dan reaksi anafilaktik lainnya
- DPT : Tidak ada
- TT : Tidak ada
- POLIO : Tidak ada
- CAMPAK: Panas lebih dari 38°C, riwayat kejang demam.



BUKAN KONTRAINDIKASI

Penyakit ringan misal mencret 1-2 kali, batuk pilek sedikit. Gizi kurang. Alergi terhadap alergen non-vaksin misalnya makanan atau obat-obatan.

 **Perhatian:** Vaksin mudah rusak dan menjadi tidak berkhasiat lagi. Vaksin campak selalu harus dalam bentuk dibekukan. Demikian pula vaksin polio diusahakan tetap dalam keadaan beku sebelum dipakai. Dapat bertahan 3 bulan dalam keadaan demikian. Vaksin DPT, BCG, dan Tetanus harus disimpan dalam suhu (0° - 8° Celcius), tetapi tidak pada keadaan beku. Vaksin DPT yang masih baik dapat dites dengan dikocok dulu. Apabila tetap keruh sesudah satu jam, itu berarti vaksin DPT tersebut masih baik, tapi jika menjadi jernih berarti vaksin tersebut sudah rusak. Harus dimusnahkan, jangan dipakai.

**Vaksinasi anak-anak Anda pada waktunya.
Mereka harus memperoleh semua vaksin yang
diperlukan dalam urutan yang lengkap**

CARA-CARA LAIN UNTUK MENCEGAH PENYAKIT DAN LUKA

Dalam bab ini, kita telah membicarakan cara-cara untuk mencegah infeksi usus dan infeksi lainnya melalui kebersihan perorangan (hygiene), kebersihan masyarakat dan lingkungan (sanitasi) dan vaksinasi. Buku ini juga memuat saran-saran untuk mencegah penyakit dan luka, mulai dari membangun tubuh yang sehat dengan makan makanan bergizi sampai dengan penggunaan obat rumahan dan obat modern secara bijak.

Dalam bahasan permasalahan kesehatan yang khusus, Anda akan jumpai berbagai saran pencegahan. Dengan mengikuti saran-saran ini, Anda akan dapat membantu menciptakan rumah dan desa Anda sebagai tempat tinggal yang lebih baik

Ingatlah selalu bahwa salah satu cara terbaik dalam pencegahan penyakit berat dan kematian ialah pengobatan awal dan bijaksana.

Pengobatan awal dan bijaksana merupakan bagian penting dalam ilmu kedokteran pencegahan

Ada beberapa hal khusus dalam pencegahan yang telah disinggung pada bagian-bagian lainnya. Termasuk:

E. KEBIASAAN YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN

Beberapa kebiasaan penduduk bukan saja merusak kesehatan mereka sendiri, tetapi juga dapat mencelakakan orang-orang di sekeliling mereka. Banyak di antara kebiasaan ini dapat dihilangkan atau dihindari, namun harus dipahami dan disadari betapa penting menghentikan kebiasaan-kebiasaan ini.

A. Minum Minuman Keras

Alkohol dapat membawa kesenangan bagi peminumnya. Sebaliknya, dapat juga membawa banyak penderitaan terutama bagi isteri dan anak-anak. Sekali-sekali minum sedikit alkohol memang tidak membahayakan. Akan tetapi, jika kebiasaan minum sedikit-sedikit ini dilakukan terus-menerus, akhirnya akan berkembang menjadi kebiasaan minum. Di banyak tempat di dunia, minum minuman keras secara berlebihan merupakan salah satu penyebab yang mendasari permasalahan kesehatan pokok, bahkan bagi orang yang bukan peminum. Mabuk karena minuman keras bukan saja membahayakan peminumnya (dengan terjadinya penyakit seperti pengerasan hati), tetapi sangat mungkin mencelakakan keluarga dan masyarakat. Dalam keadaan mabuk, dengan hilangnya kemampuan mempertimbangkan baik dan buruk dan juga hilangnya kehormatan diri, akan terjadi banyak kesengsaraan, pemborosan, dan kekerasan yang sering menimpa mereka yang seharusnya mendapatkan kasih sayang.

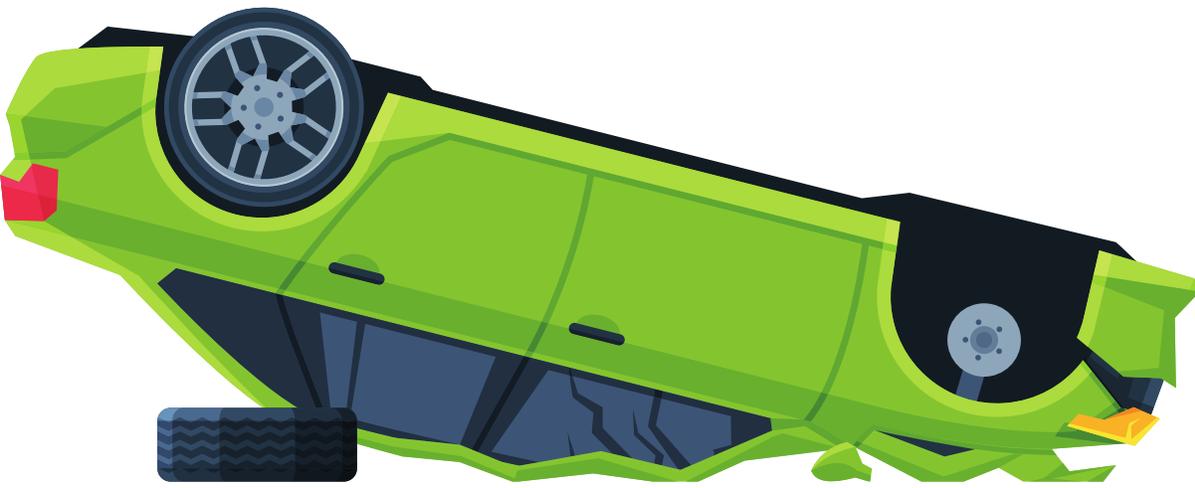
Berapa banyak ayah telah menghabiskan lembar uang terakhir mereka untuk membeli minuman keras sementara anak-anak menderita kelaparan? Berapa banyak penyakit yang terjadi akibat seorang ayah menghabiskan sedikit uang tambahan yang diperolehnya untuk minuman keras dan bukan untuk memperbaiki kehidupan keluarganya? Berapa banyak orang yang membenci diri mereka sendiri karena telah mencelakakan orang-orang yang mereka cintai lalu kembali ke minuman keras untuk melupakannya?



Setelah seseorang menyadari bahwa alkohol membahayakan kesehatan dan kebahagiaan mereka yang ada di sekelilingnya, lalu apa yang dapat dia lakukan? Pertama, ia harus mengakui bahwa kebiasaan minum akan menimbulkan masalah. Ia harus jujur dengan dirinya dan orang lain. Sebagian orang dapat dengan mudah menghentikan kebiasaan minum. Tetapi sering mereka membutuhkan bantuan dan dukungan dari keluarga, teman-teman, dan orang lain yang mengerti betapa sukarnya untuk berhenti. Orang yang pernah menjadi peminum berat dan mampu berhenti adalah contoh yang paling tepat untuk membantu para peminum lainnya melakukan tindakan yang sama (untuk berhenti minum).

Kebiasaan minum minuman keras banyak menimbulkan permasalahan bagi perorangan maupun lingkungannya. Masyarakat yang mengetahui hal ini dapat berbuat banyak dengan membantu mereka yang ingin berhenti dari kebiasaan jelek ini. Jika Anda ingin berbuat sesuatu untuk mengatasi efek buruk penyalahgunaan alkohol di lingkungan, bantulah dengan membuat pertemuan untuk membahas permasalahan ini dan memutuskan tindakan yang harus diambil.

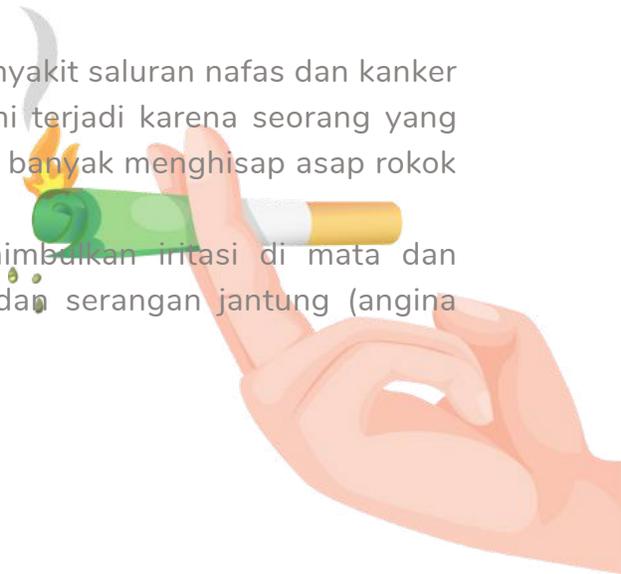
Banyak masalah dapat dipecahkan jika warga mau bekerja sama, dan saling memberi bantuan dan dukungan terhadap sesamanya.



B. Merokok

Ada banyak alasan mengapa merokok berbahaya bagi kesehatan Anda dan keluarga.

1. Kebiasaan merokok akan meningkatkan bahaya kanker paru-paru dan bibir. (Semakin banyak Anda merokok, semakin besar kemungkinan Anda meninggal akibat kanker)
2. Kebiasaan merokok menyebabkan penyakit-penyakit yang berbahaya bagi paru-paru, termasuk bronkitis menahun dan emphysema (dan dapat menimbulkan kematian pada orang yang telah menderita penyakit ini atau asma).
3. Kebiasaan merokok dapat pula menyebabkan borok lambung atau membuat penyakit tersebut semakin parah.
4. Anak dengan orang tua perokok lebih sering menderita radang paru-paru (pneumonia) dan penyakit pernafasan lainnya dibandingkan anak yang orang tuanya tidak merokok. Demikian pula IQ anak perokok lebih jelek daripada yang tidak merokok.
5. Kebiasaan merokok akan memperbesar kemungkinan perokok meninggal akibat penyakit jantung atau pecah pembuluh darah otak (stroke).
6. Bobot bayi yang dilahirkan oleh ibu yang merokok akan lebih kecil dan tumbuh lebih lambat daripada bayi yang ibunya tidak merokok.
7. Orang tua, guru, petugas kesehatan dan lain-lainnya yang merokok telah memberikan contoh yang tidak sehat bagi anak-anak dan anak muda, dan akan memperbesar kecenderungan mereka untuk ikut merokok.
8. Kebiasaan merokok memboroskan uang. Kelihatannya uang yang dipakai untuk membeli rokok tidak banyak, tetapi jika dikumpulkan, jumlahnya akan banyak. Di negara-negara berkembang, uang yang dihabiskan penduduk untuk membeli tembakau lebih banyak daripada uang yang diberikan negara bagi setiap penduduk untuk program kesehatan. **Jika uang yang digunakan untuk membeli tembakau dipakai untuk membeli makanan, maka anak-anak dan seluruh keluarga akan menjadi lebih sehat.**
9. Istri seorang perokok akan lebih mudah terserang penyakit saluran nafas dan kanker paru-paru daripada istri yang suaminya tidak merokok. Ini terjadi karena seorang yang berada dekat orang yang sedang merokok akan lebih banyak menghisap asap rokok (90%) daripada perokok itu sendiri.
10. Bagi yang tidak merokok, asap rokok dapat menimbulkan iritasi di mata dan tenggorokan, batuk, sakit kepala, serangan asma, dan serangan jantung (angina pectoris) pada penderita jantung.



Cara menghentikan kebiasaan merokok

1. Tentukan sendiri tanggalnya untuk berhenti merokok. Beritahu teman dan sanak keluarga agar Anda diingatkan bila lupa. Lalu berhentilah sama sekali begitu tanggal tersebut tiba.
2. Kurangi jumlah rokok yang dihisap bertahap, sehingga pada hari yang ditentukan Anda berhenti total.
3. Minta bantuan dokter ahli jiwa atau psikolog untuk membantu membuat program agar Anda dapat berhenti merokok melalui konseling, diskusi kelompok, dan lain-lain cara yang bisa ditetapkan bersama.
4. Bila gagal, Anda selalu bisa mencoba kembali niat baik tersebut. Ingat! Berhenti merokok tidak hanya membantu Anda sehat dan panjang umur, tetapi juga melindungi kesehatan Anda dan keluarga yang Anda cintai.

Setiap orang yang menaruh perhatian pada kesehatan orang lain harusnya tidak merokok dan harus menganjurkan orang lain agar tidak merokok karena membahayakan diri sendiri, keluarga dan lingkungan sekelilingnya.

Gambaran seorang perokok

1. Rambut berbau asap rokok.
2. Nafas berbau rokok dan tidak bisa dihilangkan dengan permen atau sikat gigi.
3. Mata iritasi dan tampak lelah dan kusam.
4. Kulit lebih cepat mengkerut karena nikotin mengurangi sirkulasi darah pada kulit.
5. Kanker paru. Perokok menyebabkan 25% wanita meninggal karena kanker, 10 kali lebih tinggi kasus kematian karena bronchitis dan emphysema.
6. Serangan jantung. Perokok akan berpotensi dua kali lebih besar untuk menderita penyakit jantung. Jika Anda juga minum pil KB, merokok akan menambah risiko serangan jantung menjadi 39 kali lebih besar.
7. Kesuburan. Perempuan perokok akan lebih sulit hamil dibandingkan yang tidak merokok.
8. Hamil. Perokok lebih mudah mengalami abortus dan jika lahir pun bayinya akan lebih kecil, dan intelektualnya sulit berkembang.
9. Kuku dan jari. Warnanya menjadi kuning.

Tubuh Seorang Perokok

Merokok menyebabkan kerusakan dan penyakit pada semua bagian tubuh

Rambut rontok ←

Katarak ←

Kanker hidung ←

Karies

Gigi berlubang dan berwarna kuning dialami oleh hampir semua perokok

Kanker lidah, mulut, kelenjar ludah, tenggorokan, kerongkongan ←

Kanker payudara ←

Banyak diderita oleh wanita yang suaminya adalah perokok

Jari-jari pucat ←

Kanker rahim ←

Kerusakan sperma ←

Mutu dan jumlah sperma akan berkurang jika Anda terus merokok

Amputasi Kaki ←

Karena penyumbatan pembuluh darah pada kaki

Penyakit pembuluh darah dan pembusukan jari-jari kaki ←

→ Kulit keriput

→ Hilangnya pendengaran

→ Kanker kulit

→ Osteoporosis (Pengeroposan tulang)

→ Penyakit jantung
Perokok berisiko mengalami mati mendadak 4 kali lipat dibandingkan bukan perokok

→ Kanker paru
90% pasien kanker paru adalah perokok

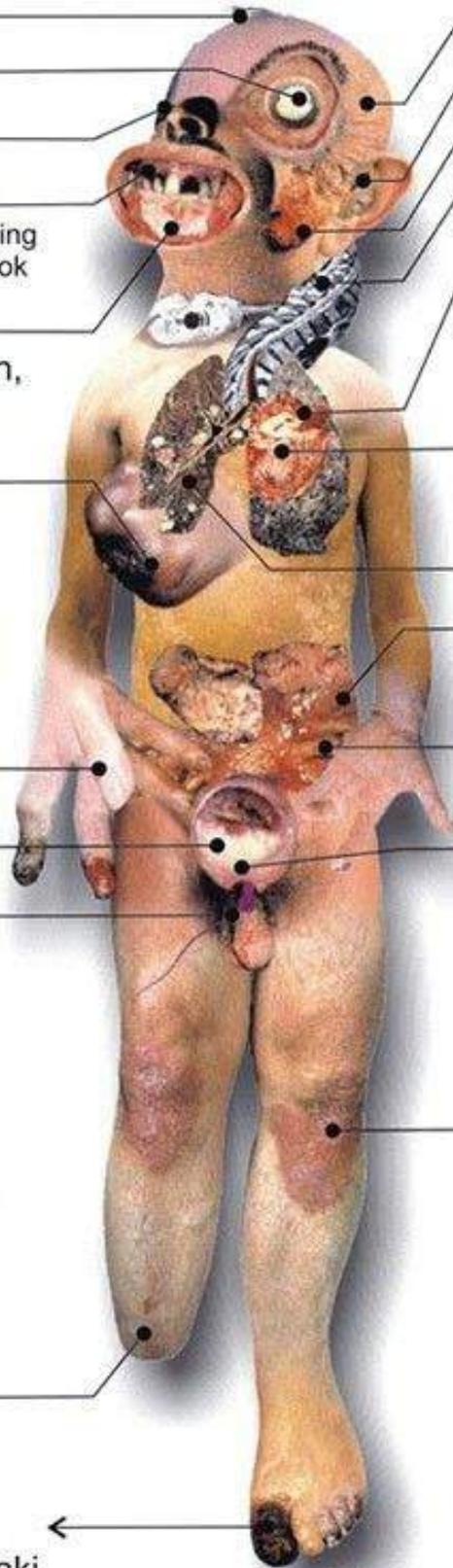
→ Emphysema

→ Tukak lambung dan kanker lambung

→ Kanker usus besar dan kanker anus

→ Kanker ginjal, kandung kemih, penis, pankreas

→ Peradangan pada kulit yang sangat gatal



C. MINUMAN YANG MENGANDUNG SODA DAN TINGGI GULA

Di beberapa daerah, jenis minuman ini sangat terkenal. Seringkali seorang ibu yang miskin membelikan minuman dingin untuk anaknya yang malnutrisi. Akan lebih baik jika uang untuk membeli minuman digunakan untuk membeli 2 butir telur atau makanan bergizi lainnya.

Minuman yang mengandung soda tidak mempunyai nilai gizi kecuali gula yang dikandungnya. Ditinjau dari kadar gulanya, minuman ini amat mahal efeknya. Bila anak-anak diberi minuman dingin dan makanan manis lainnya, gigi mereka akan mengalami lubang-lubang dan kerusakan pada usia muda. Minuman yang mengandung soda juga tidak baik bagi penderita maag atau tukak lambung.

Minuman alami yang dibuat dari buah-buahan akan lebih menyehatkan dan biasanya lebih murah daripada minuman bersoda.

Jangan membiasakan anak-anak minum minuman bersoda



CARA HIDUP DAN MAKANAN YANG MEMBANTU MENURUNKAN RESIKO SERANGAN JANTUNG

Kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler di kota-kota besar Indonesia menduduki tempat teratas sebagai penyebab kematian. Hipertensi, penyakit jantung koroner, dan kencing manis merupakan penyebab utama yang berhubungan erat dengan penyakit kardiovaskuler tersebut. Penyakit tersebut akan di bahas tersendiri.

Berikut adalah beberapa petunjuk yang bermanfaat untuk menghindari penyakit kardiovaskuler tersebut.

1. Menjaga gaya hidup

Menjaga berat badan ideal

Jaga keseimbangan antara energi yang masuk (melalui makanan) dan keluar (kegiatan sehari-hari). Studi di Universitas Harvard Stanford menunjukkan bahwa seseorang memerlukan kegiatan yang dapat menghabiskan 8000 kilojoule kalori per minggu. Jumlah pengeluaran kalori tersebut dapat dicapai dengan beberapa cara:

- Jalan cepat selama 20 menit per minggu atau,
- Lari cepat selama 60 menit per minggu atau,
- Berenang selama 115 menit per minggu.

Atau dapat dimodifikasikan menjadi kegiatan setiap hari, selama 6 hari seminggu dengan cara hanya 20 menit tiap hari sebagai berikut:

- 5 menit pertama pemanasan tiap hari,
- 10 menit olahraga tiap hari,
- 5 menit untuk istirahat (sesudah olahraga) tiap hari.

Cara terakhir lebih baik karena secara teratur berolahraga ringan, terutama bagi mereka yang sudah berusia 40 tahun keatas daripada harus berolahraga seminggu sekali. Sebelum membuat program olahraga atau sudah lama berhenti olahraga, sebaiknya diperiksa dulu kesehatan Anda ke dokter untuk mengetahui ada-tidaknya penyakit jantung.

Relaksasi mental

Apapun yang Anda rasakan, apakah sesuatu baik atau buruk, akan tergantung pada apa yang Anda pikirkan. Relaksasi mental adalah prosedur untuk memiliki mental positif dengan cara pikir positif dan tindakan konstruktif dalam menghadapi masalah hidup. Misalnya, Anda merasa bosan dengan pekerjaan. Perasaan tersebut Anda sendiri yang menentukan dan tergantung bagaimana Anda berpikir tentang pekerjaan Anda. Apa yang terjadi di luar diri Anda mungkin mempengaruhi perasaan Anda tetapi tidak menguasai Anda. Ambillah hikmah dari tiap musibah yang menimpa Anda dan jangan menyalahkan orang lain. Ubah tiap kejadian yang merugikan menjadi cambuk untuk memperbaiki nasib Anda dan bukan menurunkan semangat. Dengan selalu berpikir positif, niscaya Anda dapat hidup lebih santai menghadapi setiap kondisi dan terhindar dari stres, karena stres adalah salah satu penyebab serangan jantung dalam kehidupan modern di kota besar.

Berhenti merokok.

Salah satu sebab penyakit jantung adalah nikotin dari rokok. Pada sebuah penelitian, ditemukan bahwa 40% kematian akibat penyakit jantung berhubungan erat dengan kebiasaan merokok.

Minuman (kopi, teh, alkohol, dan lain-lain).

Kopi dapat menimbulkan adiktif karena kafein adalah stimulan otak. Minum kopi terlalu banyak dapat menyebabkan sulit tidur, gangguan lambung, tremor, dan mudah tersinggung. Apalagi ditambah gula, susu berlemak, dan snack, akan memperbanyak asupan kalori pada tubuh. Bila tidak hati-hati maka akan mengakibatkan obesitas. Jangan minum kafein lebih dari 300 mg per hari. Sebagai takaran, tiap cangkir kopi instan mengandung 60 mg kafein, sedangkan secangkir kopi bubuk mengandung 100 mg kafein dan secangkir teh mengandung 50 mg kafein.

Batasi minum kopi, demi kesehatan Anda.

Minuman alkohol.

Di Indonesia minuman beralkohol tidak menjadi masalah kesehatan di masyarakat. Mungkin karena mayoritas penduduk beragama Islam dan alkohol dilarang keras dalam agama. Studi di Perth oleh Prof. David Hawks menunjukkan, 20% pasien rumah sakit umum Australia Barat adalah pasien yang dirawat karena penyakit yang berhubungan dengan alkohol. Sedangkan studi di Skotlandia menunjukkan para peminum anggur atau sejenisnya yang moderat (maksimum bagi laki-laki adalah 2 gelas bir dan wanita 1 gelas bir per hari) membantu mengurangi resiko serangan jantung. Ini diduga karena faktor kimia darah.

Faktor risiko penting untuk penyakit jantung koroner adalah merokok, kadar kolesterol, hipertensi, dan kencing manis. Stres, olahraga, dan obesitas hanya memainkan peranan kecil.

2. Mengendalikan komplikasi penyakit kronis yang berakibat pada jantung

Hypercholesterolaemia (kolesterol pada darah antara 350-550 mg/dl). Beberapa faktor sebagai penyebab kenaikan kadar kolesterol dalam darah: faktor keturunan, asupan makanan tinggi kolesterol, obesitas, minum alkohol berlebihan, menderita penyakit kencing manis, gangguan hormonal hypothyroidism. Untuk mencegah keadaan bertambah buruk, Anda harus berobat secara teratur pada dokter. Berikut adalah makanan yang diduga mengandung zat anti kolesterol darah atau makanan yang dapat mengurangi kolesterol darah.

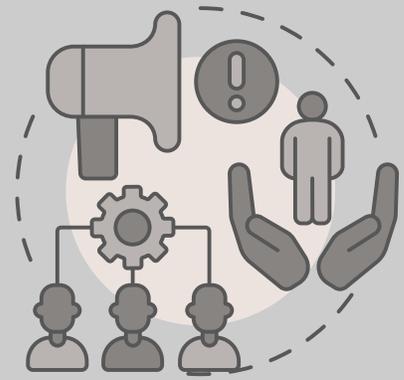
Dr. James Anderson dari Universitas Kentucky dan Prof. Marean Childs menemukan bahwa buah anggur, apel, oat (sejenis gandum), kacang kedele (seperti tempe dan tahu) dapat menurunkan kadar kolesterol darah. Demikian pula ikan laut (ikan herring, salmon dan tuna), udang dan tiram terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol. Contoh jelas adalah orang Eskimo jarang mengalami serangan jantung karena diet ikan laut dan udang yang menjadi makanan mereka sehari-hari. Diduga dalam makanan tersebut ada enzim yang bekerja seperti aspirin, analgenik, anti-hipertensi, dan antikoagulasi.

Hipertensi (tensi darah melebihi 160/90 mmHg).

Jika Anda menderita hipertensi, harus diobati secara teratur melalui konsultasi dokter. Risiko serangan penyakit jantung dan stroke (pendarahan otak) berhubungan erat dengan hipertensi.

Diabetes mellitus (kencing manis)

Pasien kencing manis harus diberi penyuluhan tentang mengatur asupan makanan, memeriksakan diri, dan berobat secara teratur dengan dokter. Makanlah makanan berserat, rendah kolesterol, dan membatasi asupan karbohidrat yang tinggi glukosa. Pasien kencing manis dapat menimbulkan penyakit infark miokard (penyumbatan pembuluh darah di jantung) bila keadaan gula darah tidak dikendalikan.



TEMA 9
BEBERAPA PENYAKIT
RINGAN DAN DAPAT
BERAKIBAT FATAL
YANG SERING TERJADI



A. DEHIDRASI (KEKURANGAN CAIRAN)

Sebagian besar anak yang meninggal akibat mencret (diare) disebabkan karena tubuh mereka kekurangan air. Kekurangan air dalam tubuh ini dalam bahasa kedokteran dinamakan dehidrasi.

Dehidrasi terjadi jika tubuh kehilangan lebih banyak cairan daripada yang dimasukkan. Keadaan ini dapat timbul pada penyakit mencret yang berat, terutama jika disertai muntah seperti penyakit muntaber atau kolera. Dehidrasi juga dapat terjadi pada penyakit berat lain, terutama jika sakitnya terlalu berat sehingga penderita tidak dapat makan atau minum secukupnya.

Semua orang, berapapun usianya, dapat mengalami dehidrasi. Tetapi efek buruk dehidrasi akan lebih cepat dan lebih berbahaya pada anak-anak dan bayi.

Setiap anak yang menderita mencret (diare) terancam bahaya dehidrasi.

Oleh karena itu, setiap orang (terutama para ibu) harus mengetahui tanda-tanda dehidrasi dan bagaimana cara mencegah serta mengatasinya. Dehidrasi yang amat berat dapat menyebabkan denyut nadi cepat dan lemah, pernapasan cepat dan dalam, panas atau serangan kejang.

Tanda-tanda dehidrasi:

- Air kencing sedikit atau tidak ada, berwarna kuning gelap
- berat badan turun mendadak
- mulut kering, merasa haus
- mata cekung dan tidak ada air mata
- pada bayi, ubun-ubun tampak cekung
- kelenturan atau kekenyalan kulit menghilang



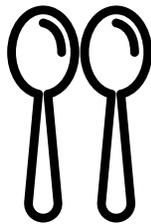
Pencegahan dan pengobatan dehidrasi:

- Penderita mencret atau yang mengalami dehidrasi harus minum banyak cairan apa saja seperti air, teh, kaldu, air kelapa, dan lain-lain. Jika memungkinkan, buatlah minuman air masak dicampur gula dan garam atau oralit untuk penderita mencret. Jangan menunggu sampai dehidrasi terjadi.
- Beri makanan terus menerus jika memungkinkan, terutama pemberian ASI untuk bayi.
- Dehidrasi pada penderita mencret (baik yang disertai muntah atau tidak), dapat dicegah dengan memberikan banyak cairan atau minuman sejak saat pertama. Hal ini penting terutama bagi balita atau bayi yang mencret seperti air. Jangan hanya minum satu gelas larutan gula garam atau oralit saja sementara mencret terjadi terus-menerus. Tiap kali mencret, minum beberapa gelas larutan oralit atau larutan gula-garam sebanyak cairan yang dikeluarkan.
- Minuman untuk mengembalikan cairan dalam tubuh (rehidrasi) berikut.

MINUMAN REHIDRASI UNTUK MENCEGAH DAN MENGOBATI DEHIDRASI



Dalam 1 liter masukkan:
air matang (5 gelas)



Dua sendok makan rata
gula pasir (atau madu,
lebih baik) atau empat
sendok makan rata gula
aren atau gula kelapa.



1/4 sendok teh
garam



3/4 sendok teh soda kue
(natrium bicarbonate)
Jika tidak ada bisa
menggunakan 1/4
sendok teh garam

Jika memungkinkan, tambahkan satu gelas air jeruk kedalam minuman

Semua orang (bayi maupun dewasa) harus minum larutan di atas sejak pertama kali mencret: untuk orang dewasa berikan 1 gelas cairan untuk sekali mencret, dan untuk bayi atau anak disesuaikan dengan kemampuan minumannya.

Selama dehidrasi, berikan minuman ini setiap 5 menit, siang maupun malam hari, sampai penderita mulai buang air kecil dengan normal. Orang dewasa bertubuh besar memerlukan 3 liter atau lebih setiap harinya. Anak kecil memerlukan paling sedikit satu liter air sehari.

Berikan terus minuman rehidrasi sedikit demi sedikit dan sesering mungkin, walaupun penderita muntah (karena tidak semua cairan akan dimuntahkan). Untuk bayi sebaiknya cairan diberikan dengan botol susu sehingga bayi dapat minum dengan baik, dan mencegah cairan masuk ke dalam paru-paru (aspirasi) maupun muntah. Jika penderita tidak dapat minum dengan cukup untuk memperbaiki dehidrasinya, atau jika penderita memuntahkan semua cairan yang diminum, carilah petugas kesehatan yang bisa memberikan cairan lewat pembuluh darah balik (infus atau larutan intravena) atau memberikan cairan melalui hidung (nasogastric tube).

Catatan: Jika memungkinkan, buat Minuman Rehidrasi dengan campuran madu lebah karena madu lebih manjur daripada gula. Madu mengandung gula sederhana (glukosa). Menurut para ahli, minuman dalam bentuk bubur yang dibuat sendiri lebih baik dari garam oralit bungkus dari Puskesmas. Cara membuatnya adalah: campur 1 liter air + 1/2 sendok makan garam rata + 8 sendok bubur cereal (tepung beras, gandum, terigu), dimasak 10 menit, dinginkan, dan segera diminumkan pada penderita. Jaga cairan agar tidak basi dengan dicicipi dahulu. Di Puskesmas, anda dapat memperoleh oralit yang berisi glukosa dengan campuran berbagai garam dengan takaran yang tepat.



Perhatikan! Dilarang memberi cairan melalui mulut bila penderita tidak sadar.

Pemberian cairan melalui hidung dapat menggunakan sisa botol infus yang bersih. Selang infus dihubungkan dengan selang hidung (nasogastrik). Dengan demikian kecepatan cairan dapat diatur untuk mencegah muntah dan masuknya cairan ke dalam paru-paru (aspirasi).

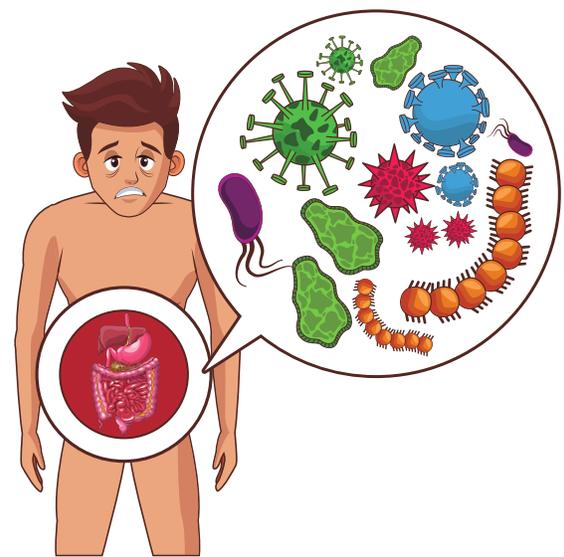
B. MENCRET

Seseorang yang kotorannya encer atau seperti air dikatakan menderita **mencret** atau **diare**. Jika kotoran mengandung lendir dan darah, ia dikatakan menderita **disentri**. Mencret dapat ringan atau berat. Penyakit ini terjadi secara mendadak dan berat (akut) atau menahun (berlangsung dalam waktu lama). Mencret lebih sering terjadi dan lebih berbahaya pada anak-anak kecil, terutama anak-anak yang menderita kekurangan gizi.

Penyakit mencret dapat disebabkan oleh berbagai hal. Kadang-kadang diperlukan pengobatan khusus. Namun, **sebagian besar mencret dapat diobati sendiri di rumah, walaupun kita tidak yakin akan penyebabnya.**

PENYEBAB UTAMA MENCRET:

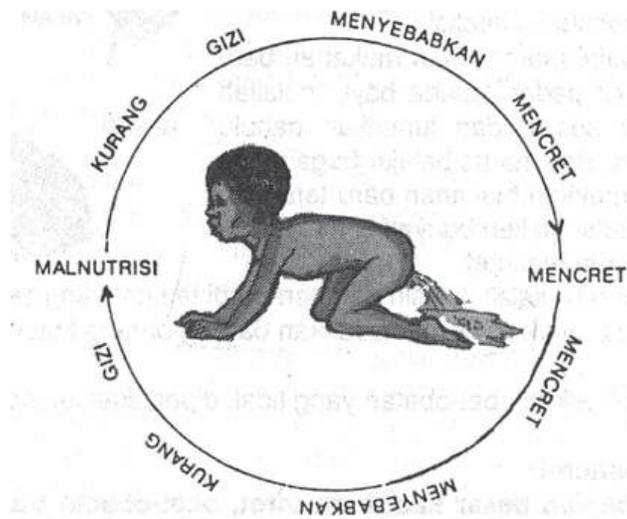
- Gizi yang jelek. Keadaan ini melemahkan anak, sehingga timbulnya mencret akibat penyakit lain menjadi semakin sering dan semakin parah.
- Infeksi virus atau 'flu usus' (biasanya mencret ringan).
- Infeksi usus yang disebabkan oleh bakteri, amuba atau giardia
- Infeksi cacing.
- Infeksi di luar usus.
- Malaria
- Keracunan makanan (makanan yang rusak atau basi/busuk)
- Ketidakmampuan mencerna susu (terutama pada orang-orang tertentu dan anak-anak yang menderita kekurangan gizi berat).
- Kesukaran mencerna makanan yang baru bagi mereka pada bayi.
- Tidak cocok (alergi) terhadap makanan tertentu (makanan laut, udang, dan lain-lain); kadang-kadang bayi tidak cocok terhadap susu sapi atau susu lainnya
- Akibat sampingan yang ditimbulkan oleh obat-obatan tertentu, seperti ampicillin atau tetracycline
- Obat cuci perut (urus-urus), tanaman beracun, atau yang merangsang, racun-racun tertentu.
- Terlalu banyak makan buah atau makanan berlemak.



Pencegahan Mencret (Diare):

Meskipun mencret dapat disebabkan oleh berbagai hal, tapi penyebab yang paling sering ialah infeksi dan gizi buruk. Dengan kebersihan dan makanan yang baik, kebanyakan penyakit mencret dapat dicegah. Anak-anak dengan gizi jelek akan lebih sering menderita mencret dan meninggal, daripada anak-anak yang gizinya baik. Sebaliknya mencret sendiri dapat juga menyebabkan kekurangan gizi. Dan bila sebelumnya anak itu telah menderita kekurangan gizi, maka mencret tersebut akan cepat memperburuk keadaan.

**Kekurangan gizi (malnutrisi) menyebabkan mencret.
Mencret menyebabkan kekurangan gizi (malnutrisi).**



'LINGKARAN SETAN'

KURANG GIZI DAN MENCRET MENGORBANKAN BANYAK ANAK

Akibatnya, terjadilah lingkaran setan, di mana keadaan yang satu memperburuk keadaan yang lain. Berdasarkan hal ini, nutrisi yang baik sangat penting baik dalam pencegahan maupun dalam pengobatan mencret.

**Cegahlah mencret dengan mencegah kekurangan gizi.
Cegahlah kekurangan gizi dengan mencegah mencret.**



Berikut ini beberapa saran penting untuk mencegah mencret pada bayi:

- **Pemberian air susu ibu kepada bayi lebih dianjurkan daripada pemberian susu botol.** Berikan air susu ibu saja selama 4 bulan pertama. ASI membantu bayi bertahan terhadap infeksi yang menyebabkan mencret. Jika pemberian air susu itu tidak dapat dilaksanakan, berikan susu dengan gelas dan sendok. **Jangan gunakan botol susu,** karena botol susu sukar dijaga kebersihannya dan lebih sering menyebabkan infeksi.
- Jika anda mulai memberikan makanan baru atau makanan padat kepada bayi, mulailah sedikit demi sedikit dan lumatkan sampai halus. Bayi harus belajar bagaimana cara mencernakan makanan baru tersebut, dan jika ia mulai makan banyak sekaligus, ia dapat menderita mencret.
- Jagalah agar bayi selalu bersih dan berada di tempat yang bersih.
- Cegahlah agar anak tidak memasukkan barang-barang kotor ke dalam mulutnya.
- Jangan memberikan obat-obatan yang tidak diperlukan kepada bayi.

C. SAKIT KEPALA DAN MIGRAINE

Sakit Kepala Biasa dapat ditolong dengan istirahat dan minum aspirin. Seringkali sakit kepala ini dapat diatasi dengan meletakkan kain yang dibasahi dengan air panas pada kuduk dan secara perlahan-lahan mengurut leher serta bahu. Beberapa obat rumah juga tampak berkhasiat.

Sakit kepala sering terjadi bersama panas. Jika sakit kepalanya hebat, periksalah tanda-tanda peradangan selaput otak. Sakit kepala yang kambuh terus-menerus dapat merupakan tanda penyakit menahun atau keadaan gizi buruk. Oleh karena itu, makan dengan baik dan tidur cukup merupakan hal yang penting. Jika serangan sakit kepala tidak hilang, mintalah pertolongan dokter. **Migraine** merupakan sakit kepala yang hebat dan menusuk-nusuk dan seringkali terjadi hanya pada salah satu sisi. Serangan migraine dapat terjadi kerap kali, atau dengan jarak bulanan atau tahunan.

Migraine yang khas dimulai dengan penglihatan yang kabur, melihat bercak-bercak aneh pada cahaya atau kematian rasa pada salah satu tangan atau kaki. Tanda ini diikuti oleh sakit kepala yang hebat dan dapat berlangsung berjam-jam atau sehari-hari. Sering disertai muntah. Serangan migraine sangat sakit, tetapi tidak berbahaya.



Tindakan Untuk Menghentikan Migraine:

- Minum 2 tablet aspirin dengan secangkir kopi kental atau teh hitam pekat.
- Berbaringlah di tempat yang sunyi dan gelap usahakan untuk santai.
- Jangan memikirkan masalah yang dihadapi.
- Terutama untuk sakit kepala yang hebat, minumlah pil ergotamine dengan caffeine. Mula-mula 2 butir pil dan kemudian 1 butir pil setiap 30 menit sampai rasa sakitnya hilang. Jangan minum lebih dari 6 pil sehari.

D. INFEKSI SALURAN PERNAFASAN

Selesma dan influenza merupakan infeksi virus yang umum dan dapat menyebabkan batuk, pilek, sakit leher dan kadang-kadang panas atau sakit pada sendi-sendi. Mungkin disertai mencret ringan, terutama pada anak kecil. Selesma dan influenza hampir selalu sembuh sendiri tanpa obat. **Jangan gunakan penicillin, tetracycline atau antibiotik lainnya**, karena obat-obatan ini sama sekali tidak menyembuhkan dan dapat menimbulkan bahaya.

- Minum air panas dan cukup istirahat.
- Aspirin atau acetaminophen dapat menurunkan panas dan menghilangkan sakit kepala dan badan.
- 'Tablet-tablet selesma' yang lebih mahal tidak lebih manjur daripada aspirin. Jadi, mengapa anda harus memboroskan uang?
- Pantang makanan tertentu tidak diperlukan. Tetapi, sari buah, terutama perasan jeruk nipis, sangat berfaedah.

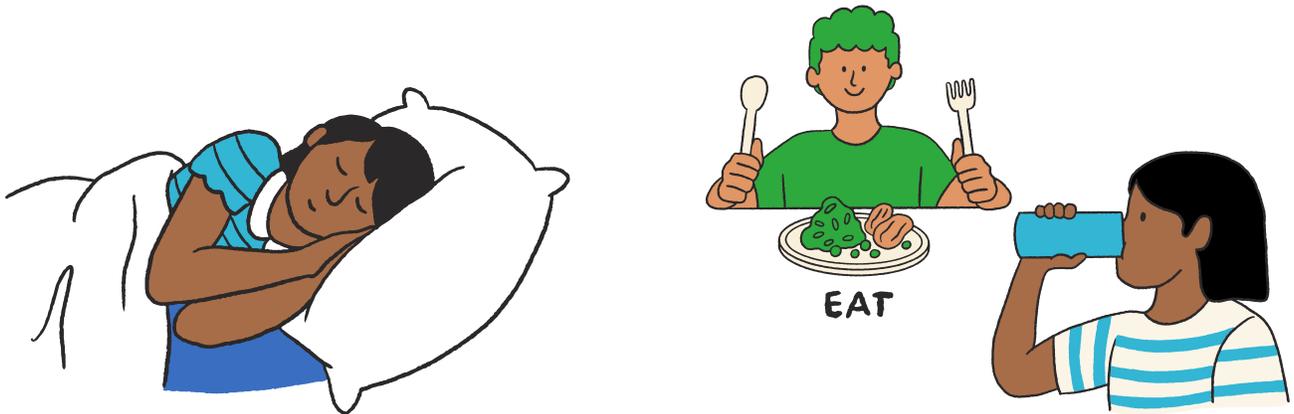
Cara mengobati batuk dan hidung tersumbat:

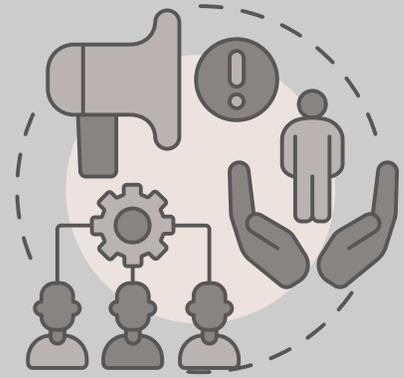
Jika selesma atau influenza berlangsung lebih dari satu minggu, atau jika timbul panas, membatukkan banyak lendir dengan nanah (dahak), napasnya cepat dan dangkal, atau mengalami sakit dada, maka ada kemungkinan dia menderita radang cabang tenggorokan (bronchitis) atau radang paru-paru (pneumonia). Dalam keadaan ini diperlukan antibiotika. Bahaya terjadinya radang paru-paru lebih besar pada orang-orang berusia lanjut dan yang menderita gangguan paru-paru seperti bronchitis menahun.

Sakit tenggorokan atau sakit leher seringkali merupakan bagian dari selesma. Tidak diperlukan obat khusus, tetapi kumur dengan air hangat akan menolong. Jika sakit leher dimulai secara mendadak, dengan panas tinggi, kemungkinannya adalah strep throat (sakit leher karena infeksi streptococcus). Dalam keadaan ini diperlukan pengobatan khusus.

Pencegahan Selesma:

- Cukup tidur dan makan dengan baik akan membantu mencegah selesma. Makan jeruk, tomat dan buah-buahan lain yang mengandung vitamin C juga dapat menolong.
- Bertentangan dengan kepercayaan umum, selesma bukan terjadi karena kedinginan atau kehujanan. Selesma diperoleh dari orang lain yang menderita infeksi dan membersinkan virus ke dalam udara.
- Untuk mencegah penularan kepada orang lain, maka penderita harus makan dan tidur terpisah dan yang harus diperhatikan secara khusus ialah agar penderita menjauhi bayi-bayi. Ia harus menutup hidung atau mulutnya ketika batuk atau bersin.
- Untuk mencegah agar selesma tidak menimbulkan sakit telinga, jangan menghembus ingus kuat-kuat hapus saja ingus anda. Ajarkan anak-anak agar melakukan hal yang sama.





TEMA 10

GANGGUAN KULIT



A. PEDOMAN UMUM UNTUK MENGOBATI GANGGUAN KULIT

Penyakit kulit dapat timbul dan disebabkan karena adanya gangguan yang mengenai kulit serta menjadi tanda atau gejala dari sebuah penyakit. Penyakit kulit yang hanya menyentuh bagian kulit luar adalah jamur (kurap), ruam popok, atau kutil. Penyakit kulit yang mengenai seluruh tubuh adalah ruam pada penyakit campak, borok, dan bercak-bercak pada penderita malnutrisi. Keadaan kulit dengan jenis borok tertentu kemungkinan adalah tanda penyakit parah seperti TBC, lepra, atau syphilis.

Jika kelainan kulit tampak parah atau semakin memburuk meskipun telah diobati, mintalah pertolongan dokter.

B. JENIS-JENIS PENYAKIT

KUDIS (Gudig, Scabies)

Kudis sering menimpa anak-anak. Penyakit ini menyebabkan bentol-bentol kecil yang sangat gatal dan dapat tersebar ke seluruh tubuh. Namun paling sering terdapat di sela-sela jari tangan, pada pergelangan tangan, sekitar pinggang, pada alat kelamin, luka gatal yang kecil pada alat kelamin, dan buah pelir pada anak laki-laki.

Penyakit kudis disebabkan oleh hewan-hewan kecil (serupa kutu yang halus atau tungau yang membuat terowongan-terowongan di bawah kulit), serta dapat ditularkan hanya dengan bersentuhan kulit yang terinfeksi atau ditularkan melalui pakaian dan perlengkapan tempat tidur yang digunakan bersama (sprei, sarung bantal dan guling, selimut, dan lain-lain). Garukan pada kulit juga dapat menyebabkan infeksi, menimbulkan luka meradang dengan terbentuknya nanah, dan kadang disertai pembengkakan kelenjar getah bening atau meningginya suhu tubuh.

Pengobatan:

- Jika 1 orang sudah menderita kudis, maka 1 keluarga harus diobati
- Kebersihan perorangan adalah hal yang sangat penting. Mandi dan gantilah pakaian setiap hari. Cuci semua pakaian dan perlengkapan tidur, lalu jemur di bawah sinar matahari.
- Oleskan salep jamur pada bagian yang terinfeksi

KUTU RAMBUT

Kutu rambut dan kutu badan (tumo) menyebabkan rasa gatal, dan kadang-kadang peradangan kulit serta, pembengkakan kelenjar getah bening. Untuk bisa terhindar dari kutu dapat melakukan beberapa hal dibawah ini:

- Perhatikan kebersihan perorangan: mandi dan mencuci rambut dengan teratur
- Jemurlah tempat tidur, bantal, dan perlengkapan tidur lainnya dibawah sinar matahari
- Jangan biarkan anak yang berkutu tidur dengan anak-anak lain

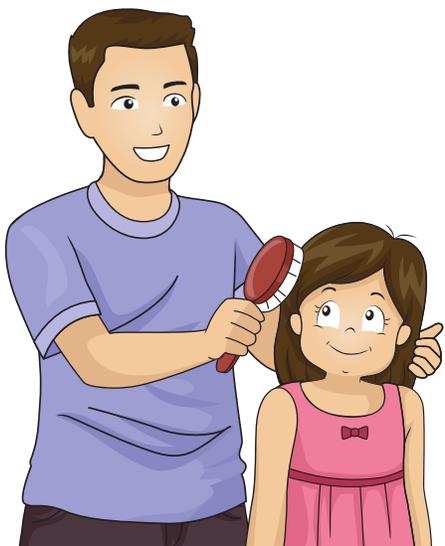
Pengobatan:

- Buatlah obat keramas (shampoo) dari lindane, air, dan sabun dengan perbandingan 1:10
- Cucilah rambut, tetapi jangan sampai Lindane mengenai mata. Biarkan busanya selama 15 menit, lalu bilas dengan air bersih. Ulangi tindakan ini seminggu kemudian
- Untuk membebaskan telur kutu, basahi rambut dengan larutan air cuka hangat, diamkan selama setengah jam, kemudian sisir rambut secara seksama menggunakan serit (sisir kutu)

TUNGAU

Berhati-hatilah jika Anda berusaha melepaskan kutu yang melekat di kulit, jangan sampai kepala kutu tertinggal. Ini dapat menyebabkan infeksi. Jangan menarik badan kutu. Cara melepaskannya:

- gunakan obat-obatan yang dianjurkan untuk penyakit kudis
- untuk menghilangkan gatal atau sakit akibat gigitan kutu atau tungau, minum aspirin dengan dosis yang telah ditentukan
- untuk mencegah gigitan tungau, taburkan bedak belerang pada tubuh Anda sebelum pergi ke ladang atau ke hutan. Terutama pada pergelangan kaki dan tangan, pinggang, dan lengan sebelah dalam.



BOROK - LUKA KECIL YANG BERNANAH

Peradangan kulit berbentuk luka-luka (borok) kecil yang bernanah seringkali terjadi akibat menggaruk gigitan serangga, penyakit kudis, atau gangguan lainnya akibat menggunakan kuku-kuku jari tangan yang kotor.

Pengobatan dan Pencegahan:

- Cuci luka-luka tersebut dengan sabun dan air matang sampai benar-benar bersih; kemudian basahi dan bersihkan kerak yang terbentuk dengan hati-hati. Lakukan tindakan ini setiap hari selama masih terdapat nanah.
- Biarkan luka-luka kecil terbuka kena udara. Balut luka-luka yang besar dan sering seringlah ganti pembalutnya.
- Jika kulit di sekitar luka tampak merah dan panas, atau jika suhu tubuh penderita meninggi dan terlihat garis-garis merah yang berasal dari luka, serta ada pembengkakan kelenjar getah bening, maka gunakan antibiotika seperti tablet penicillin atau tablet sulfa sesuai dosis yang tepat.
- Jangan menggaruk luka atau borok. Tindakan ini akan membuat luka makin parah dan dapat menyebarkan infeksi ke bagian-bagian tubuh yang lain. Potong kuku jari tangan anak-anak sependek mungkin, atau kenakan sarung tangan atau kaus kaki pada tangan mereka sehingga tidak dapat menggaruk.
- Jangan biarkan anak yang menderita borok atau infeksi kulit bermain atau tidur dengan anak lain. Infeksi ini mudah menular.



CACAR MONYET (IMPETIGO)

Penyakit ini merupakan infeksi bakteri yang menyebabkan luka, cepat menular, dan disertai kerak (crusta) yang kuning serta mengkilap. Cacar monyet sering terjadi pada muka anak-anak, terutama sekitar mulut. Penyakit tersebut mudah ditularkan kepada orang lain melalui luka-luka yang tergaruk dengan jari tangan yang kotor.

Pengobatan:

- Cuci bagian yang sakit dengan sabun dan air matang, basahi perlahan-lahan dan bersihkan keraknya.

- Oleskan salep antibiotika pada luka jika Anda mempunyai obat ini.
- Jika infeksiya menjalar dan meluas atau menyebabkan suhu tubuh meninggi, berikan tablet penicillin sesuai dosis.

Pencegahan:

- Ikuti petunjuk tentang Hygiene. Mandikan anak-anak setiap hari dan lindungi mereka dari gigitan kutu busuk serta serangga terbang. Apabila seorang anak menderita kudis, obati secepat mungkin.
- Jangan biarkan seorang anak yang menderita cacar monyet tidur atau bermain bersama anak-anak lain. Mulailah pengobatan begitu tanda pertama terlihat.

BISUL DAN ABSES

Bisul atau abses merupakan infeksi yang membentuk kantong nanah di bawah kulit. Kadang, bisul terjadi akibat luka tusukan atau suntikan dengan jarum suntik yang kotor. Bisul menimbulkan sakit dan kulit di sekitarnya menjadi merah serta panas. Infeksi ini dapat menyebabkan pembengkakan kelenjar getah bening dan peninggian suhu tubuh.

Pengobatan:

- Lakukan kompres dengan air panas beberapa kali sehari
- Biarkan bisul tersebut pecah sendiri. Setelah pecah, teruskan kompres air panasnya. Biarkan nanah mengalir ke luar, tetapi jangan menekan atau memijat bisul tersebut, karena perbuatan ini dapat menyebabkan penyebaran infeksi ke bagian tubuh yang lain.
- Jika bisul menyebabkan pembengkakan kelenjar getah bening atau peninggian suhu tubuh, minum tablet penicillin atau erythromycin sesuai dosis.

HERPES/SINAGA

Herpes ditandai dengan segaris atau sekelompok lepuhan-lepuhan kecil yang sakit dan timbul tiba-tiba pada salah satu sisi tubuh. Penyakit ini paling sering terjadi pada bagian belakang, dada, leher atau wajah. Biasanya lepuhan-lepuhan tersebut berlangsung selama 2 atau 3 minggu, kemudian menghilang sendiri. Kadang-kadang rasa sakit berlangsung terus atau timbul kembali setelah lepuhan-lepuhannya lenyap.

Herpes disebabkan oleh virus penyakit cacar air dan biasanya mengenai orang-orang yang sebelumnya pernah menderita cacar air. Penyakit ini tidak berbahaya. Tetapi, terutama pada orang-orang tua, terkadang kondisi ini adalah tanda peringatan untuk penyakit lain yang lebih parah, kemungkinan kanker.

Pengobatan:

- Pasanglah pembalut yang longgar pada daerah ruam agar tidak tergesek pakaian.
- Minum aspirin untuk mengurangi sakit (antibiotika tidak manjur).

KURAP/KADAS

Infeksi jamur ini mungkin terjadi di setiap bagian tubuh, terutama kulit kepala, bagian yang tidak berambut, sela-sela jari kaki dan tangan, pangkal dan lipatan paha. Sebagian besar infeksi jamur tumbuh dalam bentuk melingkar seperti cincin disertai rasa gatal. Jamur di kepala dapat menimbulkan bercak bulat bersisik dan rambut rontok. Kuku jari tangan yang terkena infeksi jamur bisa menjadi tebal dan kasar.



Pengobatan:

- pengobatan paling sederhana adalah mencuci bagian yang terinfeksi dengan sabun dan air setiap hari. Gunakan sabun yang mengandung antiseptik seperti hexachlorophene.
- Jaga agar daerah yang terinfeksi selalu kering dan terkena udara atau sinar matahari. Seringlah mengganti pakaian dalam atau kaus kaki, terutama jika basah karena keringat
- Gunakan salep yang terbuat dari belerang dan minyak (1 bagian belerang dengan 10 bagian minyak).

- Salep (krem) yang mengandung asam salisilat atau asam undecylenat dapat membantu menyembuhkan jamur di sela jari tangan, jari kaki, dan lipatan paha.
- Untuk jamur pada kulit kepala (tinea) yang berat, atau untuk setiap infeksi jamur yang menyebar luas atau tidak membaik dengan pengobatan di atas, minum griseofulvin (1 gram sehari bagi orang dewasa dan setengah gram sehari bagi anak-anak). Kemungkinan perlu meminum obat ini selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan agar bisa mengatasi infeksi secara menyeluruh.
- Seringkali, jamur di kulit kepala (tinea) menghilang dengan sendirinya saat anak mencapai masa puber (11 sampai 14 tahun). Infeksi berat yang membentuk bercak lebar dan membengkak berisi nanah harus diobati dengan kompres air hangat. Rambut pada daerah yang terinfeksi harus dicabut. Jika memungkinkan, gunakan-griseofulvin

Cara mencegah infeksi jamur:

Kurap dan semua infeksi lain adalah penyakit menular. Untuk mencegah penyebarannya:

- Jangan biarkan anak yang menderita infeksi jamur tidur bersama anak-anak lain.
- Jangan biarkan anak-anak menggunakan sisir yang sama atau saling bertukar pakaian, kecuali jika sudah dicuci atau dibersihkan terlebih dahulu.
- Obati anak yang terinfeksi dengan segera.

PANU

Bercak-bercak kecil berwarna gelap-terang dengan batas yang nyata dan tidak teratur, sering terlihat pada leher, dada dan punggung. Infeksi jamur ini sering disebut panu atau tinea versicolor. Penyakit ini biasanya tidak gatal dan tidak begitu mengganggu.

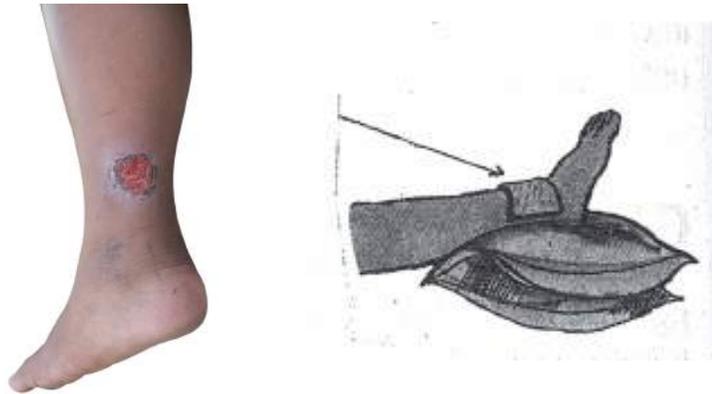
Pengobatan:

- Buatlah salep dengan belerang dan minyak (1 bagian belerang dengan 10 bagian minyak) dan oleskan salep tersebut pada panu setiap hari sampai menghilang.
- Natrium tiosulfat malah lebih manjur. Ini adalah cairan yang digunakan fotografer untuk mencuci film. Larutkan 1 sendok makan natrium tiosulfat dengan segelas air, oleskan larutan ini pada panu lalu gosoklah dengan kapas yang telah dicelupkan dalam cuka.
- Untuk mencegah kambuhnya bercak-bercak tersebut, pengobatan ini harus diulang setiap 2 minggu.



C. BOROK PADA KULIT YANG DISEBABKAN OLEH PEREDARAN DARAH YANG TIDAK BAIK

Borok di kulit, luka-luka lebar dan terbuka, dapat disebabkan oleh berbagai hal. Akan tetapi, borok menahun pada pergelangan kaki orang-orang berusia lanjut, terutama wanita dengan pembengkakan pembuluh balik pada tungkai (vena varicosa, varises), biasanya terjadi akibat peredaran darah yang tidak baik. Darah tidak bisa mengalir dengan lancar melalui tungkai. Borok ini akan mungkin membesar. Kulit di sekitar borok menipis, berwarna biru gelap, dan mengkilap. Seringkali disertai pembengkakan kaki.

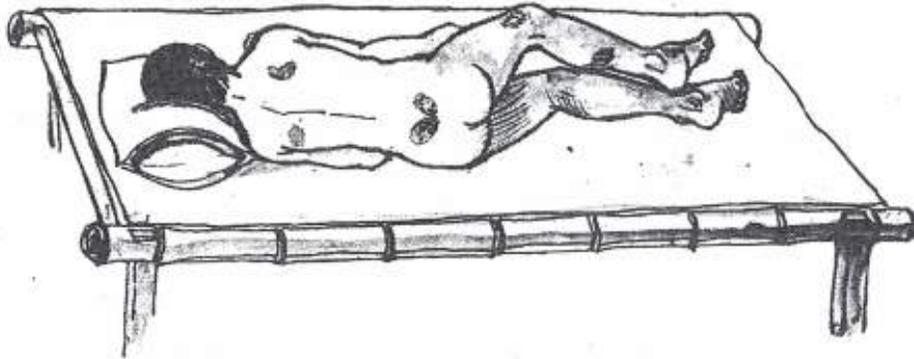


Tindakan:

- Borok ini hanya dapat sembuh jika dirawat dengan seksama, dan biasanya memerlukan waktu yang cukup lama. Namun yang paling penting: angkat kaki se- sering dan setinggi mungkin. Tidurlah dengan posisi kaki lebih tinggi atau letakkan kaki di tumpukan bantal. Di siang hari, istirahatlah dengan kaki ditinggikan setiap 15 atau 20 menit. Berjalan dapat memperlancar peredaran darah. Sebaliknya, berdiri diam dan duduk dengan kaki tergantung dapat memperburuk peredaran darah.
- Kompres borok dengan larutan air hangat dan garam encer: 1 sendok teh garam dengan 1 liter air hangat. Tutup borok tersebut secara longgar dengan menggunakan kain bersih atau kasa bebas kuman. Jaga agar selalu bersih dengan sering diganti.
- Topang kaki yang varises dengan perban lentur/elastis. Teruskan penggunaannya dan tinggikan kedua kaki walaupun boroknya telah sembuh. Perhatikan, jangan sampai jaringan parut halus tergaruk atau mengalami luka.

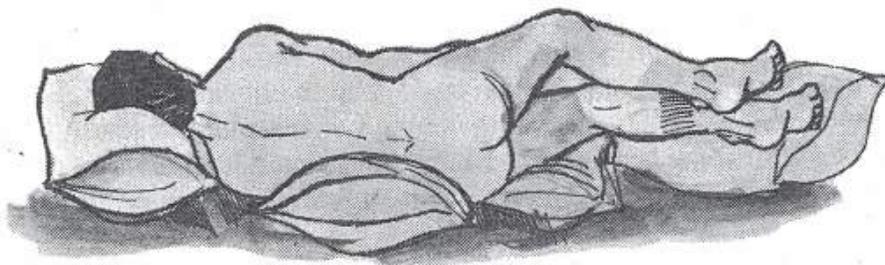
D. BOROK PADA TEMPAT TIDUR (DECUBITUS BED SORES)

Borok terbuka dan menahun ini terlihat pada penderita yang sakit berat karena tidak mampu menggulingkan badannya. Terutama terjadi pada penderita lansia yang sangat kurus dan lemah. Luka terbentuk pada bagian-bagian tubuh yang tulangnya menonjol sehingga kulit tertekan oleh tempat tidur. Borok tempat tidur paling sering terlihat pada bokong, punggung, kedua belah siku, dan kaki.



Cara mencegah borok tempat tidur:

- Balikkan penderita setiap satu jam: telentang, telungkup, atau dari satu sisi ke sisi yang lain.
- Mandikan setiap hari dan oleskan baby oil (atau minyak kelapa) pada kulit.
- Gunakan sprei dan kasur yang lunak. Ganti sprei, sarung bantal, dan lain-lain setiap hari dan setiap kali kotor terkena air kencing, kotoran, muntahan, dan lain-lain.
- Letakkan bantal di bawah tubuh penderita sedemikian rupa sehingga bagian-bagian yang tulangnya menonjol tidak mengalami banyak gesekan.
- **Tindakan jika sudah terjadi borok:** Bersihkan borok dengan air matang yang dicampur sedikit garam atau hidrogen peroksida. Balut borok tersebut dengan kasa bebas kuman.



E. GANGGUAN PADA KULIT BAYI

Ruam Popok

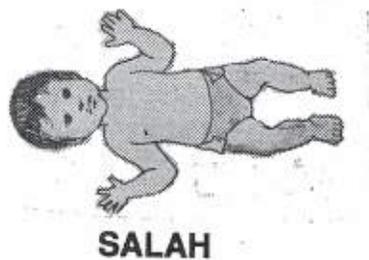
Bercak kemerahan di antara pangkal paha atau pada bokong bayi, kemungkinan disebabkan oleh air kencing yang membasahi popok atau tempat tidur.



Tindakan:

- Mandikan bayi setiap hari dengan air hangat kuku dan sabun bayi.
- Untuk mencegah atau menyembuhkan ruam, bayi harus dibiarkan telanjang, tanpa popok, dan harus dibawa keluar agar kena sinar matahari.

TERBUKA ADALAH TERBAIK



- Jika menggunakan popok harus sering menggantinya. Untuk mencuci popok, bilas dengan air dan sedikit cuka.
- Bedak bayi hanya boleh digunakan setelah ruamnya hilang.
- Oleskan krim yang mengandung benzalkonium klorida dari apotik terdekat jika cara melalui perawatan konservatif keadaan tidak bertambah baik. Atau minta bantuan dokter kulit.

KETOMBE PADA BAYI

Ketombe adalah kerak (crusta) berminyak, berwarna kuning, dan terbentuk di kulit kepala bayi, dan menyebabkan iritasi berwarna merah. Ketombe ini biasanya terjadi karena kepala bayi jarang dicuci, atau tertutup terus.

Tindakan:

- Cuci kepala bayi setiap hari. Jika memungkinkan, gunakan sabun yang mengandung obat (medicated soap).
- Bersihkan semua ketombe dan keraknya dengan hati-hati. Agar kerak dan sisik mudah dilepaskan, bungkus kepala bayi dengan handuk yang telah direndam dalam air hangat, diamkan sebentar, lalu bersihkan.
- Jangan menutupi kepala bayi, biarkan terbuka agar kena udara dan cahaya matahari.



Salah



Benar

PSORIASIS

Tanda-tanda:

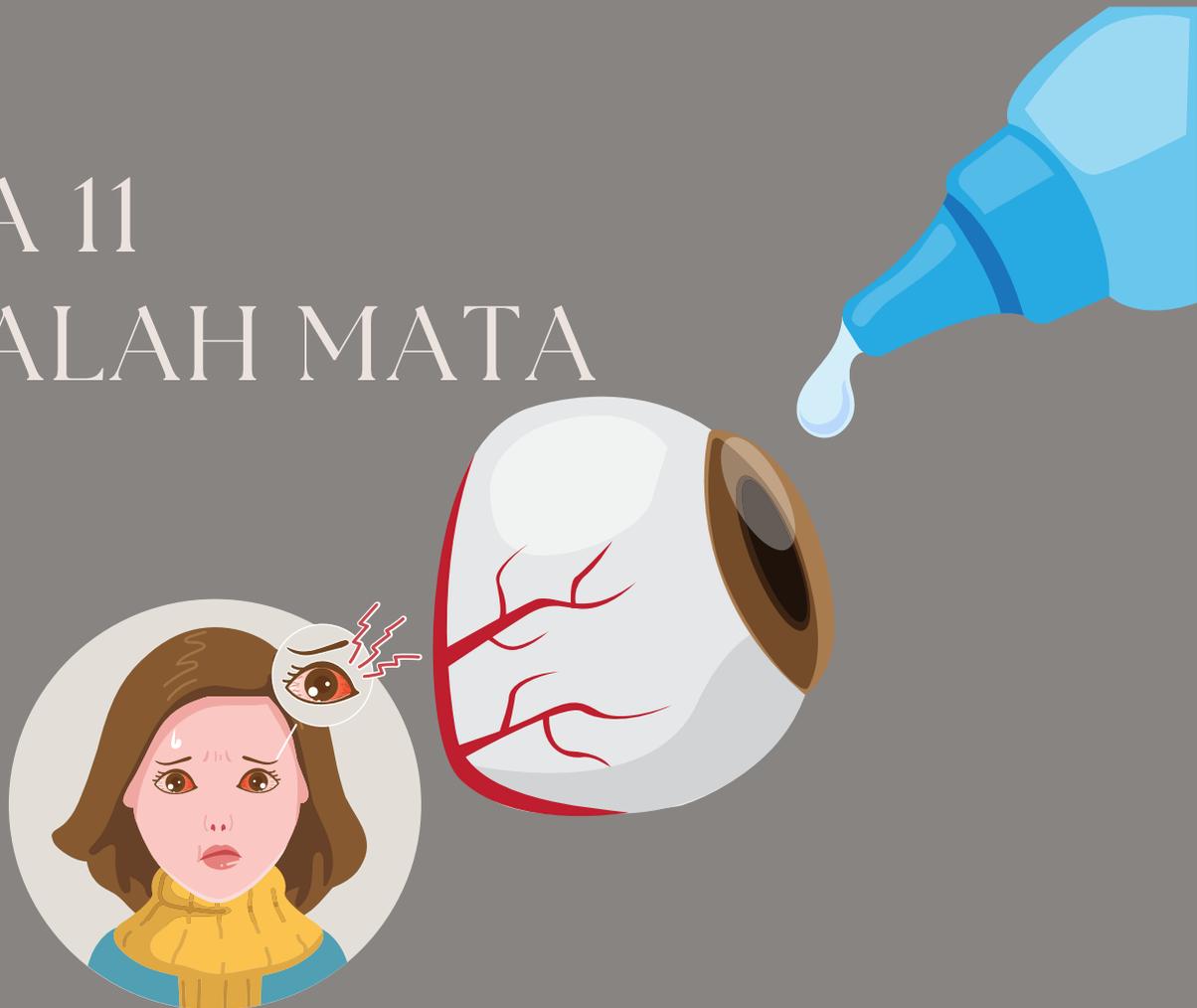
- Bercak-bercak kasar dan tebal pada kulit, berwarna kemerahan atau biru kelabu dengan sisik warna perak atau keputih-putihan. Bercak psoriasis paling sering terlihat pada bagian-bagian yang tampak di dalam gambar.
- Biasanya keadaan ini berlangsung lama atau seringkali kambuh. Psoriasis bukan merupakan penyakit infeksi dan tidak berbahaya.

Pengobatan:

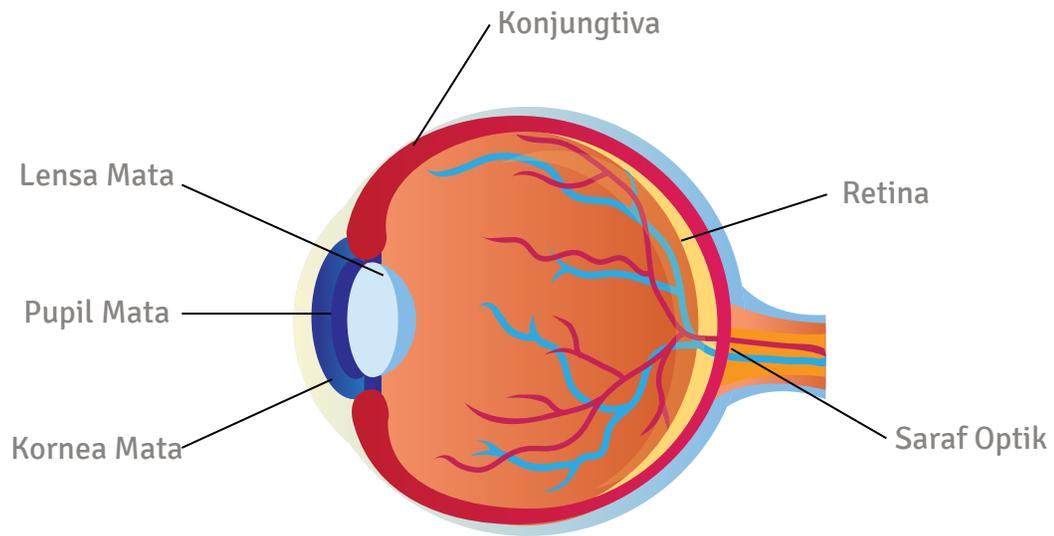
- Gangguan kulit ini seringkali dapat sembuh sendiri jika kita membiarkan kulit yang sakit sering terbuka dan kena sinar matahari.
- Berenang di laut bisa membantu.
- Salep dengan corticosteroid atau ter batubara (coaltar) dapat menolong.
- Pada kasus-kasus yang berat, minta pertolongan dokter.



TEMA 11 MASALAH MATA



A. BAGIAN-BAGIAN PADA MATA



B. TANDA-TANDA BAHAYA

Mata merupakan organ halus dan perlu perawatan yang baik. Pergilah ke dokter secepatnya jika terjadi:

- Luka yang mengiris, merobek, atau menembus bola mata.
- Bercak kelabu dan sakit pada kornea dan jika sekelilingnya berwarna merah.
- Sakit yang hebat di dalam mata (mungkin peradangan selaput pelangi atau glaukoma).
- Perbedaan ukuran kedua pupil dan sakit di dalam mata atau kepala.
(Perbedaan ukuran pupil pada beberapa orang mungkin bawaan lahir dan bukan penyakitnya)
- Jika penglihatan mulai terganggu pada satu atau kedua mata.
- Setiap peradangan atau infeksi mata yang tidak sembuh setelah 5 atau 6 hari pengobatan dengan salep mata antibiotika.

PERAWATAN MATA

Untuk mencegah kerusakan pada mata, sangat penting menjaga mata agar tidak terluka, kemasukan benda asing, atau infeksi. Penyuluhan bagi ibu dan anak sejak dini di keluarga akan membantu usaha pemeliharaan kesehatan mata. Misalnya, ibu harus selalu menyediakan kain bersih untuk membersihkan mulut dan mata bayi secara terpisah, karena mata bayi mudah terinfeksi dengan usapan kain yang kotor.

Untuk anak kecil, kukunya harus selalu dipotong. Anak perlu diajari agar tidak mengusap mata sebelum mencuci tangan dengan sabun. Tidak boleh bermain dengan alat tajam seperti pisau, kayu, dan lemparan batu. Tidak boleh menonton TV terlalu dekat (kurang dari 3 meter) dan lama (lebih dari satu jam) atau dalam ruangan gelap. Membaca buku harus berjarak 30 - 40 cm.

PERLUKAAN PADA MATA

Semua perlukaan pada mata harus dianggap berbahaya karena dapat menimbulkan kebutaan. Bahkan luka kecil pada kornea (selaput tanduk = lapisan transparan yang menutupi pupil dan selaput pelangi) dapat terinfeksi dan membahayakan penglihatan jika tidak dirawat dengan benar.

Jika luka pada bola mata sangat dalam sehingga mengenai lapisan hitam yang berada di balik lapisan putih luar, keadaan ini berbahaya sekali.

Bila bola mata kemasukan darah akibat benturan (misalnya ditinju), maka mata berada dalam bahaya. Bahaya ini semakin mengancam jika setelah beberapa hari mendadak rasa sakitnya menjadi hebat, karena tanda ini mungkin menunjukkan glaukoma akut.

Tindakan:

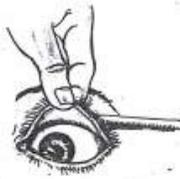
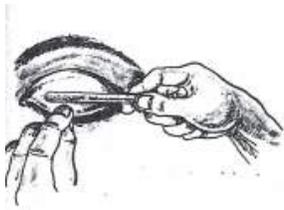
- Jika dengan mata yang luka penderita masih dapat melihat dengan baik, berikan salep mata antibiotika ke mata dan tutup dengan pembalut tebal dan lunak.
- Jika dengan mata yang luka membuat penderita tidak dapat melihat dengan baik, dan jika lukanya dalam atau jika terdapat darah di dalam mata di belakang selaput tanduk, tutup mata dengan pembalut yang bersih dan mintalah segera pertolongan dokter.
- Jangan mencoba mengeluarkan duri atau pecahan benda yang menempel lekat pada bola mata. Mintalah pertolongan dokter.



CARA MENGELUARKAN KOTORAN DARI MATA

Seringnya, kotoran atau pasir dari dalam mata bisa dikeluarkan dengan mengalirkan air bersih ke mata, menggunakan ujung kain yang bersih, atau ujung kapas yang basah.

Apabila butiran kotoran terdapat di balik kelopak mata atas, carilah kotoran itu dengan membalikkan kelopak mata ke atas dengan pertolongan sebatang lidi atau kayu yang tipis.



Butiran sering ditemukan pada lekuk kecil di sudut kelopak mata. Keluarkanlah dengan ujung kain yang bersih.

Butiran sering ditemukan pada lekuk kecil di sudut kelopak mata. Keluarkanlah dengan ujung kain yang bersih.

Apabila butiran kotoran itu sulit dikeluarkan, bubuhkan salep mata antibiotika, tutup mata dengan kasa steril dan pergilah ke dokter. Jangan mengusapnya dengan tangan.

C. MATA YANG MERAH DAN SAKIT

Penyebab:

Berbagai gangguan dapat menyebabkan mata merah dan sakit.

Skema di bawah ini akan membantu anda menemukan penyebabnya:

Indikasi

- benda asing (kotoran, dan lain-lainnya) di dalam mata
- luka bakar atau karena cairan yang berbahaya
- conjunctivitis (peradangan conjunctiva/selaput mata)
- alergi serbuk bunga (conjunctivitis alergica, trachoma, campak)
- glaucoma akut, iritis, goresan atau luka pada selaput tanduk (kornea)

Penyebab

- biasanya hanya mengenai **satu mata**; kemerahan dan rasa sakitnya bermacam-macam.
- satu atau kedua mata; kemerahan dan rasa sakitnya bermacam-macam
- biasanya kedua mata; (dapat dimulai atau memburuk pada satu mata) biasanya bagian yang paling merah di tepi sebelah luar
- biasanya hanya satu mata; bagian paling merah di dekat selaput tanduk (kornea) sering merasakan sakit yang hebat.

Pengobatan yang tepat untuk mata merah dan sakit. seringkali tergantung kepada penyebabnya. Harus diperiksa dengan seksama untuk menemukan tanda-tanda pada setiap kemungkinan.

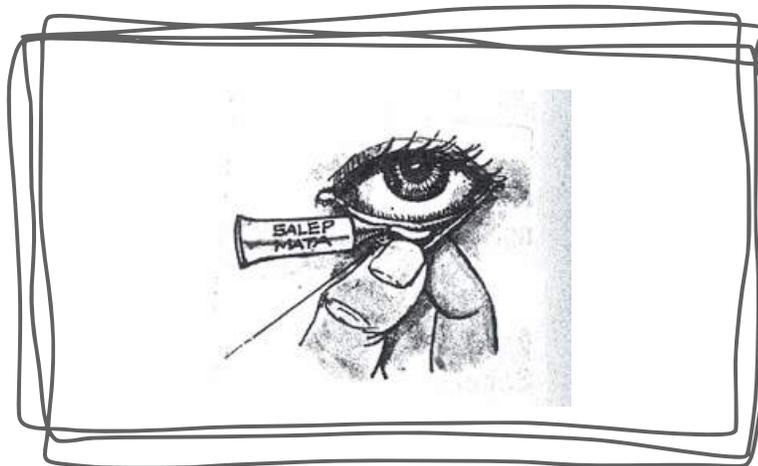
CONJUNCTIVITIS (RADANG SELAPUT MATA/CONJUNCTIVA)

Peradangan ini menyebabkan kemerahan, bernanah, dan rasa terbakar ringan pada satu atau kedua mata. Kelopak mata seringkali melekat waktu bangun tidur.

Pengobatan:

Pertama, bersihkan mata yang sakit dari nanah dengan memakai kain bersih yang dibasahi dengan air matang. Kemudian, bubuhkan salep mata antibiotika. Tarik kelopak mata yang bawah dan bubuhkan sedikit salep di dalamnya, seperti ini:

Membubuhkan salep di luar mata tidak ada gunanya.



Pencegahan:

Conjunctivitis sangat menular. Infeksi ini mudah menyebar dari orang ke orang lain. Jangan biarkan anak yang menderita conjunctivitis bermain atau tidur dengan anak-anak lain atau menggunakan handuk yang sama. Biasakan mencuci tangan sebelum dan sesudah memegang mata.

TRACHOMA

Trachoma merupakan bentuk conjunctivitis (radang selaput mata/conjunctiva) menahun (kronis) yang secara perlahan-lahan bertambah buruk. Penyakit ini dapat berlangsung berbulan-bulan atau bertahun-tahun. Jika tidak diobati secepatnya, trachoma dapat menyebabkan kebutaan. Penyakit ini ditularkan melalui sentuhan atau lalat, dan paling sering ditemukan di antara orang-orang yang tinggal dalam lingkungan yang miskin dan berhimpitan.

Tanda-tanda:

- Trachoma dimulai dengan mata merah dan berair seperti peradangan selaput mata biasa.
- Setelah satu bulan atau lebih, timbul benjolan kecil, kelabu kemerahan di sebelah dalam kelopak mata atas yang dinamakan folikel. Untuk melihat folikel ini, baliklah kelopak mata tersebut.
- Bagian putih mata mengalami peradangan ringan.
- Jika anda memperhatikan dengan teliti atau menggunakan kaca pembesar, maka akan terlihat bahwa tepi atas selaput tanduk (kornea) tampak kelabu karena mengandung banyak pembuluh darah baru yang halus (**pannus**).
- Gabungan folikel dengan pannus hampir dapat memastikan tanda-tanda penyakit trachoma.
- Setelah beberapa tahun, folikel mulai menghilang dan meninggalkan jaringan parut (cicatrix) yang keputih-putihan.

Jaringan parut (cicatrix) ini membuat kelopak mata menjadi tebal sehingga mata tidak dapat membuka sepenuhnya.

Atau jaringan parut tersebut menyebabkan bulu-bulu mata membalik ke dalam, menggores selaput tanduk (cornea) dan menimbulkan kebutaan.

Kebersihan akan membantu pencegahan trachoma

Pengobatan:

Bubuhkan salep mata tetracycline ke dalam mata 3 kali sehari selama satu bulan. Untuk penyembuhan lengkap, minum juga tetracycline atau sulfonamid selama 10 hari sampai 2 minggu.

Pencegahan:

Pengobatan dini dan lengkap pada penyakit trachoma akan membantu mencegah penularan ke orang lain. Semua orang yang tinggal bersama penderita trachoma, terutama anak-anak, harus sering memeriksakan mata. Jika timbul tanda-tanda trachoma, penyakit ini harus diobati segera. Demikian pula dengan mematuhi pedoman kebersihan pribadi dan lingkungan.

INFEKSI PADA KANTONG AIR MATA (DACRYOCYSTITIS)**Tanda-tanda:**

Merah, sakit dan pembengkakan di bawah mata, di sebelah hidung. Mata berair terus. Jika bagian yang bengkak ditekan dengan hati-hati, akan muncul setetes nanah di sudut mata.

Pengobatan:

- Lakukan kompres hangat.
- Berikan obat tetes atau salep mata antibiotik ke dalam mata.
- Minum penicillin

D. GANGGUAN PENGLIHATAN (RABUN)

Anak yang menderita sakit kepala atau sakit pada mata ketika membaca, atau mengalami gangguan penglihatan, sangat mungkin memerlukan kacamata. Bawalah anak memeriksakan matanya.

Pada orang yang berusia lanjut, semakin bertambah usia, semakin sulit untuk melihat dengan jelas benda-benda yang dekat. Ini adalah normal. Kacamata baca seringkali menolong. Buatlah resep kacamata dengan teliti untuk mencegah keletihan mata dan sakit kepala.

RABUN SENJA DAN KEKERINGAN MATA (KEKURANGAN VITAMIN A)

Penyakit mata ini paling sering terdapat pada anak-anak di antara usia 2 dan 5 tahun. Penyakit tersebut terjadi karena kekurangan makanan yang mengandung vitamin A. Jika tidak diketahui dan diobati seawal mungkin, ini dapat menyebabkan kebutaan pada anak.



Tanda-tanda:

- Pertama-tama, anak mengalami **rabun senja** atau **rabun ayam** dan tidak dapat melihat dengan baik dalam keadaan gelap.
- **Kemudian, anak tersebut menderita kekeringan mata** (xerosis). Bagian putih mata akan menjadi suram dan mulai mengeriput.
- Bercak-bercak kecil seperti busa kelabu (bercak Bitot) dapat terbentuk di dalam mata.
- Jika penyakitnya semakin parah, selaput tanduk (kornea) juga menjadi kering dan kusam, dan dapat terbentuk lubang-lubang kecil.
- Kornea akan cepat menjadi lunak, menonjol, atau bahkan pecah. Biasanya tidak menimbulkan sakit. Kebutaan mungkin terjadi karena infeksi, jaringan parut, atau kerusakan lainnya.
- Kekeringan mata akan mulai terjadi. Akan semakin parah jika anak juga menderita penyakit lain seperti mencret, batuk rejan, atau TBC. **Periksakan kedua mata anak-anak yang sedang sakit dan yang berat badannya kurang.**

Pencegahan dan Pengobatan:

Kekeringan mata mudah dicegah dengan makan makanan yang mengandung banyak vitamin A. Lakukan tindakan berikut ini:

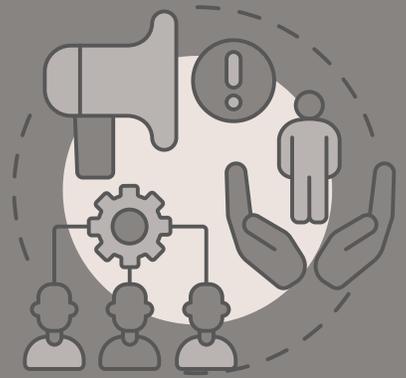
- Beri ASI kepada bayi sampai umur 2 tahun.
- Setelah 6 bulan, berikan bayi makanan tambahan yang kaya vitamin A, seperti sayuran berdaun hijau gelap, sayuran dan buah berwarna merah dan kuning. Susu, telur, hati dan ginjal juga kaya akan vitamin A.
- Jika tidak memungkinkan mendapatkan makanan tersebut, atau jika anak memperlihatkan tanda-tanda rabun senja atau mata kering, beri kapsul vitamin A, 200.000 unit (60 mg retinol) sekali setiap 6 bulan. **Jangan** berikan vitamin A tersebut kepada bayi yang berusia di bawah 6 bulan.
- Jika kondisi anak sudah cukup parah, berikanlah kapsul vitamin A 200.000 unit. Jika matanya tidak membaik dalam waktu 1 minggu, berikan lagi 1 kapsul.

PERINGATAN: Terlalu banyak vitamin A bisa menjadi racun. Jangan berikan lebih dari 200.000 unit dalam waktu 1 minggu, atau 1.000.000 unit (5 kapsul) sekaligus.

Jika keadaan mata anak sangat parah dengan kornea kusam, berlubang-lubang dan menonjol, mintalah pertolongan dokter. Mata anak tersebut harus dibalut dan harus segera mendapat vitamin A, sebaiknya dalam bentuk suntikan 100.000 unit.

Sayuran yang kuning atau hijau gelap akan mencegah kebutaan pada anak-anak.





TEMA 12 GUSI, GIGI, DAN MULUT



A. PERAWATAN GIGI DAN GUSI

Perawatan gigi dan gusi yang baik merupakan hal yang penting, karena:

- Kita memerlukan gigi yang sehat dan kuat untuk mengunyah dan mencerna makanan dengan baik.
- Gigi berlubang (karies) dan gusi yang sakit dapat dicegah dengan perawatan gigi yang baik.
- Pembusukan atau keroposnya gigi yang disebabkan oleh kurangnya menjaga kebersihan dapat menimbulkan infeksi parah yang mengenai bagian bagian tubuh lainnya.

UNTUK MENJAGA AGAR GIGI DAN GUSI TETAP SEHAT:

1. **Hindari makanan yang manis**, misalnya tebu, permen, kue kering yang manis, teh atau kopi yang bergula, minuman ringan atau minuman bersoda seperti coca-cola, dan lain-lain dapat merusak gigi dengan cepat. **Jangan biasakan anak-anak mengkonsumsi makanan dan minuman manis (misalnya, coca-cola, fanta, manisan, es mambo, dan lainnya) jika Anda ingin anak mempunyai gigi yang baik.**
2. **Menyikat gigi dengan baik dan benar setiap hari.** Biasakan untuk segera menyikat gigi setelah makan manis. Mulailah menyikat gigi anak-anak Anda ketika mereka mulai tumbuh gigi. Ajari anak untuk menyikat giginya sendiri dan perhatikan apakah mereka melakukannya dengan benar.
3. **Membubuhkan fluoride** ke dalam air minum atau langsung pada gigi akan membantu mencegah pembentukan lubang. Beberapa program kesehatan membubuhkan fluoride pada gigi anak-anak satu atau dua kali setahun. Dorong anak-anak agar mengikuti program ini jika ada kesempatan.
4. Jangan memberikan susu botol kepada bayi yang sudah besar. Menghisap susu dari botol akan memandikan gigi bayi dengan air susu yang manis dan cepat menyebabkan pembusukan. (Sebaiknya jangan menggunakan botol susu sama sekali.)



Sikatlah gigi dari atas ke bawah
sikatlah bagian depan belakang,
atas, dan pangkal semua gigi

PERINGATAN: Fluoride merupakan zat yang beracun jika diminum melebihi jumlah tertentu. Gunakan dengan hati-hati dan simpan jauh-jauh dari jangkauan anak.

JIKA ANDA TIDAK MEMPUNYAI SIKAT GIGI

Gunakan ranting pohon seperti ini:

Runcingkan ujungnya untuk membersihkan sela-sela gigi.

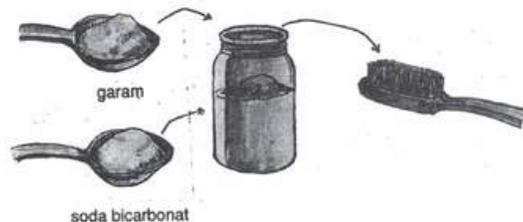
(1) Kunyah ujung yang lain sampai menjadi serabut, dan gunakan serabutnya sebagai sikat gigi, atau (2) ikatlah secarik kain handuk kasar pada ujung kayu dan gunakan sebagai sikat gigi.



JIKA ANDA TIDAK MEMPUNYAI PASTA GIGI

Buatlah serbuk pembersih gigi dengan mencampurkan garam dari soda bicarbonat dalam jumlah sama (1:1). Supaya campuran ini melekat, basahilah sikatnya sebelum mencelupkan ke dalam serbuk tersebut.

Garam dengan soda bikarbonat sama manfaatnya dengan pasta gigi untuk membersihkan gigi. Jika anda tidak mempunyai soda bikarbonat, gunakan saja garam biasa.



B. GIGI BERLUBANG (KARIES):

Agar gigi berlubang tidak terasa sakit atau membentuk kantong nanah (abses), hindari makanan manis dan selalu sikat gigi dengan benar setelah makan.

Jika memungkinkan, segera kunjungi petugas kesehatan gigi agar dapat dibersihkan dan ditambal sehingga gigi bisa bertahan bertahun-tahun.

Jika gigi berlubang, jangan menunggu sampai terasa sakit sekali.

Minta petugas kesehatan gigi untuk segera menambalnya.



ABSES DAN SAKIT GIGI

UNTUK MENGHILANGKAN RASA SAKIT

- Bersihkan gigi yang berlubang; keluarkan semua sisa makanan sampai bersih. Kumur dengan air garam hangat.
- Minum obat penghilang rasa sakit seperti aspirin.
- Jika infeksi gigi sangat parah (membengkak, terbentuk nanah dan kelenjar getah bening membesar), gunakan antibiotika atas petunjuk petugas medis kalau ada: tablet penicillin, sulfonamid, atau kapsul tetracycline

Sakit gigi terjadi bila lubang mengalami infeksi. Abses terjadi bila infeksi mencapai ujung akar dan membentuk kantong nanah.

Jika serangan sakit tidak menghilang atau kambuh terus, mungkin gigi tersebut perlu dicabut. Atasilah abses dengan segera sebelum infeksi tersebut menyebar ke bagian-bagian tubuh yang lain.

PENYAKIT PADA GUSI

Gusi yang sakit dan mengalami peradangan (merah dan bengkak), serta mudah berdarah, terjadi karena:

1. Jarang membersihkan gigi dan gusi dengan baik.
2. Kurang makan makanan bergizi (malnutrisi, kekurangan gizi).



PENCEGAHAN DAN PENGOBATAN:

- Sikat gigi dengan baik dan benar tiap kali sesudah makan; keluarkan makanan yang terselip di sela-sela gigi. Gosoklah kerak kuning gelap (tartar) yang terbentuk pada pertemuan antara gigi dan gusi, lalu kumur dengan air garam hangat.
- Makan makanan pelindung yang kaya vitamin, terutama telur, daging, buncis, sayuran hijau gelap, dan buah seperti jeruk biasa, jeruk nipis, dan tomat. Hindari makanan yang manis, lengket, dan berserat yang mudah menyelinap di sela-sela gigi.

Catatan: Terkadang obat-obatan untuk kejang (penyakit ayan atau epilepsi) dapat menyebabkan pembengkakan dan pertumbuhan gusi yang tidak sehat. Apabila hal ini terjadi, mintalah nasehat petugas kesehatan dan pertimbangkan penggunaan obat ini.

C. LUKA LUKA ATAU PECAH-PECAH PADA SUDUT MULUT

Luka-luka kecil pada sudut mulut anak-anak seringkali merupakan tanda kekurangan gizi.

Anak yang menderita luka-luka seperti ini harus makan makanan yang kaya akan vitamin dan protein; seperti susu, kacang-kacangan, telur, ikan, daging, buah-buahan, dan sayur-sayuran hijau.



BERCAK-BERCAK PUTIH DALAM MULUT

Lidah dilapisi dengan selaput putih seperti 'beludru'. Banyak penyakit menyebabkan selaput yang berwarna putih kekuning-kuningan pada lidah dan langit-langit mulut. Keadaan ini sering muncul jika orang menderita 'panas'. Meskipun selaput ini tidak berbahaya, namun berkumur dengan larutan air hangat yang mengandung garam dan soda bikarbonat beberapa kali sehari dapat menolong.

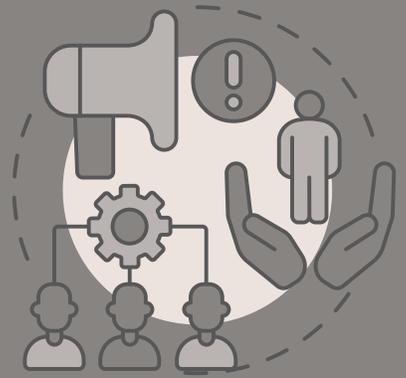


Thrush: bercak-bercak putih yang kecil pada bagian dalam mulut dan lidah yang terlihat seperti dadih susu yang melekat pada daging mentah. Bercak ini disebabkan oleh infeksi jamur atau ragi yang dinamakan moniliasis. Thrush sering ditemukan pada bayi yang baru lahir dan pada orang yang memakai antibiotika tertentu, terutama tetracycline atau ampicillin.

Hentikan pemakaian antibiotika, kecuali jika sangat diperlukan. Usaplah bagian dalam mulut dengan gentian violet. Mengunyah bawang putih atau minum susu asam (yoghurt) dapat juga membantu. Pada kasus-kasus yang parah, gunakan obat jamur nystatin.

Sariawan: bercak-bercak putih, kecil dan sakit di sebelah dalam bibir dan mulut. Bercak ini sering timbul saat seseorang menderita demam atau panas. Sariawan berlangsung selama beberapa hari dan dapat hilang sendiri. Kumur dengan air garam atau bubuhkan sedikit hidrogen peroksida atau salep corticosteroid pada luka-lukanya. Antibiotika tidak menolong.





TEMA 13 KESEHATAN DAN PENYAKIT PADA ANAK



A. MENJAGA KESEHATAN ANAK-ANAK



Pokok-pokok utama yang harus dipelajari untuk dapat menjaga kesehatan anak-anak dengan baik:

MAKANAN BERGIZI

Anak-anak harus makan makanan bergizi agar dapat tumbuh dengan baik dan tidak mudah sakit.

Makanan terbaik bagi anak-anak pada berbagai usia:

- 4 bulan pertama: air susu ibu, tanpa tambahan makanan lain.
- 4 bulan sampai 1 tahun: air susu ibu dan makanan bergizi lain, seperti telur, daging, biji-bijian (beras, gandum, dll), buah-buahan dan sayur-sayuran yang telah dimasak dan dilumatkan.
- 1 tahun lebih: setiap makanan harus mencakup pembentuk jaringan tubuh dan pelindung, terutama susu dan makanan olahan susu, telur, ayam, ikan, daging, buncis, kacang-kacangan, buah-buahan, dan sayur-sayuran. Makanan ini harus diseimbangkan dengan makanan yang kaya akan energi seperti beras, jagung, gandum, kentang atau umbi-umbian (singkong, ketela dan lain-lainnya).
- yang terpenting, anak-anak harus memperoleh cukup makanan.
- setiap orang tua harus mengamati tanda-tanda kurang gizi pada anak-anak mereka, dan harus memberikan yang terbaik kepada anak-anak.



KEBERSIHAN:

Anak-anak akan lebih sehat jika mereka senantiasa menjaga kebersihan desa, rumah, dan diri sendiri. Ikuti petunjuk tentang kebersihan. Ajari juga anak-anak untuk mengikuti dan memahami pentingnya menjaga kebersihan. Berikut adalah petunjuk-petunjuk yang paling penting:

- Mandikan anak dan ganti pakaiannya sering-sering.
- Ajarkan anak untuk selalu mencuci tangan ketika bangun tidur pada pagi hari, setelah buang air besar, dan sebelum mereka makan atau memegang makanan.
- Buatlah jamban atau WC, dan ajarkan anak-anak untuk memakainya.
- Jangan biarkan anak-anak bertelanjang kaki tanpa alas, minta mereka untuk selalu mengenakan sandal atau sepatu setiap keluar rumah.
- Ajarkan anak-anak untuk menyikat gigi; jangan memberi banyak permen, manisan, atau minuman yang mengandung karbon (limun, sirup, dll).
- Potong kuku anak pendek-pendek.
- Jangan biarkan anak-anak yang sakit atau menderita borok, kudis, kutu atau kurap (karena jamur), tidur bersama anak-anak lain, saling bertukar pakaian, atau menggunakan handuk yang sama.
- Segera obati anak-anak yang menderita kudis (scabies), kurap (jamur), cacing, dan infeksi lain yang mudah menular.
- Jangan biarkan anak-anak memasukkan benda kotor ke dalam mulut, atau membiarkan anjing menjilat muka mereka.
- Jaga agar babi, anjing, dan ayam jauh dari rumah.
- Minum air yang telah dimasak (atau difilter). Hal ini sangat penting terutama untuk bayi.

IMUNISASI

Imunisasi melindungi anak terhadap banyak penyakit berbahaya, misalnya batuk rejan, difteri, tetanus, cacar, polio, campak, dan TBC/tuberkulosis. Anak-anak harus diberi berbagai suntikan imunisasi selama bulan-bulan pertama kehidupannya. Tetesan polio diberikan pertama kali pada waktu bayi berusia 3 bulan, karena kemungkinan terjadinya kelumpuhan kanak-kanak (polio) paling besar pada bayi-bayi yang berusia di bawah 1 tahun.



Penting: Untuk memperoleh imunisasi lengkap, vaksin DPT (difteri, pertusis atau batuk rejan, tetanus) dan polio harus diberikan sekali sebulan dalam waktu 3 bulan. Tetanus pada bayi baru lahir (tetanus neonatorum) dapat dicegah dengan melakukan imunisasi tetanus pada ibu selama kehamilannya.

Anak-anak harus memperoleh semua suntikan imunisasi yang mereka butuhkan

LAKUKAN INI



VAKSIN POLIO



DAN HINDARKAN INI

B. PERTUMBUHAN ANAK DAN JALAN MENUJU SEHAT

Anak yang sehat akan tumbuh dengan mantap. Jika anak makan makanan bergizi cukup dan tidak pernah menderita sakit parah, maka berat badan anak akan bertambah setiap bulan.

Seorang anak yang tumbuh dengan baik adalah anak yang sehat

Anak yang pertambahan beratnya lebih lambat daripada anak-anak lainnya, berat badan berhenti bertambah atau malah semakin kurang, menunjukkan gejala anak yang sakit. Kemungkinan, anak tidak mendapat makanan yang tepat dan cukup, atau menderita penyakit berat, atau bahkan keduanya.

Anak yang pertambahan beratnya lebih lambat daripada anak-anak lainnya, berat badan berhenti bertambah atau malah semakin kurang, menunjukkan gejala anak yang sakit. Kemungkinan, anak tidak mendapat makanan yang tepat dan cukup, atau menderita penyakit berat, atau bahkan keduanya.

Cara terbaik untuk memeriksa kesehatan anak dan asupan gizinya adalah dengan menimbang dan memantau pertambahan berat anak setiap bulan dan mencatatnya di 'Kartu Menuju Sehat' untuk memudahkan pemantauan. Alangkah baiknya jika setiap ibu menyimpan selembarnya 'Kartu Menuju Sehat' untuk balita mereka. Jika di dekat rumah terdapat Puskesmas atau Posyandu, ibu bisa membawa anak mereka dan tidak lupa membawa kartu. Anak akan ditimbang berat badannya dan diperiksa setiap bulan. Petugas kesehatan akan membantu para ibu dalam menerangkan penggunaan dari kartu tersebut.



C. MASALAH KESEHATAN ANAK

Berikut ini diulas secara ringkas sebagian dari permasalahan yang sering dijumpai.

Ingat: Pada anak-anak, seringkali penyakit menjadi parah dengan cepat. Bagi orang dewasa, perlu waktu sehari-hari atau berminggu-minggu untuk menimbulkan kematian atau membahayakan jiwa bagi penyakit tertentu. Bagi anak, penyakit yang sama mungkin dapat membunuh dalam waktu beberapa jam saja. Karena itulah kita harus mengamati betul setiap tanda awal suatu penyakit dan memantau mereka.

ANAK-ANAK YANG KURANG GIZI

Banyak anak menderita kekurangan gizi karena tidak memperoleh cukup makanan. Akan tetapi, banyak juga anak menderita kurang gizi karena makanan yang banyak mengandung tepung, seperti jagung, beras, umbi-umbian (singkong, ketela) atau pisang, dan kekurangan makanan pelindung dan pembentuk jaringan tubuh, seperti susu, telur, daging, buncis, buah-buahan dan sayur mayur.

KEDUA ANAK INI MENDERITA KEKURANGAN GIZI

<p>• TIDAK BEGITU PARAH:</p> 	<ul style="list-style-type: none">- kecil- kurang berat - perut membesar (buncit)- longan dan tungkai kurus	<p>• PARAH:</p> 	<ul style="list-style-type: none">- menyedihkan- kurang berat (berat badannya dapat bertambah untuk sementara karena pembengkakan)- kulit mengelupas, dengan bercak-bercak yang gelap, atau luka-luka terbuka kaki mem-bengkak
---	--	--	--

Kekurangan gizi dapat menyebabkan berbagai gangguan pada balita dan anak, misalnya:

Untuk kasus yang ringan:

- pertumbuhan lebih lambat
- perut buncit
- badan kurus
- tidak nafsu makan
- kurang bertenaga

- pucat (kurang darah)
- keinginan makan tanah (kurang darah)
- luka pada sudut mulut
- sering demam dan menderita infeksi lain
- rabun senja (rabun ayam)

Untuk kasus lebih berat:

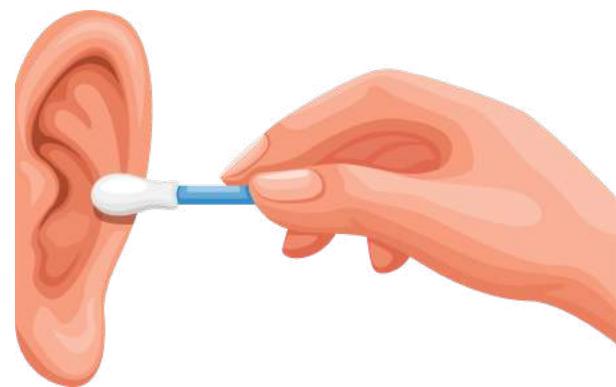
- berat badan hanya sedikit bertambah atau tidak sama sekali
- pembengkakan pada kaki (kadang juga pada muka)
- bercak-bercak gelap, lecet atau luka mengelupas dan terbuka
- rambut tipis atau rontok
- lesu, tidak ingin bermain
- luka-luka di dalam mulut
- kecerdasan tidak berkembang normal
- mata kering (xerosis)
- kebutaan

Tanda-tanda malnutrisi (kekurangan gizi) yang pertama sering terlihat setelah anak menderita penyakit akut, seperti mencret (diare) atau campak. Seorang anak yang sakit, atau yang baru sembuh dari sakit, perlu makanan bergizi lebih banyak dari anak yang sehat.

Cegah dan atasi kurang gizi (malnutrisi) dengan memberikan cukup makanan pelindung dan pembentuk jaringan tubuh, seperti susu, telur, daging, ikan, kacang-kacangan, buah-buahan dan sayur-mayur kepada anak-anak Anda.

INFEKSI TELINGA DAN SAKIT TELINGA

Infeksi telinga sering terjadi pada anak-anak kecil. Seringkali infeksi tersebut mulai terjadi beberapa hari setelah menderita selesma atau hidung tersumbat. Panasnya bisa semakin tinggi, dan anak sering menangis atau menggosok-gosok sisi kepalanya. Kadang akan terlihat nanah dalam telinga. Pada anak-anak kecil, infeksi telinga bisa menyebabkan mencret. Jadi, jika anak menderita mencret dan panas, segera periksakan telinganya.



Pengobatan:

- Infeksi telinga harus segera diobati. Berikan antibiotika seperti penisilin atau sulfadiazine. Pada batita, ampicillin akan bekerja lebih baik. Berikan juga acetaminophen atau aspirin untuk menghilangkan rasa sakitnya
- Dengan hati-hati, bersihkan nanah dengan kapas, tapi jangan masukkan sumbatan kapas, daun-daunan, atau apapun ke dalam telinga.
- Jika nanah mengalir keluar dari telinga, maka harus mandi dengan teratur tetapi tidak boleh berenang atau menyelam minimal 2 minggu setelah sembuh.

Pencegahan:

- Ajarkan anak-anak agar mengusap hidung mereka ketika selesma (pilek), tetapi jangan menghembuskan ingus kuat-kuat
- Jangan menyusui bayi dengan botol. Atau, jika harus melakukannya, jangan menyusui ketika bayi berbaring terlentang, karena air susu bisa mengalir ke dalam hidung dan menimbulkan infeksi telinga.
- Jika hidung anak tersumbat, gunakan tetesan air garam dan hisap lendirnya keluar dari hidung.

Infeksi dalam saluran telinga:

Untuk mengetahui apakah saluran telinga kena infeksi, tariklah daun telinga dengan hati-hati. Jika sakit, artinya saluran tersebut mengalami infeksi. Teteskan air yang mengandung cuka ke dalam telinga 3 atau 4 kali sehari. (Campurkan 1 sendok larutan cuka dengan 1 sendok air matang). Apabila terjadi panas atau nanah, gunakan antibiotika.

Sakit Leher dan Amandel:

Gangguan ini kerap terjadi bersama selesma, tandanya tenggorokan tampak merah dan terasa sakit saat menelan. Tonsil atau amandel, dua buah kelenjar getah bening yang terlihat sebagai benjolan di setiap bagian tepi pada belakang tenggorokan, akan membesar, sakit, atau mengeluarkan nanah. Akibatnya, penderita akan mengalami demam hingga 40°C.



Pembengkakan
Amandel

Pengobatan:

- Berkumurlah dengan air garam hangat (1 sendok teh garam dalam segelas air).
- Minum aspirin atau acetaminophen untuk menghilangkan rasa sakit.

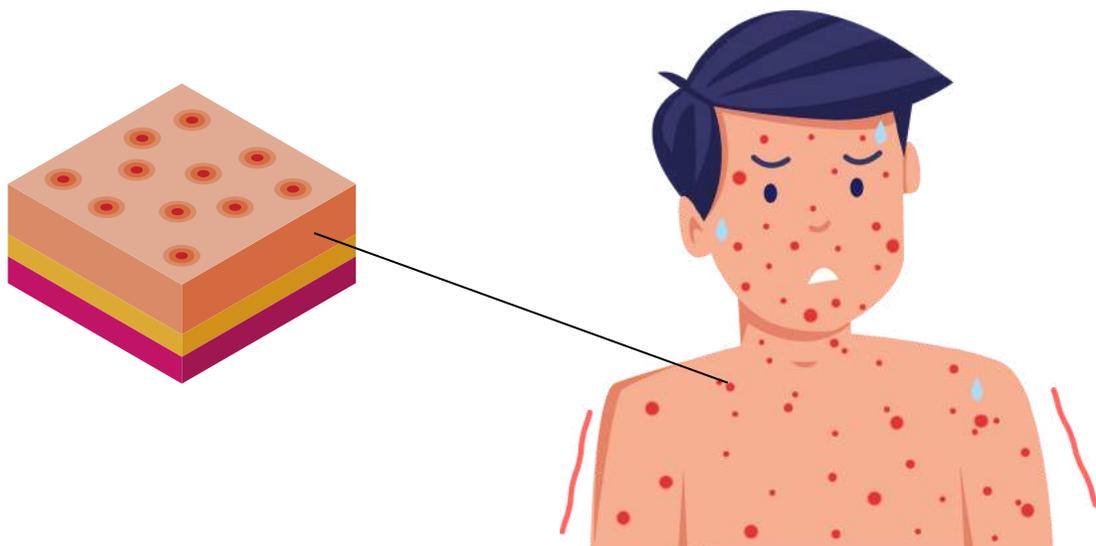
D. PENYAKIT-PENYAKIT INFEKSI (MASUK NYAKUMAN) PADA MASA ANAK-ANAK

CACAR AIR/CANGKRANG (Varicella):

Ini adalah infeksi virus ringan yang mulai terjadi 2-3 minggu setelah seorang anak ditulari anak lain yang menderita cacar. Pertama, timbul banyak bercak kecil, merah dan gatal, kemudian berubah menjadi bentol (papila) atau lepuhan (vesicula) kecil-kecil, pecah, dan akhirnya membentuk keropeng (crusta). Biasanya bercak-bercak ini mulai timbul pada badan, menyebar pada wajah, lengan serta kaki. Kemungkinan akan muncul bercak, lepuhan dan keropeng sekaligus pada saat yang bersamaan. Demam biasanya ringan.

Pengobatan:

Infeksi akan berlangsung selama satu minggu. Mandikan anak setiap hari dengan sabun dan air hangat. Untuk menghilangkan rasa gatal, tempelkan potongan kain yang dibasahi dengan campuran tepung gandum (terigu) dan air yang telah direbus lalu disaring. Potong kuku tangan sependek-pendeknya. Jika keropeng mengalami infeksi, oleskan salep antibiotika.



CAMPAK

Ini adalah infeksi virus yang berat dan berbahaya, khususnya bagi anak yang kurang gizi atau menderita TBC (tuberkulosis). Sepuluh hari setelah berdekatan dengan penderita campak, maka penyakit ini mulai timbul dengan tanda-tanda demam-panas, pilek, mata merah dan sakit, serta batuk. Anak tampak semakin sakit. Mulut terasa sangat sakit dan mungkin disertai mencret.

Setelah 2-3 hari, muncul bercak putih kecil seperti butir-butir garam di dalam mulut. Sehari sampai 2 hari kemudian timbul ruam, pertama di belakang telinga dan pada leher, kemudian pada wajah dan badan, lalu lengan dan kaki. Setelah timbul ruam, biasanya anak mulai membaik. Ruam ini biasanya berlangsung selama 5 hari.

Pengobatan:

- Anak harus beristirahat di tempat tidur, minum banyak cairan, dan makan makanan bergizi. Jika bayi tidak dapat disusui oleh ibu, berikan air susu ibu dengan sendok.
- Untuk panas dan rasa tidak enak badan, beri acetaminophen atau aspirin.
- Jika terjadi sakit di telinga, beri antibiotika.
- Jika timbul tanda-tanda radang paru-paru (pneumonia), radang selaput otak (meningitis), sakit hebat dalam telinga, atau lambung, segera minta pertolongan dokter.

Pencegahan:

Anak yang menderita campak harus dipisahkan dari anak-anak lain. Terutama, lindungi anak-anak yang bergizi buruk, penderita TBC (tuberkulosis), atau penyakit menahun lainnya. Anak-anak dari keluarga lain harus dilarang memasuki rumah di mana campak berjangkit. Jika anak-anak dalam keluarga yang serumah belum semuanya pernah terserang campak, mereka harus dilarang ke sekolah atau ke tempat ramai selama 10 hari setelah anak terakhir yang terkena campak sudah sembuh.

PENTING: Untuk mencegah kematian anak-anak akibat campak, Anda harus menjaga asupan gizi yang baik untuk semua anak Anda. Lindungi anak dari campak dengan melakukan imunisasi ketika anak berusia 8 sampai 14 bulan.

CAMPAK JERMAN (Rubella):

Campak Jerman tidak seberat campak biasa. Penyakit ini berlangsung 3 atau 4 hari, seringkali disertai dengan pembengkakan kelenjar getah bening pada bagian belakang kepala, leher membengkak dan sakit saat ditekan.

Anak harus berbaring di tempat tidur dan minum aspirin kalau perlu.

Para ibu yang terserang campak Jerman dalam 3 bulan pertama kehamilan kemungkinan akan melahirkan anak yang cacat. Berdasarkan hal ini, para wanita hamil yang belum pernah terkena campak Jerman, atau tidak yakin sudah pernah terkena atau belum, harus dijauhkan dari anak-anak atau orang dewasa yang terserang jenis campak ini.

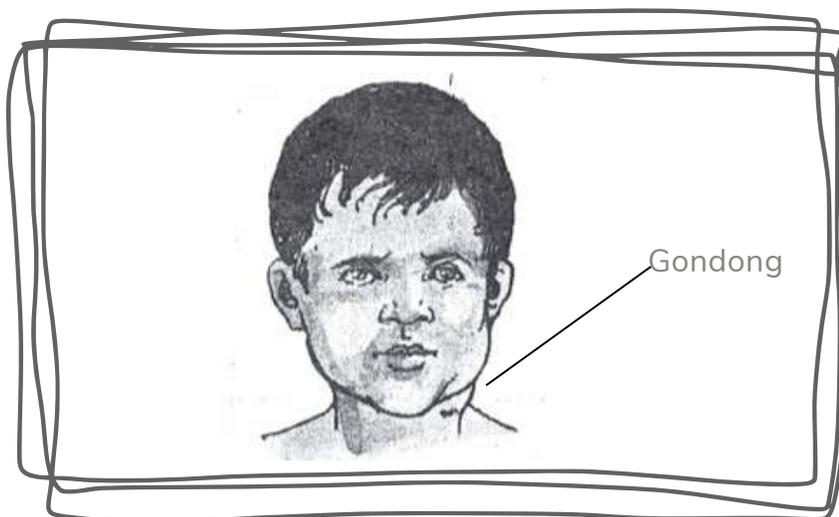
GONDONG

Tanda-tanda:

Setelah 2 atau 3 minggu berdekatan dengan seorang penderita gondong, akan muncul demam dan rasa sakit saat membuka mulut atau makan. Dalam 2 hari, timbul pembengkakan lunak di bawah kedua telinga di sudut rahang. Seringkali pembengkakan terjadi di satu sisi, dan disusul sisi yang lain.

Pengobatan:

Bengkak akan hilang sendiri setelah 10 hari tanpa perlu antibiotika. Aspirin boleh diminum untuk menghilangkan rasa sakit dan demam. Beri makanan bergizi dan lembut, serta jaga agar mulut selalu bersih.



BATUK REJAN/BATUK 100 HARI (Pertussis)

Batuk rejan (batuk 100 hari) mulai terjadi 1-2 minggu setelah berdekatan dengan anak yang mengidap penyakit tersebut. Dua minggu kemudian, mulai timbul batuk melengking (ngikil), yaitu batuk berulang dengan cepat tanpa sempat menarik napas, hingga membatukkan segumpal lendir lengket. Udara yang terhisap masuk ke dalam paru-paru akan terdengar melengking keras. Selama anak batuk, kuku dan bibirnya menjadi biru karena kekurangan udara. Setelah batuk melengking, anak akan muntah. Jika serangan batuk tidak ada, anak akan terlihat cukup sehat. **Batuk rejan seringkali berlangsung selama 3 bulan atau lebih.**

Batuk rejan terutama berbahaya pada bayi di bawah usia 1 tahun, karena itu anak-anak harus diimunisasi (DPT). Bayi-bayi yang terlalu kecil tidak memperlihatkan tanda yang khas, sehingga sukar dipastikan apakah bayi tersebut menderita batuk rejan atau tidak. Jika bayi Anda menderita serangan batuk, matanya bengkak atau menggembung, dan di lingkungan Anda terdapat kasus batuk rejan, obati segera sebagai kasus batuk rejan.

Pengobatan:

- Di awal, sebelum/mulai terjadi batuk melengking, berikan erythromycin, tetracycline, atau ampicillin. Chloramphenicol dapat menolong, tapi bahayanya lebih besar. Bayi di bawah 6 bulan harus segera mendapat penanganan begitu terlihat tanda awal.
- Pada kasus batuk rejan berat, phenobarbital dapat menolong, terutama jika batuknya sampai mengganggu tidur atau menimbulkan kejang.
- Untuk menghindari penurunan berat badan dan malnutrisi, anak harus memperoleh makanan bergizi dan harus segera makan setelah ia muntah.



KOMPLIKASI (PENYULIT):

Perdarahan pada bagian putih mata dapat disebabkan oleh serangan batuknya. Tanda ini tidak memerlukan pengobatan. Seandainya timbul serangan kejang atau tanda-tanda radang paru paru atau radang selaput otak, segera minta pertolongan dokter.

Lindungi anak dari batuk rejan.

Usahakan agar mereka telah diimunisasi pada usia 2 bulan.

DIFTERI:

Tanda-tanda awal difteri adalah demam, sakit kepala, dan leher. Terbentuk selaput atau membran kuning kelabu di bagian belakang tenggorokan dan kadang di dalam hidung atau pada bibir. Leher anak mungkin membengkak. Napasnya berbau busuk. Difteri adalah penyakit berbahaya, namun dapat dicegah dengan mudah melalui imunisasi DPT. Anda harus membawa anak-anak untuk diimunisasi (vaksinasi).

Jika Anda mencurigai seorang anak mengidap difteri:

- Anak harus istirahat di tempat tidur, terpisah dari orang-orang lain.
- Segera minta pertolongan dokter. Untuk difteri terdapat antitoksin yang khusus.
- Berikan penicillin, 1 tablet @ 400.000 unit, 3 kali sehari untuk anak yang lebih besar (untuk petugas kesehatan).



Pembengkakan Leher

- Kumur dengan air hangat dan sedikit garam.
- Hirup uap air panas sering-sering atau terus-menerus.
- Bila anak mulai tersedak dan menjadi biru, keluarkan selaput dari tenggorokannya dengan menggunakan kain yang dililitkan di sekeliling jari tangan.

KELUMPUHAN ANAK-ANAK/POLIO

Polio paling sering terjadi pada anak-anak di bawah umur 2 tahun. Infeksi virus ini diawali dengan demam panas, muntah, dan sakit otot. Kadang hanya itu saja tandanya, kadang disertai dengan melemahnya sebagian tubuh, atau bahkan lumpuh (paralisis). Kelumpuhan ini paling sering terjadi pada salah satu atau kedua kaki. Lambat laun, anggota gerak yang lumpuh ini menjadi kecil dan tidak tumbuh secepat anggota gerak yang lain.

Ukuran kaki kiri lebih kecil dibandingkan dengan kaki kanan



Pengobatan:

Begitu gejala awal mulai timbul, tidak ada obat yang dapat menyembuhkan kelumpuhannya. Antibiotika tidak akan menolong. Rasa sakit dapat diatasi dengan minum aspirin atau acetaminophen dan memberi kompres hangat pada otot-otot yang sakit.

Pencegahan:

Tempatkan anak yang sakit di kamar terpisah, jauh dari anak-anak lainnya. Ibu harus selalu mencuci tangan setiap kali menyentuh anak yang sakit. Perlindungan terbaik terhadap polio adalah vaksin polio atau imunisasi.

Perhatikan agar anak-anak diberi kekebalan (diimunisasi) polio dengan tetesan polio pada usia 2, 3, dan 4 bulan.

Seorang anak yang cacat akibat polio harus makan makanan bergizi dan melakukan gerak badan untuk memperkuat otot-ototnya. Pada tahun pertama, sebagian kekuatan dapat pulih kembali. Bantulah anak agar belajar berjalan sebaik-baiknya, pasanglah 2 buah tiang seperti ini sebagai penyangga dan buatlah tongkat penopang.

E. GANGGUAN SEJAK LAHIR

KELAMBATAN MENTAL, TULI, ATAU CACAT YANG LAIN

Terkadang orang tua mendapati anaknya terlahir tuli dengan kelambatan mental atau cacat lahir (bagian tubuh anak tidak berkembang semestinya). Seringkali keadaan ini terjadi tanpa sebab. Tidak ada yang harus disalahkan. Keadaan ini memang terjadi secara kebetulan.

Namun beberapa hal akan memperbesar kemungkinan penyebab cacat lahir. Misalnya:

- Kurangnya makan bergizi selama kehamilan. Agar bayi lahir dengan sehat, ibu hamil harus makan makanan bergizi.
- Kekurangan yodium dalam makanan wanita hamil dapat menyebabkan cacat mental yang disebut kretinisme. Muka bayi menggembung dan tampak bodoh atau tidak seperti bayi pada umumnya. Lidah menjulur keluar dan dahi dipenuhi rambut. Bayi tampak lesu, kurang menyusu, tangisnya pelan, dan lebih sering tidur. Bayi ini akan mengalami kelambatan mental dan kemungkinan tuli. Bayi dengan kretinisme akan mulai berjalan dan berbicara lebih lambat daripada bayi-bayi pada umumnya. **Untuk membantu mencegah kretinisme, ibu hamil harus mengonsumsi garam beryodium dan bukan garam biasa.** Jika Anda menduga bahwa bayi Anda mengidap kretinisme, bawa segera ke petugas kesehatan atau dokter. Semakin cepat bayi mendapatkan pengobatan khusus (thyroid), semakin normal keadaannya.
- **Merokok dan banyak minum yang mengandung alkohol** selama kehamilan menyebabkan bayi dilahirkan kecil atau dengan gangguan lainnya. Jangan minum minuman keras atau merokok, terutama selama kehamilan.
- **Setelah usia 35 tahun**, seorang ibu berpotensi lebih besar untuk melahirkan anak yang cacat. Mongolisme atau Down Syndrome yang mirip kretinisme, khususnya sering dijumpai pada bayi yang dilahirkan oleh ibu yang berusia lanjut. **Alangkah baiknya untuk merencanakan keluarga agar tidak melahirkan lagi setelah usia 35 tahun.**
- **Berbagai macam obat** dapat membahayakan pertumbuhan bayi di dalam kandungan. **Gunakan obat sesedikit mungkin selama kehamilan dan hanya obat-obatan yang diketahui tidak berbahaya.**

- Jika suami-isteri memiliki hubungan sedarah (misalnya, saudara sepupu), kemungkinan anak lahir cacat atau mengalami kelambatan mental menjadi lebih besar. Mata juling, kelebihan jari tangan atau kaki, kaki pekuk/pengkor (club feet), sumbing, dan langit-langit mulut yang terbelah adalah cacat lahir yang sering ditemukan.

Seandainya Anda mempunyai lebih dari seorang anak yang menderita cacat, agar mempertimbangkan untuk tidak melahirkan lagi.

Jika anak terlahir cacat, bawalah ke Puskesmas atau rumah sakit. Seringkali masih bisa dilakukan suatu tindakan.

- Jika jari tangan atau jari kaki tambahan sangat kecil dan tanpa tulang, ikatkan seutas tali kuat-kuat di sekeliling jari tersebut. Jika jari tambahan lebih besar atau terdapat tulang di dalamnya, biarkan saja atau diangkat melalui operasi/pembedahan.
- Jika kaki bayi yang baru lahir bengkok (berputar ke dalam) atau bentuknya salah (pekuk/pengkor), cobalah mengembalikannya ke bentuk yang normal. Apabila Anda dapat melakukannya dengan mudah, ulangi tindakan ini beberapa kali setiap hari dan kaki perlahan-lahan akan tumbuh secara normal.
- Jika anda tidak dapat menekuk kaki bayi menjadi bentuk yang normal, bawalah **segera** ke Puskesmas atau ke rumah sakit sehingga kakinya dapat dibungkus gips. Untuk memperoleh hasil terbaik, tindakan ini **harus dilakukan 2 hari setelah lahir**.
- Jika bibir bayi atau langit-langit mulut (palatum) terbelah, bayi akan kesulitan menyusu dan air susu ibu harus diberikan dengan sendok atau alat. Melalui pembedahan, bibir dan langit-langit mulut tersebut dapat dibuat mendekati normal. Usia terbaik bagi pembedahan bibir biasanya sekitar 4 sampai 6 bulan, dan pembedahan langit-langit mulut pada usia 18 bulan.

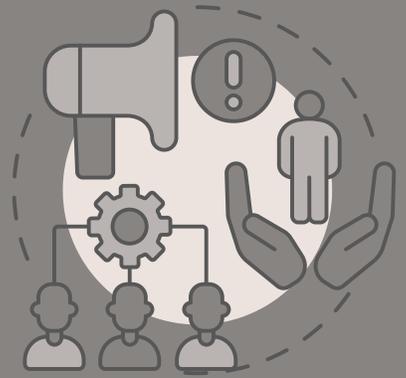
Kesulitan dalam proses kelahiran kadang mengakibatkan **kerusakan otak** dan menyebabkan anak menderita **kekakuan** (spastik) atau mengalami serangan kejang. Kemungkinan rusaknya otak lebih besar jika pada saat lahir bayi tidak segera bernapas, atau jika ibu disuntik dengan uterus tonika sebelum bayi lahir.

Berhati-hatilah dalam memilih bidan dan jangan biarkan bidan menggunakan uterus tonika sebelum bayi dilahirkan.

UNTUK MEMBANTU MENCEGAH KELAMBATAN MENTAL ATAU CACAT LAHIR, SEORANG IBU HARUS MELAKUKAN HAL-HAL SEBAGAI BERIKUT:

1. Jangan menikah dengan saudara sepupu atau orang dari keluarga dekat.
2. Makanlah makanan bergizi selama kehamilan; misalnya daging, telur, buah-buahan dan sayur-sayuran sebanyak mungkin.
3. Gunakan garam beryodium dan jangan garam biasa, terutama selama kehamilan.
4. Jangan merokok atau minum minuman keras selama hamil.
5. Selama hamil, hindarkan pemakaian obat-obatan, atau gunakan obat yang diketahui tidak berbahaya.
6. Selama hamil, jauhkan diri dari orang-orang yang menderita campak Jerman atau rubella.
7. Berhati-hati dalam memilih bidan, jangan biarkan bidan menggunakan oxytocin sebelum bayi lahir.
8. Jangan punya anak lagi jika telah mempunyai lebih dari seorang anak dengan cacat lahir yang sama.
9. Pertimbangkan untuk tidak mempunyai anak lagi setelah usia 35 tahun.





TEMA 14

TEMPAT OBAT



A. CARA MEMELIHARA TEMPAT OBAT

- **INGAT: Jauhkan semua obat dari jangkauan anak-anak.**
Semua obat bila diminum dalam takaran besar dapat menjadi racun.
- **Pastikan agar masing-masing obat diberi label dan cara pemakaiannya dengan jelas.**
Simpan satu buku ini dalam tempat obat.
- **Simpan semua obat dan perlengkapan medis menjadi satu di tempat yang bersih, kering, dan sejuk serta bebas kecoa dan tikus.**
Lindungi alat-alat, kasa pembalut, dan kapas dengan membungkusnya dalam kantong plastik tertutup
- **Simpan persediaan obat-obatan penting agar dapat segera digunakan dalam keadaan darurat.**
Setelah dipakai, kembalikan segera ke tempat semula.
- **Perhatikan TANGGAL KADALUARSA setiap obat.**
Jika telah lewat tanggal yang tertera atau obat tampak rusak, musnahkan dan belilah obat baru

Catatan: Sebagian obat, terutama tetracycline, sangat berbahaya jika lewat tanggal kadaluarsa. Tetapi, penicillin dalam bentuk kering (tablet atau serbuk untuk sirup atau suntikan) dapat digunakan sampai setahun setelah tanggal kadaluarsa jika disimpan di tempat bersih, kering dan cukup sejuk. Penicillin yang telah lama dapat menurun kekuatannya sehingga takaran harus dinaikkan.

(**INGAT:** pada persediaan penicillin tindakan ini tidak berbahaya, tetapi pada obat-obatan lain akan timbul bahaya jika diberikan melebihi takaran yang dianjurkan).



Jauhkan obat-obatan dari jangkauan anak-anak.





B. HATI-HATI DALAM MENDAPATKAN OBAT DAN MENGGUNAKANNYA

Obat-obat yang dianjurkan dalam buku ini sebagian besar dapat dibeli di apotik di kota besar. Apabila beberapa keluarga atau sebuah desa bersama-sama membeli obat yang mereka butuhkan, apotik dapat menjual dengan harga lebih murah. Atau, jika membeli dari pedagang besar, harganya akan lebih murah lagi.

INGAT: Obat suntik dan antibiotika pembeliannya harus dengan resep dokter dan diawasi penggunaannya oleh dokter. Untuk keperluan obat-obat suntik dan obat-obat lain yang harus tunduk aturan Depkes melalui resep dokter, sebaiknya hubungi petugas medis terdekat kecuali dalam keadaan darurat dan di daerah terpencil yang tidak terjangkau petugas medis.

Ketika membeli obat, bandingkan harganya. Ada merek yang lebih mahal daripada merek lain meskipun obatnya sama. Obat yang lebih mahal tidak berarti lebih ampuh. **Belilah obat-obatan dengan nama generik (kimianya)** dan bukan merek dagangnya karena obat generik jauh lebih murah. Anda dapat berhemat dengan membeli dalam jumlah yang banyak. Misalnya, botol berisi 600,000 unit penicillin hanya sedikit lebih mahal daripada botol dengan 300,000 unit. Jadi, belilah botol yang besar dan gunakan untuk dua kali pemakaian.

Perhatikan betul penggunaan obat-obatan yang diperlukan, kapan dan bagaimana takaran dan penggunaannya. Dengan uang yang terbatas pada tiap keluarga, maka bijaklah dalam membeli obat. Misalnya:

- Sirup obat batuk untuk menghentikan mencret seperti kaopectate, vitamin B12 atau sari hati untuk mengobati kurang darah, membeli penicillin untuk mengobati salah urat atau rasa sakit, atau membeli tetracycline untuk demam, semua itu tidak diperlukan dan hanya akan menimbulkan bahaya alih-alih menyembuhkan.
- Daripada membeli minuman vitamin, akan lebih baik membeli telur, buah-buahan, atau sayuran. Makanan tersebut mengandung lebih banyak vitamin dan mempunyai nilai gizi yang sepadan dengan nilai uang untuk membeli vitamin.
- Obat suntik belum tentu lebih ampuh ketimbang obat minum, sama-sama menyembuhkan, dan lebih aman (dan biasanya memang demikian).
- Obat penurun demam atau jenis-jenis aspirin mahal untuk demam memiliki kemampuan pengobatan yang sama. Jadi, aspirin biasa dan lebih murah ditambah dengan minum air yang banyak sudah mencukupi.
- Belilah obat-obatan yang berguna saja, generik pun cukup. Perhatikan tanggal kadaluarsanya.



terimakasih



YAYASAN KAWAN BAIK INDONESIA
Jl. Amintasari No. 5, Sanur Kauh - Denpasar
Bali - Indonesia
AHU-0014556.AH.01.04.TAHUN2019
+62 818 0220 0818
info@kawanbaikindonesia.org
<https://kawanbaikindonesia.org/>



FAIR FUTURE FOUNDATION
Fair Future Foundation | Ch. Des Longues Raies 9 | 1261 Le Vaud
(Vaud) - Switzerland
Federal number | CH-550.1.057.027-8 | IDE / UID: CHE-114.715.376
info@fairfuturefoundation.org
<https://fairfuturefoundation.org/>