

Mengatasi

PANAS DAN KEJANG

PADA BALITA



Silvia Fatima, S.KM.

Mengatasi Panas dan Kejang Pada Balita

Silvia Fatima, S.KM.

New Vita Pustaka

KREATOR :

Silvia Fatima, S.KM.

JUDUL DAN PENANGGUNGJAWAB:

Mengatasi Panas dan Kejang Pada Balita/Silvia Fatima, S.KM.

PUBLIKASI: Sleman: New Vita Pustaka: 2023

IDENTIFIKASI: ISBN

SUBJEK: Kesehatan

KLASIFIKASI:

PERPUSTAKAAN ID:

Mengatasi Panas dan Kejang Pada Balita

Penyusun: Silvia Fatima, S.KM.

Layout: Joey

Cover: Josh

Dimensi: 14 x 21 cm: 104 halaman

ISBN:

Cetakan I: 2023

Penerbit:

New Vita Pustaka

Jl. Merpati No. 9, Karangmojo,

Wedomartani, Ngemplak, Sleman,DIY.

KATA PENGANTAR

Bayi yang sedang sakit akan membuat Anda cemas. Untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan, disarankan agar orang tua sesegera mungkin memberi pertolongan pertama begitu tahu si kecil mengalami sakit. Hal ini akan sangat membantu terutama jika dokter atau rumah sakit jauh dari rumah Anda. Oleh karena itu akan sangat baik jika Anda mengetahui cara-cara yang tepat untuk memberikan pertolongan pada bayi Anda sehingga Anda tidak perlu panik saat anak Anda mendadak memerlukan pertolongan.

Buku ini menyajikan bermacam-macam jenis penyakit yang mungkin dialami anak-anak serta penanganan awal yang dapat Anda lakukan. Mulai dari demam dan kejang yang sering dialami anak yang efeknya sangat buruk bagi perkembangan anak, gangguan pada mata, gangguan pada telinga dan hidung, gangguan pada mulut dan tenggorokan, gangguan pada pernapasan, gangguan pada perut, gangguan pada kulit, luka pada anak, dan aneka gangguan lain pada bayi serta tips-tips penting merawat bayi. Semoga buku ini dapat membantu Anda untuk merawat dan menjaga buah hati Anda.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

BAB I

Mengatasi Panas dan Kejang-kejang pada Bayi	7
1. Kejang Demam (convulsio febrilis)	7
2. Kejang Tanpa Demam	8
3. Demam Pada Anak	12
4. Demam Berdarah Dengue (DBD)	14

BAB II

Mengatasi Gangguan pada Mata	17
1. Mata Kemasukan Benda Asing	17
2. Pinkeye (Conjunctivitis)	18
3. Abrasi Kornea	20

BAB III

Mengatasi Gangguan pada Telinga dan Hidung	22
1. Infeksi Telinga	22
2. Kotoran Telinga	23
3. Telinga Kemasukan Benda Asing	24
4. Telinga Kemasukan Air	25
5. Mimisan	26
6. Hidung Kemasukan Benda Asing	28

BAB IV

Mengatasi Gangguan pada Mulut dan Tenggorokan	30
1. Menelan Benda Asing	30
2. Sariawan	31
3. Tumbuh Gigi	32
4. Sakit Gigi	33

5.	Tersedak	34
6.	Sakit Tenggorokan	39

BAB V

Mengatasi Gangguan pada Pernapasan	43
1. Flu dan Pilek	43
2. Batuk	45

BAB VI

Mengatasi Gangguan pada Perut	49
1. Kolik atau Sakit Perut pada Bayi	49
2. Perut Kembang	50
3. Muntah	52
4. Diare	54
5. Konstipasi (Sembelit)	58
6. Alergi Makanan	59
7. Refluks atau Gumoh	60
8. Hernia	61
9. Tinja Berdarah	62
10. Perdarahan Tali Puser	63
11. Cacingan Pada Anak	65
12. Typhus Pada Anak	66
13. Keracunan Pada Anak	69

BAB VII

Mengatasi Gangguan pada Kulit	72
1. Cacar Air	72
2. Gatal-gatal	73
3. Ruam Popok	74
4. Ruam Panas	75
5. Eksem	76
6. Kutu Rambut	78
7. Terbakar Sinar Matahari	79
8. Tanaman Beracun	80

9. Jerawat Bayi	81
10. Kulit Kepala Bersisik	82
11. Impetigo	83

BAB VIII

Mengatasi Luka pada Anak	87
1. Gigitan Binatang atau Manusia	87
2. Gigitan Serangga	87
3. Luka Infeksi	89
4. Luka Trauma	90
5. Luka Bakar	91
6. Patah Tulang	91
7. Perdarahan	92
8. Kepala Benjol	93
9. CPR (Cardiopulmonary Resuscitation)	95
10. Tenggelam	97

BAB IX

Aneka Gangguan lain Pada Bayi	99
1. Kesulitan tidur	99
2. Anak Sulit Makan	102
3. Polio	103

DAFTAR PUSTAKA	104
-----------------------------	------------

BAB I

MENGATASI PANAS

DAN KEJANG – KEJANG PADA BAYI

1. Kejang Demam (*convulsio febrilis*)

Kejang pada bayi baik yang disertai demam atau tidak, bisa berdampak fatal. Kejang terjadi akibat adanya kontraksi otot yang berlebihan dalam waktu tertentu tanpa bisa dikendalikan. Salah satu penyebab terjadinya kejang demam yaitu tingginya suhu badan anak. Timbulnya kejang yang disertai demam ini diistilahkan sebagai kejang demam (*convulsio febrilllis*) atau stuip/step.

Suhu tubuh normal anak berkisar antara 36-37 C. Si kecil dinyatakan demam bila temperatur tubuhnya yang diukur melalui mulut/telinga menunjukkan angka 37,8 C; melalui rektum 38 C, dan 37,2 C melalui ketiak. Sebelum panas anak semakin tinggi, segera beri obat penurun panas.

Toleransi masing-masing anak terhadap demam sangatlah bervariasi. Pada anak yang toleransinya rendah, maka demam pada suhu tubuh 38 C pun sudah bisa membuatnya kejang. Sementara pada anak-anak yang toleransinya normal, kejang baru dialami jika suhu badan sudah mencapai 39 C atau lebih.

Mendeteksi demam jangan hanya menempelkan punggung tangannya di dahi anak. Cara ini tidak akurat karena amat dipengaruhi oleh kepekaan dan suhu badan orang tersebut. Termometer air raksa diyakini merupakan cara yang paling tepat untuk mengukur suhu tubuh. Pengukuran suhu tubuh akan lebih akurat bila termometer tersebut ditempatkan di rongga mulut atau rektum/anus dibanding ketiak.

Kejang yang disertai demam ini biasanya disebabkan adanya suatu penyakit dalam tubuh si kecil. Seperti, demam tinggi akibat infeksi saluran pernapasan, radang telinga, infeksi saluran cerna, dan infeksi saluran kemih.

Ciri-ciri anak yang terkena kejang demam adalah:

- Kedua kaki dan tangan kaku disertai gerakan-gerakan kejut yang kuat dan kejang-kejang selama 5 menit .
- Bola mata berbalik ke atas.
- Gigi terkatup.
- Muntah.
- Tak jarang si anak berhenti napas sejenak.
- Pada beberapa kasus tidak bisa mengontrol pengeluaran buang air besar/kecil.
- Pada kasus berat, si kecil kerap tak sadarkan diri. Adapun intensitas waktu kejang juga sangat bervariasi, dari beberapa detik sampai puluhan menit.

2. Kejang Tanpa Demam

Kejang merupakan kontraksi otot yang berlebihan di luar kehendak. Kejang terjadi bila suhu badan bayi terlalu tinggi atau bisa juga tanpa disertai demam.

Kondisi kejang umum tampak dari badan yang menjadi kaku dan bola mata berbalik ke atas. Kondisi ini biasa disebut step atau kejang toniklonik (kejet-kejet). Kejang tanpa demam bisa dialami semua anak balita, bahkan juga bayi yang baru lahir. Kejang tanpa demam umumnya terjadi karena ada kelainan bawaan yang mengganggu fungsi otak sehingga dapat menyebabkan timbulnya kejang. Bisa juga akibat trauma lahir, adanya infeksi-infeksi pada saat-saat terakhir lahir, proses kelahiran yang susah sehingga sebagian oksigen tak masuk ke otak, atau menderita kepala besar atau kecil.

Bayi yang lahir dengan berat di atas 4.000 gram bisa berisiko mengalami kejang tanpa demam pada saat masa neonatusnya (28 hari sesudah dilahirkan). Ini biasanya disebabkan adanya riwayat ibu yang menderita diabetes, sehingga anaknya mengalami hipoglemi (gangguan gula dalam darah). Dengan demikian, tidak demam pun anak bisa kejang. Bayi dengan gangguan hipoglemik akibat kencing manis ini akan rentan terhadap kejang. Ketika bayi telat diberi minum dia langsung kejang.

Penyebab Kejang tanpa demam:

- Kelainan neurologis. Setiap penyakit atau kelainan yang mengganggu fungsi otak bisa menimbulkan bangkitan kejang. Contoh, akibat trauma lahir, tumor otak, radang otak, perdarahan di otak, atau kekurangan oksigen dalam jaringan otak (hipoksia).
- Gangguan elektrolit darah akibat muntah dan diare, gula darah rendah akibat sakit yang lama, kurang asupan makanan, kejang lama yang disebabkan epilepsi, gangguan metabolisme, gangguan peredaran darah, keracunan obat/zat kimia, alergi dan cacat bawaan.

- Faktor keturunan kejang akibat penyakit lain seperti epilepsi biasanya berasal dari keluarga yang memiliki riwayat kejang demam yang sama. Orang tua yang pernah mengalami kejang sewaktu kecil sebaiknya waspada karena anaknya berisiko tinggi mengalami kejang yang sama.

Kejang Jangan Sampai Terulang

Penting diperhatikan, bila anak pernah kejang, ada kemungkinan dia bisa kejang lagi. Padahal, kejang tak boleh dibiarkan berulang selain juga tak boleh berlangsung lama atau lebih dari 5 menit. Bila terjadi dapat membahayakan anak.

Setiap kali kejang anak mengalami asfiksi atau kekurangan oksigen dalam darah. Setiap menit, kejang bisa mengakibatkan kerusakan sel-sel pada otak, karena terhambatnya aliran oksigen ke otak. Kerusakan di otak ini dapat menyebabkan epilepsi, kelumpuhan, bahkan retardasi mental. Oleh karenanya, pada anak yang pernah kejang atau berbakat kejang, hendaknya orang tua terus memantau agar jangan terjadi kejang berulang.

Risiko berulangnya kejang pada anak-anak tergantung pada jenis kejang serta ada atau tidaknya kelainan neurologis berdasarkan hasil EEG (elektroensefalografi). Di antara bayi yang mengalami kejang neonatal tanpa demam, akan terjadi bangkitan kejang tanpa demam dalam 7 tahun pertama terjadi pada 25% kasus. Tujuh puluh lima persen di antara bayi yang mengalami bangkitan kejang tersebut akan mengalami epilepsi. Sehingga harus diusahakan dalam tiga tahun sesudah kejang pertama, jangan ada kejang berikut.

Dokter akan mengawasi selama tiga tahun sesudahnya, setelah kejang pertama datang. Bila dalam tiga tahun itu tak ada kejang lagi, meski cuma dalam beberapa detik, maka untuk

selanjutnya anak tersebut mempunyai prognosis baik. Artinya, tak terjadi kelainan neurologis dan mental. Jadi selama tiga tahun setelah kejang pertama anak harus bebas kejang. Anak-anak yang bebas kejang selama tiga tahun itu dan sesudahnya, umumnya akan baik dan sembuh. Kecuali pada anak-anak yang memang sejak lahir sudah memiliki kelainan bawaan, seperti kepala kecil (mikrosefali) atau kepala besar (makrosefali), serta jika ada tumor di otak.

Orang tua harus waspada bila anak sering kejang tanpa demam, terutama di bawah usia 6 bulan, Karena kemungkinannya untuk menderita epilepsi besar. Masalahnya, kejang pada anak di bawah 6 bulan, terutama pada masa neonatal itu bersifat khas. Bukan hanya seperti toniklonik yang selama ini dikenal, tapi juga dalam bentuk gerakan-gerakan lain. Seperti, mata juling ke atas lalu bergerak-gerak, bibirnya kedutan atau tangannya seperti tremor. Itulah sebabnya, orang tua harus memperhatikan betul kondisi bayinya.

Tips bagi orangtua mengatasi kejang dan demam pada anak:

- Cobalah bersikap tenang, karena sikap panik hanya akan membuat kita tidak tahu harus berbuat apa dan bisa membuat penderitaan anak tambah parah.
- Segera beri obat penurun panas begitu suhu tubuh anak melewati angka 37,5 C.
- Jangan menggunakan alkohol atau air dingin untuk menurunkan panas anak. Penggunaan alkohol amat berpeluang menyebabkan iritasi pada mata dan intoksikasi/keracunan.
- Gunakan kompres air biasa dan letakkan di dahi, ketiak, dan lipatan paha. Kompres ini bertujuan menurunkan suhu di permukaan tubuh.

- Jangan memberikan aspirin atau jenis obat lainnya yang mengandung salisilat karena diduga dapat memicu sindroma Reye, sejenis penyakit yang tergolong langka dan mempengaruhi kerja lever, darah dan otak.
- Jangan memberi minuman/makanan segera setelah berhenti kejang karena hanya akan berpeluang membuat anak tersedak.
- Setelah anak benar-benar sadar, bujuklah ia untuk banyak minum dan makan makanan berkuah atau buah-buahan yang banyak mengandung air. Bisa berupa jus, susu, teh, dan minuman lainnya. Dengan demikian, cairan tubuh yang menguap akibat suhu tinggi bisa cepat tergantikan.
- Jangan selimuti si kecil dengan selimut tebal. Selimut dan pakaian tebal dan tertutup justru akan meningkatkan suhu tubuh dan menghalangi penguapan. Pakaian ketat atau yang mengikat terlalu kencang sebaiknya ditanggalkan saja.
- Agar si kecil tidak cedera, pindahkan benda-benda keras atau tajam yang berada dekat anak. Tidak perlu menahan mulut anak agar tetap terbuka dengan menggantal/menggigitkan sesuatu di antara giginya.
- Miringkan posisi tubuh anak agar tidak menelan cairan muntahnya sendiri yang bisa mengganggu pernapasannya.
- Segera bawa anak ke rumah sakit terdekat, jangan sampai otak kelamaan tidak mendapat oksigen. Usahakan lama kejang tak lebih dari tiga menit. Siapkan obat anti-kejang yang disarankan dokter bila anak memang pernah kejang atau punya riwayat kejang.

3. Demam Pada Anak

Demam pada anak biasanya terjadi ketika suhu badan lebih dari 37.2-37.5°C untuk pengukuran suhu badan melalui mulut atau 37.7- 38°C untuk pengukuran suhu badan melalui anus.

Semua anak pasti pernah mengalami demam. Demam pada anak biasanya juga merupakan tanda terjadinya infeksi. Suhu tubuh pada anak rata-rata 37°C (mulut). Ukur suhu badan anak ketika sedang sehat, sehingga Anda akan mengetahui suhu tubuh normal anak.

Gejala Demam:

- Wajah anak kemerahan.
- Kulit terasa panas dan berkeringat.
- Mata kadang berkaca-kaca.
- Nafas dan detak jantung cepat.
- Anak kadang menjadi rewel karena kepalanya pusing.

Penanganan Demam:

- Beri minum dingin secukupnya.
- Jangan memakai pakaian yang tebal karena memperburuk demam.
- Kamar atau ruangan diusahakan tetap sejuk. Bila perlu gunakan kipas angin.
- Setiap 4 jam sekali, suhu tubuh anak diukur. Lakukan setiap hari.
- Kalau anak tidak mau makan dan minum, berikan Tylenol setiap 4-5 jam apabila demam melebihi 37.8°C (mulut). Bacalah petunjuk pemakaiannya.
- Jangan memberi Aspirin karena.
- Ukur suhu badan anak setelah 30 menit pemberian Tylenol. Jika demam tetap lebih dari 37.8 atau 37.9°C (anus), seka badan anak dengan air hangat-hangat kuku. Dudukan anak di dalam bak berisi air kurang dari 30 inci. Seka badan anak kurang lebih 10-15 menit dan hentikan menyeka apabila anak mengigil.

Segera Hubungi Dokter Jika:

- Usia bayi kurang dari 2 bulan dan demam mencapai 37.8°C atau lebih.
- Usia bayi kurang dari 2-6 bulan dan demam mencapai 37.7°C atau lebih.
- Usia anak lebih dari 6 bulan dan demam mencapai 37.9°C.
- Anak mengigau dan menderita kejang.
- Ketika disentuh atau sedikit gerak Anak menjerit.
- Adanya kekauan pada leher.
- Anak susah dibangunkan dan sulit untuk bernapas.
- Ubun-ubun bayi membesar dan menyusut.
- Mengalami batuk yang sangat parah, air seni terasa panas, atau sakit telinga.
- Kulit pada sekujur tubuhnya memerah, bernanah, ruam pada kulit dan adanya memar.
- Sering muntah dan sakit perut.

4. Demam Berdarah Dengue (DBD)

Demam berdarah adalah penyakit demam akut yang banyak ditemukan di daerah yang beriklim tropis, dengan penyebaran geografis yang mirip dengan malaria. Demam berdarah disebabkan oleh virus dengue yang ditularkan melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti* dan *Aedes albopictus*, yang dapat menyebabkan gangguan pada pembuluh darah kapiler dan pada sistem pembekuan darah, sehingga mengakibatkan perdarahan-perdarahan.

Gejala Demam Berdarah:

- Demam tinggi 3 hari berturut-turut.
- Mengalami sakit perut, mual, trombositopenia, hemokonsentrasi, sakit kepala berat, sakit pada sendi (artralgia), sakit pada otot (mialgia).

Sesudah masa tunas/inkubasi selama 3-15 hari orang yang tertular dapat mengalami/menderita penyakit ini dalam salah satu dari 4 bentuk berikut ini:

- Bentuk abortif, penderita tidak merasakan suatu gejala apapun.
- Dengue klasik, penderita mengalami demam tinggi selama 4-7 hari, nyeri-nyeri pada tulang, diikuti dengan munculnya bintik-bintik atau bercak-bercak perdarahan di bawah kulit. Pada awalnya tidak ada bintik merah. Ada beberapa kasus juga yang memang tanpa bintik merah. Ruam demam berdarah biasanya mempunyai ciri-ciri merah terang.
- Dengue Haemorrhagic Fever (Demam berdarah dengue/DBD)

Gejalanya sama dengan dengue klasik ditambah dengan perdarahan dari hidung (epistaksis/mimisan), mulut, dubur, dsb.

Ciri-ciri Demam DBD atau Demam Pelana Kuda:

- Hari 1–3: Fase Demam Tinggi.

Demam mendadak tinggi disertai sakit kepala hebat, sakit di belakang mata, badan ngilu dan nyeri, serta mual/muntah, kadang disertai bercak merah di kulit.

- Hari 4–5: Fase Kritis.

Fase demam turun drastis dan sering mengecoh seolah terjadi kesembuhan.

Namun inilah fase kritis kemungkinan terjadinya “Dengue Shock Syndrome”.

- Hari 6–7: Fase Masa Penyembuhan.

Fase demam kembali tinggi sebagai bagian dari reaksi tahap penyembuhan.

Dengue Syok Sindrom, gejalanya sama dengan DBD ditambah dengan syok/presyok. Bentuk ini sering berujung pada kematian.

Penanganan gejala Demam Berdarah:

- Berilah minuman yang banyak.
- Kompres dengan air es atau air hangat.
- Minum obat penurun panas.
- Bawalah ke dokter atau rumah sakit. Bila kaki serta tangan terasa dingin dan berkeringat.

Cara Tepat Mencegah Demam Berdarah:

- Lingkungan sekitar Anda harus selalu bersih.
- Peralatan rumah tangga yang mempunyai tutup harus selalu ditutup supaya nyamuk tidak bersarang disana.
- Sampah-sampah rumah yang tergenang air harus dikubur.
- Untuk tempat-tempat air yang sulit atau tidak memungkinkan untuk dikuras, taburkan bubuk ABATE ke dalam genangan air tersebut untuk membunuh jentik-jentik nyamuk. Ulangi hal ini setiap 2-3 bulan sekali atau peliharalah ikan di tempat itu. Takaran penggunaan bubuk ABATE adalah sebagai berikut:
 - Untuk 10 liter air cukup dengan 1 gram bubuk Abate atau 10 gram untuk 100 liter dan seterusnya.
 - Satu sendok makan peres berisi 10 gram Abate, Anda tinggal mengalikannya 10 liter air/gram bubuk Abate.

BAB II

MENGATASI GANGGUAN PADA MATA BAYI

1. Mata Kemasukan Benda Asing.

Masuknya benda asing ke mata seperti bulu mata, debu, pasir, atau benda asing lain dapat menyebabkan mata rusak. Secara alamiah benda asing yang tergolong kecil sekali/sangat halus, secara otomatis mata akan mengeluarkannya bersamaan dengan air mata yang keluar lebih banyak ketika mata kemasukan benda asing. Atau cukup dengan mengedipkan mata secara berulang, kotoran akan segera keluar dari mata.

Gejala mata kemasukan benda asing:

- Mata kemerah-merahan.
- Anak kesulitan membuka mata.
- Cukup banyak mengeluarkan air mata.
- Mata berkedip berulang-ulang.
- Mata pasti selalu digosok-gosok.

Cara mengatasi Mata anak yang kemasukan benda asing:

- Mata jangan selalu digosok-gosok, sebab dapat menyebabkan iritasi di selaput atau kelopak mata sehingga mata bisa jadi bengkak dan merah.

- Kalau membersihkan benda asing itu, gunakan kapas steril yang sudah dibasahi air matang. Ketika menggosok, jangan ditekan, tetapi dioles saja.
- Cara sederhana, benamkan mata pada gelas yang berisi air matang, lalu kedip-kedipkan mata selama berada dalam air hal ini sulit dilakukan pada anak.
- Beri obat tetes mata dan ikuti petunjuknya.
- Jika belum membaik, segera hubungi dokter.

2. Pinkeye (Conjunctivitis)

Konjungtivitis adalah peradangan atau inflamasi pada konjungtiva, yaitu selaput bening atau selaput mukosa tipis yang melapisi atau menutupi bagian warna putih pada mata dan permukaan bagian dalam kelopak mata.

Penyebab Konjungtivitis:

- Virus, umumnya dari jenis Adenovirus.
- Bakteri atau kuman, seperti Staphylococcus dan Streptococcus.
- Jamur, meski sangat jarang kasusnya.
- Alergi pada cuaca atau debu.
- Bahan kimia seperti sabun, kosmetik, atau khlorin.
- Benda asing yang masuk ke mata.

Gejala Konjungtivitis:

- Bayi sering mengedipkan atau mengucek mata karena terasa gatal.
- Kelopak mata memerah dan membengkak.
- Terdapat kotoran mata yang berwarna kekuningan atau kehijauan di sekitar mata.
- Kelopak mata melekat pada saat anak bangun tidur ini akibat kotoran mata.

- Sering mengejekkan mata akibat lebih sensitif terhadap cahaya terang.
- Mata merah dan produksi air mata berlebihan atau epifora.

Cara Penanganan Konjungtivitis:

- Cucilah tangan Anda dan tangan anak Anda sesering mungkin.
- Usahakan agar anak tidak menggosok matanya.
- Basuh mata anak dengan air hangat dan kapas untuk membersihkan kotoran mata. Ganti kapas setiap kali membersihkan.
- Kompres mata menggunakan kain kompres dan air biasa untuk mengurangi rasa gatal.
- Beri obat tetes mata resep dari dokter. Baringkan anak dan berikan obat tetes mata di sudut mata sebelah dalam.
- Jika obat berbentuk salep, tanyakan cara pengobatannya yang benar.
- Hentikan pemakaian obat jika sudah tidak ada lagi kotoran pada mata.

Pengobatan konjungtivitis

- Konjungtivitis sebenarnya dapat sembuh dengan sendirinya tanpa pengobatan dalam tempo 10-14 hari. Namun jika diobati, biasanya sudah sembuh hanya dalam waktu sekitar 3 hari.
- Untuk Konjungtivitis yang disebabkan oleh bakteri: antibiotika topikal atau obat tetes atau salep, seperti Gentamysin 0,3%, Chloramphenicol 0,5%.
- Untuk Konjungtivitis karena alergi: obat tetes mata antihistamin (antazoline 0,5%, naphazoline 0,05%), kortikosteroid (deksamethason 0,1%) atau kombinasi keduanya.

- Untuk Konjungivitis karena virus: tanpa obat apapun, karena akan sembuh dengan sendirinya.
- Jika memiliki alergi Konjungivitis: diberi obat anti alergi dalam bentuk pil, cairan, atau tetes mata.

Pencegah penularan konjungtivitis antara lain:

- Jangan berenang saat sedang terinfeksi.
- Jangan saling meminjam handuk.
- Bedakan sarung bantal penderita dengan anggota keluarga lain.
- Lebih aman menggunakan tisu (sekali pakai buang) atau kapas dibanding saputangan.
- Rajin mencuci tangan.
- Tidak saling pinjam obat tetes mata.

3. Abrasi Kornea

Abrasi kornea merupakan terkikisnya lapisan kornea (epitel) oleh karena trauma pada bagian superfisial mata. Abrasi kornea umumnya sembuh dengan cepat dan harus diterapi dengan salep antibiotik dan pelindung mata. Abrasi dapat diakibatkan oleh benda asing, lensa kontak, pengusap pipi untuk make-up, ranting kayu dan tertusuknya mata oleh jari.

Gejala Abrasi Kornea:

- Rasa nyeri pada mata.
- Fotopobia.
- Rasa mengganjal.
- Blefarospasme.
- Pengeluaran air mata berlebihan dan visus yang menurun.

Abrasi kornea umumnya sembuh dengan cepat dan harus diterapi dengan salep antibiotik dan pelindung mata. Dilatasi

pupil dengan siklopetolat 1% dapat membantu menghilangkan nyeri yang disebabkan oleh spasme otot siliar. Kornea memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri sendiri, dimana pengobatan bertujuan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Jika abrasi yang terjadi ringan, maka terapi yang diberikan hanyalah lumbrikasi pada mata yang sakit, kemudian dilakukan follow-up untuk hari berikutnya. Penyembuhan ini dapat berlangsung selama 2 hari ataupun dalam waktu seminggu. Untuk menghindari infeksi, pemberian antibiotik dianjurkan. Penderita dianjurkan untuk istirahat total (*bed-rest*), diharapkan tidak adanya pergerakan secara aktif.

BAB III

MENGATASI GANGGUAN PADA TELINGA DAN HIDUNG BAYI

1. Infeksi Telinga

Infeksi telinga sering terjadi pada anak-anak. Hal ini karena pipa penghubung antara saluran hidung dan telinga pada anak umumnya memiliki letak yang lebih horizontal dengan jarak yang lebih pendek, dibanding pada orang dewasa. Akibatnya jika anak flu ataupun alergi, lendir yang diproduksi dapat terperangkap di saluran tersebut dan menjadi tempat tumbuhnya bakteri.

Gejala Infeksi Telinga:

- Rasa sakit pada telinga, meskipun umumnya terjadi tapi tidak selalu terjadi.
- Pendengaran berkurang dapat terjadi selama beberapa hari.
- Demam (naiknya suhu tubuh).
- Pada anak dapat timbul rasa tidak enak pada badan & muntah.
- Pada bayi, biasanya belum dapat menunjukkan rasa sakit yang diderita tapi biasanya ditunjukkan dengan perilaku rewel, demam, sering menangis & menolak untuk makan.
- Dapat juga terjadi gendang telinga pecah sebagian sehingga cairan yang terinfeksi atau nanah mengalir keluar dari telinga. Biasanya rasa sakit pada telinga akan berkurang

karena hal tersebut dan gendang telinga yang robek akan pulih dengan sendirinya beberapa minggu kemudian.

Penanganan Infeksi Telinga:

- Berikan obat penghilang rasa sakit. Obat yang biasa digunakan adalah parasetamol atau ibuprofen. Obat penghilang rasa sakit tersebut juga dapat berfungsi untuk menurunkan demam yang menyertai.
- Antibiotik dapat diberikan apabila terjadi kasus-kasus tertentu, seperti infeksi telinga dialami oleh anak usia < 2 tahun, karena resiko komplikasi lebih besar pada bayi. Tingkat infeksi telinganya cukup berat. Infeksi telinga tidak sembuh dalam waktu 2-3 hari. Terdapat komplikasi akibat infeksi telinga tersebut.
- Beri minum yang cukup pada anak.
- Biarkan anak beristirahat lebih banyak.
- Periksakan anak secara rutin ke dokter.

Pencegahan Infeksi telinga:

- Jangan menaruh kapas atau benda lain pada telinga anak.
- Susui bayi Anda dengan posisi kepala lebih tinggi dari bahu. Hal ini akan mencegah air susu masuk ke dalam telinga.
- Jangan memberikan botol minum saat anak anda sedang tiduran.
- Berikan obat yang kondisinya baik dan yang diresepkan dokter.

2. Kotoran Telinga

Kotoran telinga berfungsi untuk membentuk lapisan lilin yang melindungi telinga. Kotoran telinga dapat keluar dengan sendirinya, namun ada juga yang mengeras dan menumpuk di

dalam telinga. Kotoran yang mengeras dan menumpuk ini dapat menyebabkan gangguan pada telinga.

Gejala gangguan telinga karena kotoran telinga:

- Adanya gangguan pendengaran pada anak
- Adanya benda kekuningan atau kecoklatan pada telinga.

Penanganan kotoran telinga yang mengeras:

- Bersihkan kotoran telinga dengan kain yang telah dibasahi.
- Jangan menggunakan cotton bud atau benda lain karena dapat mendorong kotoran masuk lebih dalam ke telinga.
- Ambil minyak bayi menggunakan pipet gelas dan panaskan minyak dalam pipet dengan panci yang berisi air panas. Cobalah dahulu minyak panas pada telapak tangan Anda, kadar panas minyak sebaiknya sama dengan suhu kulit Anda kemudian teteskan ke dalam telinga anak 3-6 tetes setiap malam selama 1-2 minggu.
- Miringkan kepala anak, hal ini akan membantu mengeluarkan minyak dan kotoran.
- Baringkan anak dengan posisi miring dan gunakan alas handuk yang sudah diuapi sebagai alas kepala. Lakukan selama 20 menit. Hal ini akan membantu melelehkan kotoran telinga sehingga bisa keluar dan mengering dengan sendirinya.

3. Telinga Kemasukan Benda Asing

Anak bisa saja memasukkan benda asing ke dalam telinga, seperti manik-manik. Untuk mengeluarkannya bisa dilakukan dengan korek kuping dengan ujung yang seperti kail. Bila bendanya lunak seperti kacang tanah atau serangga, bisa ditetaskan dengan H₂O₂ (peroksida), supaya bendanya menjadi hancur dan mudah dikeluarkan.

Gejala telinga kemasukan benda asing:

- Anak menggosok-gosok telinga.
- Mengalami gangguan pendengaran.
- Rasa sakit pada telinga dan merasakan ada sesuatu di dalam telinga.

Penanganan telinga yang kemasukan benda asing:

- Jangan memiringkan kepala anak lalu menepuk-nepuk telinga sebelahnya dengan harapan benda asing tadi keluar. Cara ini justru bisa membuat gendang telinga cedera.
- Jika telinga anak kemasukan serangga seperti nyamuk atau lalat, teteskanlah minyak bayi atau minyak zaitun supaya serangga terbang keluar.
- Sinari telinga dengan senter di tempat gelap, dengan adanya sinar tersebut diharapkan serangga akan keluar.
- Teteskan H₂O₂ ke dalam lubang telinga. Diamkan beberapa saat dan setelah itu, koreklah telinga secara hati-hati.
- Segera konsultasi dengan dokter bila anak mengeluh nyeri pada telinganya. Bisa jadi sudah terjadi infeksi.

4. Telinga Kemasukan Air

Mandi atau berenang memungkinkan air masuk ke dalam telinga. Akibatnya, telinga berdengung hingga pendengaran pun jadi terganggu. Hal ini menyebabkan kurang nyaman pada telinga dan juga bisa mengakibatkan timbulnya infeksi telinga, terlebih jika air tersebut mengandung kuman penyakit.

Cara mengatasi telinga yang kemasukan air:

- Siapkan sedikit air matang dan bersih.

- Posisikan telinga yang kemasukan air menghadap ke atas, masukkan air bersih ke dalam telinga untuk memancing air yang sudah ada di dalam.
- Telinga yang sudah dimasuki air, segera miringkan kepala ke arah yang berbeda hingga posisi telinga yang kemasukan air menghadap ke bawah agar air ikut terpancing keluar.
- Bila dirasakan masih belum semua air keluar, lakukan sekali lagi.
- Bila sudah berhasil, segera bersihkan dan keringkan bagian telinga dengan kapas pembersih telinga.
- Cara lain, posisikan telinga yang kemasukan air menghadap ke bawah. Lalu lakukan gerakan melompat-lompat di tempat dengan posisi kepala tetap miring sampai air di dalam telinga mengalir keluar.
- Cara-cara tersebut disarankan untuk anak yang sudah agak besar dan diperkirakan mampu melakukannya.
- Bila kedua cara ini tak dapat dilakukan, sebaiknya bawa segera ke dokter untuk dikeluarkan dengan alat khusus.
- Perlu juga diketahui, infeksi telinga bisa terjadi bila air yang masuk ke dalam telinga mengandung kuman sehingga mengakibatkan peradangan saluran telinga tengah. Gejalanya, sakit pada telinga dan demam selama beberapa hari.

5. Mimisan

Mimisan adalah keluarnya darah dari hidung anak. Hal ini terjadi karena ada pembuluh darah balik kecil di hidung, bisa depan atau belakang, yang pecah atau robek.

Hal-hal penyebab mimisan:

- Terkena kuku saat balita membersihkan atau mengorek hidung dengan jari.
- Menghembuskan napas atau membuang ingus terlalu kuat.

- Hidung terbentur sesuatu yang keras saat bermain atau terjatuh.
- Kelelahan akibat keasyikan bermain.
- Demam tinggi.

Gejala yang timbul dari mimisan:

- Hidung mengeluarkan darah.
- Adanya muntah yang berdarah.
- Ketakutan menyelimuti diri anak.

Penanganan Mimisan:

- Posisikan tubuh anak dalam keadaan duduk tegak, agak condong ke depan. Jangan membaringkan tubuhnya, karena kalau darah tertelan, maka akan mual atau bahkan muntah.
- Minta anak untuk meludahkan darah yang ada di mulut.
- Tekanlah bagian bawah (cuping) hidung dengan jempol dan jari tengah Anda. Tekanlah dengan lembut, tapi cukup kuat dan tidak berubah-ubah posisi.
- Bujuk anak Anda yang mungkin akan berupaya melepaskan jepitan jari Anda dari hidungnya, dan ajarkan cara bernapas lewat mulut.
- Lakukan penekanan ini selama 5 menit. Kalau mimisan belum berhenti, tekan lagi sampai 10 menit.
- Hindari menyumbat hidung dengan benda apapun.
- Setelah mimisan berhenti, minta anak untuk tidak bermain.
- Katakan pada anak agar tidak menggunakan jarinya untuk membersihkan hidungnya, menghembuskan napas dengan keras, dan menggaruk lubang hidungnya selama beberapa hari.
- Bila setelah 30 menit mimisan masih berlangsung, segera ke klinik atau rumah sakit terdekat.

Hal-hal yang perlu diketahui mengenai mimisan:

- Mimisan sering terjadi pada saat cuaca panas dan kering di musim kemarau.
- Bersin dan mengupil dapat menyebabkan mimisan.
- Hidung yang kering dapat mengalami pendarahan. Oleskan gel khusus untuk hidung pada anak Anda 2-4 kali sehari untuk menjaga kelembaban dan mencegah mimisan.
- Darah kering pada hidung tidak boleh dikupas, sebab dapat mengakibatkan mimisan lagi. Biarkan terlepas dengan sendirinya.

6. Lubang Hidung Kemasukan Benda Asing

Lubang hidung bisa kemasukan benda asing seperti pasir, manik-manik, biji-bijian, ataupun benda lain. Kadang nyamuk juga bisa masuk ke hidung, bila ini terjadi upayakan jangan sampai masuk semakin jauh ke dalam saluran napas. Bila ada benda yang masuk terlalu dalam dan sulit dikeluarkan, jangan menggunakan alat karena bisa timbul luka. Usahakan agar anak tetap bisa bernapas lewat mulut dan segera bawa ke dokter.

Gejala yang timbul hidung kemasukan benda asing:

- Mengeluarkan cairan yang berdarah, atau lendir seperti pilek dan berbau busuk dari lubang hidung.
- Hidung tampak merah dan bengkak
- Napas anak berbau dan busuk. Bau ini ada karena infeksi atau benda yang masuk dan membusuk.

Cara menangani benda asing yang masuk ke lubang hidung:

- Usahakan anak tersebut tidak menangis.
- Posisi anak jangan sampai terlentang.

- Suruhlah anak untuk mencoba bersin dua tiga kali saja, tapi jangan dipaksa.
- Untuk anak yang sudah besar, bila benda asingnya belum begitu dalam masuknya, bisa dicoba mengeluarkan dengan menyuruhnya menarik napas dalam-dalam melalui mulut. Kemudian hembuskan kuat-kuat melalui lubang hidung.
- Jangan mencoba sendiri mengeluarkan benda asing tersebut.
- Segeralah membawa anak pada dokter terdekat, karena perlu teknik dan alat khusus untuk mengeluarkan benda asing tersebut. Kesalahan dalam mengambil benda asing tersebut dapat berakibat fatal, yaitu masuknya benda asing tersebut ke saluran nafas bagian dalam. Jika benda terisap masuk ke paru-paru, jalan napas akan tersumbat dan terjadi sesak napas, tersedak atau suara sengau.

BAB IV

MENGATASI GANGGUAN PADA MULUT DAN TENGGOROKAN BAYI

1. Menelan Benda Asing

Seorang anak (bayi) tidak tahu mana benda yang bisa dimakan dan mana yang tidak. Mereka hanya ingin mencoba setelah melihat sesuatu di sekitarnya. Tentu ini sangat berbahaya jika tidak diperhatikan dengan baik.

Gejala Anak menelan benda asing:

- Ada benda yang hilang yang mungkin tertelan anak.
- Anak mengeluarkan air ludah.
- Sakit perut atau muntah.
- Kesulitan bernapas atau tersedak, karena ini adalah tanda benda yang tertelan menyumbat saluran pernapasannya.
- Anak batuk terus menerus.
- Terdapat darah pada kotoran anak.

Cara menangani anak yang menelan benda asing:

- Periksa mulut anak Anda, benda apa yang tertelan. Jepitlah kedua belah pipi anak dengan jari dan bukalah mulutnya.
- Jika benda masih terlihat di dalam mulut, keluarkanlah perlahan-lahan dengan memasukan jari Anda. Karena ada kemungkinan benda dapat terdorong sampai ke mulut bagian dalam.

- Apabila muntah, bukalah mulut anak lebar-lebar, tekanlah lidah yang terdapat dibagian paling dalam. Setelah itu bantulah anak untuk memuntahkan benda tersebut. Ketika hal itu menimbulkan gejala shock dan kejang-kejang, maka segeralah bawa anak ke rumah sakit tanpa menyuruhnya memuntahkan benda yang tertelan itu.
- Apabila benda menyumbat tenggorokan, bukalah mulut anak dengan menggunakan jari tengah Anda dan telungkupkanlah, di antara tulang belikat dan tulang belikat dengan menggunakan telapak tangan tepuk-tepuklah dengan keras sebanyak 5 kali, usahakanlah agar tepukan mendorong ke arah atas.
- Berikan minum air putih pada anak yang menelan benda asing. Jika anak merasa baik-baik saja berikan roti untuk dimakan.
- Periksa kotoran anak untuk memastikan benda yang tertelan sudah keluar.
- Waspadai bila anak menelan baterai kancing (biasa dipakai untuk jam tangan, kamera, atau mainan). Baterai jenis ini mengandung cairan basa yang berbahaya, bahkan ada yang mengandung merkuri yang bisa mengancam nyawa.
- Jika anak menelan baterai kancing, segera bawa ke dokter. Bila baterai itu sampai masuk ke dalam perut atau usus, bisa menimbulkan tanda dan gejala seperti nyeri perut, meradang, sembelit, muntah, dan demam.

2. Sariawan

Sariawan adalah infeksi yang terjadi di dalam mulut bayi.

Gejala Sariawan:

- Adanya bintik-bintik putih yang tampak seperti susu pada lidah, gusi atau pipi sebelah dalam.

- Bintik-bintik itu tidak akan hilang jika digosok.
- Saat menyusui, bayi selalu menangis.

Penanganan Sariawan:

- Berikan obat resep dari dokter setelah makan.
- Oleskan obat pada bagian yang sakit atau setiap sisi sebelah dalam pipi anak. Anda dapat menggunakan jari Anda untuk mengoles, namun pastikan jari Anda bersih.
- Diusahakan selama 30 menit pertama setelah minum obat, jangan diberi makan.
- Kalau tidak menyusui langsung, gunakan sendok untuk meneteskan minuman.
- Puting susu ibu harus dibersihkan dahulu sebelum menyusui anaknya.
- Jika menggunakan botol (dot), bersihkan terlebih dahulu.
- Bersihkan semua alat yang digunakan di mulut bayi menggunakan sabun dan air panas.

3. Tumbuh Gigi

Tumbuhnya gigi bayi sudah dimulai sejak masih janin. Namun karena pertumbuhannya masih di dalam rahang, maka proses ini tidak terlihat oleh mata. Gigi pertama akan muncul biasanya ketika bayi berusia 5-7 bulan. Pertumbuhan gigi akan terus berlanjut sampai usia 2-3 tahun.

Gejala yang dialami bayi saat akan tumbuh gigi:

- Gusi mengalami pembengkakan dan berwarna kemerahan.
- Bayi lebih rewel.
- Tidur terganggu
- Air liur yang berlebihan.
- Bayi memasukkan jari tangan atau mainan ke dalam mulut.
- Meningkatnya permintaan ASI atau Susu botol.

- Menolak minum ASI atau susu botol karena mengisap menimbulkan rasa sakit.
- Napsu makan berkurang.
- Terkadang timbul bintik-bintik biru atau hitam pada gusi.

Penanganan pada bayi yang tumbuh gigi:

- Berikan teether untuk digigiti membantu mengurangi rasa gatal dan sakit pada gusinya.
- Beri dia banyak minum untuk menggantikan cairan yang hilang karena banyak berliur.
- Jika diperlukan berikan pereda nyeri seperti parasetamol atau ibuprofen.
- Oleskan krim pencegah iritasi (barrier cream) ke dagu, leher dan dadanya untuk mencegah iritasi kulit di daerah yang terkena liur.
- Alihkan perhatiannya dengan banyak pelukan atau mainan supaya bayi tidak fokus pada rasa sakitnya.

4. Sakit Gigi

Gigi yang sakit pada umumnya terjadi karena banyak mengkonsumsi manis-manisan. Tentu hal ini tidak mutlak. Akan tetapi pada umumnya terjadi seperti itu, sehingga terdapat lubang pada gigi.

Gejala sakit gigi:

- Adanya bintik putih atau cokelat pada gigi.
- Adanya pembengkakan pada gusi di sekitar gigi yang sakit.
- Pembengkakan pipi pada sisi gigi yang sakit.
- Keluar nanah dari dalam gusi.
- Sakit demam.

Penanganan Sakit gigi:

- Gunakan benang gigi untuk membersihkan kotoran di sela-sela gigi.
- Berikan tylenol untuk mengurangi rasa sakit.
- Periksakan gigi anak ke dokter gigi.

Pencegahan gigi berlubang:

- Jangan memberikan dot pada bayi ketika tiduran. Air susu atau jus yang menempel pada gigi dapat menyebabkan gigi berlubang.
- Bersihkan gigi anak setiap hari setelah giginya tumbuh. Gunakan sikat gigi kecil berbulu halus atau kain basah. Jika menggunakan pasta gigi gunakan sedikit saja.
- Ketika umur dua tahun, ajarilah anak menyikat giginya sendiri. Hal ini dilakukan hingga berusia 5 tahun.
- Periksakan ke dokter gigi saat gigi anak tumbuh pertama kali.
- Ajarkan anak menggunakan benang gigi setelah gigi yang lainnya tumbuh.
- Ganti sikat gigi setiap 3-4 bulan sekali. Gunakan sikat gigi sendiri jangan bersama orang lain.

5. Tersedak

Tersedak adalah terhambatnya tenggorokan atau jalan pernapasan yang disebabkan oleh cairan, benda kecil dan makanan seperti roti, permen bulat, kacang, anggur, dll. Hiperlaktasi merupakan salah satu penyebab anak tersedak. Hiperlaktasi adalah suatu kondisi di mana produksi ASI ibu melimpah sehingga pengaliran air susu yang ringan dapat membuat ASI memancar dengan sangat deras. Hal ini seringkali menyebabkan bayi tersedak dan kemudian muntah.

Gejala yang timbul pada anak tersedak:

- Kesulitan bernafas seperti mendesah, terengah-engah, atau memegang batang lehernya dan menangis.
- Anak akan terbatuk-batuk, seperti mau muntah, stridor (napas berbunyi) atau mengi.
- Anak menjadi lemas dan bisa terjadi pingsan.
- Wajah anak membiru karena asupan oksigen tidak lancar.

Penanganan pada ibu hiperlaktasi dan cara memberikan ASI pada anak:

- Sebelum mulai menyusui bayi, perahlah sedikit ASI. Tindakan ini akan memperlambat aliran ASI yang keluar saat disusukan pada bayi. Sebaiknya tidak memerah ASI dalam jumlah banyak karena hal ini dapat merangsang payudara sehingga semakin banyak tubuh akan memproduksi ASI.
- Menyusui anak dalam berbagai posisi. Posisi yang sesuai untuk mengatasi masalah hiperlaktasi adalah posisi ibu setengah tidur dan bayi ditengkurapkan di dada ibunya. Dalam posisi ini, aliran ASI mengarah ke atas, sehingga keluarnya ASI tidak terlalu deras.
- Untuk mengurangi produksi ASI dengan menyisakan ASI di dalam payudara. Upayakan agar bayi tidak terlalu lama menyusui. Seiring dengan berkurangnya jumlah ASI yang keluar dari payudara, tubuh ibu pun akan mengurangi produksi ASI-nya.
- Donorkan kelebihan ASI ke rumah sakit. Kelebihan ASI Anda akan sangat bermanfaat bagi banyak bayi lain.
- Hiperlaktasi bisa jadi membuat bayi sulit menyusui, namun hal ini tidak akan membahayakan bayi.
- Konsultasikan pada dokter atau konsultan laktasi untuk mengetahui permasalahan yang Anda hadapi.

Penanganan pada anak tersedak:

- Jika sumbatan napas ringan, jangan lakukan tindakan apa-apa. Dampingi anak dan biarkan anak batuk untuk mengeluarkan benda asing yang menyumbat.
- Jika sumbatan jalan napas berat pada anak-anak, lakukan tekanan perut sampai benda asing dapat dikeluarkan. Tekanan perut tidak dianjurkan untuk bayi karena akan merusak organ besar hati.
- Pada bayi, berikan tepukan punggung 5 kali dilanjutkan dengan tekanan dada. Lakukan berulang sampai benda asing dapat dikeluarkan.
- Langkah-langkah dasar untuk mengeluarkan sesuatu dari jalan nafas seorang bayi adalah menggosok punggung dan menekan dada. Akan tetapi jangan lakukan hal tersebut bila bayi dapat bernafas, batuk ataupun menangis.

Cara melakukan pertolongan pada bayi:

- Menggosok Punggung.

Baringkan bayi diatas lengan anda, dengan posisi kepala lebih rendah dibanding dada. Sokong kepala bayi dengan meletakkan tangan disekitar rahang dan dibawah dada. Letakkan tangan Anda diatas paha Anda. Gosok punggung bayi pada bagian diantara kedua sayap dadanya sebanyak lima kali menggunakan tumit telapak tangan Anda. Lalu balikkan bayi.

- Balikkan Sang Bayi.

Posisikan tangan anda yang bebas pada punggung bayi, dan kepit dia diantara tangan dan lengan anda. Satu tangan memegang dada, leher, dan kepala sang bayi. Pegang ia diantara tangan dan lengan anda, lalu balikkan kepalanya.

Letakkan tangan anda diatas paha anda, dan posisikan sang bayi sehingga kepalanya lebih rendah dibanding dadanya.

- Tekan Dada Sang Bayi.

Tekan dada bayi pada bagian tulang dada sebanyak lima kali menggunakan dua ujung jari Anda. Posisikan jari Anda kurang lebih satu jari dibawah garis lurus puting sang bayi. Tangan Anda harus berasal dari arah sisi samping bayi, sehingga jari Anda dapat bergerak naik dan turun diantara tulang dada.

- Jika bayi tetap tersedak, ulangi menggosok punggungnya dan menekan dadanya dan segera carilah bantuan.
- Gangguan pernapasan merupakan salah satu penyebab utama kematian pada bayi. Penyebabnya beragam, namun masalah ini bisa terjadi kapan saja misalnya saat bayi terjatuh atau tersedak.
- Jika ini terjadi, jangan panik. Ketika pernapasan terhenti, tubuh masih memiliki waktu sepuluh menit untuk memberi respon terhadap rangsangan dari luar. Penanganan awal sebaiknya dilakukan pada empat menit pertama karena otak hanya bisa bertahan selama itu tanpa aliran oksigen.

Langkah-langkah yang dapat dilakukan sebelum bantuan profesional datang berdasarkan International SOS Indonesia:

- Pastikan Anda dan bayi Anda berada di tempat aman. Bersihkan area dari benda-benda yang mungkin berbahaya. Beritahu dan minta bantuan orang-orang di sekitar Anda.
- Periksa kesadaran bayi Anda. Gelitiki kakinya dan lihat responnya.
- Buka jalan napas dengan memeriksa apakah ada benda asing dalam mulut bayi. Tengadahkan kepala bayi Anda.

- Periksa napas anak, dekatkan telinga Anda ke hidung bayi dan terus arahkan pandangan ke gerakan dada bayi. Lakukan selama sepuluh detik. Jika bayi bernapas dan tidak mengalami luka, miringkan tubuhnya agar saluran pernapasan tidak tertekan.
- Jika Anda tidak dapat mendeteksi napas, segera lakukan kompresi dada (CPR) selama dua menit dan segera panggil ambulans.
- Kompresi dilakukan setelah Anda memberi bantuan napas dengan mulut. Anda harus memastikan mulut Anda menutupi mulut dan hidung bayi. Tidak boleh ada celah. Hembuskan udara dua kali dan pastikan efektivitas bantuan. Lihat apakah dada bayi ikut naik bersama setiap bantuan napas.
- Kemudian setelah pemberian dua napas buatan, lakukan kompresi dada. Tekan bagian bawah tengah tulang dada bayi (tepat di antara puting bayi) dengan dua jari sebanyak 30 kali. Kecepatan tekanan sekitar seratus kali per menit. Biarkan dada kembali mengembang setelah akhir penekanan.
- Ulangi siklus napas-tekan ini selama dua menit sebanyak maksimal lima kali atau hingga bayi memberi respon dengan terbatuk atau muntah.
- Jika bayi merespon, kembali periksa napas dan jalan napasnya selama sepuluh detik. Pertahankan kondisi bernapas dengan menggendong bayi dengan posisi miring menghadap tubuh Anda sambil menunggu kedatangan ambulans.

Pencegahan yang dapat dilakukan untuk menghindari anak tersedak:

- Jangan memberi anak makanan yang kecil, keras dan bulat.

- Perhatikan jika anak sedang makan dan bermain benda-benda seperti balon, uang logam, biji buah, baterai jam tangan.
- Ajari anak untuk mengunyah makanan dengan benar.
- Potong makanan seperti roti, buah dan sayuran mentah dengan ukuran yang tidak terlalu besar.
- Ajak anak Anda untuk tenang dan tidak berlarian saat sedang makan.
- Periksalah mainan yang memiliki bagian-bagian kecil yang mungkin terlepas.
- Ganti dot bayi setiap 2-3 bulan atau jika dot sudah rusak, berlubang atau sobek.
- Ajari anak untuk tidak memasukkan benda-benda yang bukan makanan ke mulutnya.

6. Sakit Tenggorokan (Pharyngitis)

Sakit tenggorokan biasanya disertai dengan flu dan batuk. Hal ini disebabkan oleh infeksi virus dan biasanya akan sembuh sendiri dalam waktu beberapa hari. Selain tenggorokan sakit, gejala seperti demam dan membengkaknya kelenjar getah bening di leher terlihat membengkak juga terjadi. Kadang perut yang sakit juga dialami oleh anak-anak.

Gejala sakit tenggorokan:

- Tenggorokan terasa sakit.
- Anak mengeluarkan air liur dan kesulitan menelan.
- Anak tidak mau makan dan minum.
- Amandel merah dan membengkak, kadang terdapat bercak putih atau bernanah.
- Membengkaknya kelenjar getah bening daerah leher.
- Anak dapat mengalami demam dan pusing.
- Anak bisa merasa sakit perut yang kadang disertai muntah.
- Anak tidak dapat membuka mulut dengan lebar.

- Anak kesulitan bernapas.

Penyebab sakit tenggorokan:

- Virus yang biasanya menyebabkan mononucleosis (mono) dan flu, dapat juga menyebabkan sakit tenggorokan.
- Bakteri yakni dua bakteri-bakteri yang paling umum yang menyebabkan sakit tenggorokan adalah Streptococcus (yang menyebabkan strep throat atau sakit tenggorokan yang disebabkan oleh bakteri streptokokus) dan Arcanobacterium haemolyticum. Arcanobacterium menyebabkan luka-luka tenggorokan terutama pada dewasa-dewasa muda dan adakalanya berhubungan dengan ruam merah yang halus.
- Bernapas melalui mulut yang dapat menghasilkan kekeringan dan luka-luka tenggorokan.
- Sinus drainage (post nasal drip) dimungkinkan menyebabkan sakit tenggorokan.
- Antibiotik yaitu sakit tenggorokan dapat juga timbul setelah perawatan dengan antibiotik-antibiotik, kemoterapi, atau obat-obat lain yang mengkompromikan imun mungkin disebabkan oleh Candida, umumnya dikenal sebagai "thrush".

Pencegahan dan Penanganan sakit tenggorokan:

- Mencuci tangan secara rutin menggunakan air dan sabun atau pembersih tangan (hand sanitizer) yang berbahan dasar alkohol.
- Istirahat tidur dapat membantu tubuh Anda untuk melawan infeksi.
- Perbanyak minum untuk mempermudah proses menelan makanan. Minum akan melembabkan dan membasahi tenggorokan.

- Makan makanan yang lembut dan mudah ditelan. Hindari makanan pedas atau asam seperti buah jeruk.
- Berkumur dengan air hangat dan campuran garam, berkumur beberapa kali sehari dapat membantu mengurangi rasa sakit di tenggorokan. Pastikan agar anak tidak menelan bekas kumurannya tersebut.
- Gunakan pelembab ruangan, untuk mencegah selaput tenggorokan mengering dan teriritasi.
- Jauhkan anak dari sumber iritasi seperti asap rokok.
- Jangan menggunakan obat semprot tenggorokan tanpa seizin dokter.
- Berikan obat dari dokter pada anak sampai habis, meski kondisi anak sudah membaik.
- Jangan berikan obat lama atau obat orang lain pada anak.

Pengobatan secara alami:

- Berikan satu sendok teh madu untuk meringankan sakit tenggorokan.
- Berikan jus lidah buaya untuk berkumur dua kali sehari.
- Berkumur 3 kali sehari dengan campuran setengah sendok teh klorofil yang dicampur dengan setengah cangkir air.
- Campurkan satu sendok teh sari cuka apel, satu sendok teh lada cayenne dan 3 sendok makan madu yang dicampurkan dalam segelas air hangat, kumurlah sesuai kebutuhan.
- Buat teh chamomile yang ditambahkan dengan 1 sampai 2 sendok teh bubuk chamomile yang dikeringkan dalam air panas, minum setiap beberapa jam sekali.
- Iris jahe seperti koin dan letakkan dalam teko kecil, lalu seduh dengan air panas seperti membuat teh hingga warnanya coklat kekuning-kuningan. Tambahkan 3 sendok makan madu untuk membuat rasa menjadi manis, lalu minum secara perlahan-lahan.

- Teteskan 5 tetes ekstrak biji buah anggur yang dicampurkan dengan air lalu kumur secara perlahan-lahan. Ekstrak ini berguna sebagai antimikroba dan membunuh bakteri.
- Campurkan seperempat sari cuka apel ditambahkan seperempat madu, lalu minum setiap 4 jam sekali untuk mengurangi rasa sakit.
- Campurkan madu dengan jus lemon dalam satu sendok makan, lalu berkumur dan biarkan berada di tenggorokan beberapa saat. Ini berguna untuk membantu mengurangi iritasi, lakukan beberapa kali dalam sehari.
- Buat campuran jus lemon dengan satu sendok teh garam dalam secangkir air hangat, berkumurlah 3 kali sehari selama 1 menit.
- Campurkan segelas air hangat dengan satu sendok teh garam, lalu berkumurlah beberapa kali dalam sehari.

BAB V

MENGATASI GANGGUAN PADA PERNAPASAN

1. Flu dan Pilek

Flu atau influenza merupakan penyakit yang mudah menular yang disebabkan oleh inveksi virus RNA dari famili Orthomyxoviridae (virus influenza) di hidung dan tenggorokan. Penularan penyakit melalui bersin dari si penderita. Masa penularan hingga terserang adalah 1 sampai 3 hari sejak terjadi kontak. Penyakit ini biasanya berlangsung selama kurang lebih 7 hari (seminggu).

Gejala flu dan pilek:

- Bersin-bersin.
- Sakit kepala dan mata berair.
- Hidung tersumbat (pilek) dan mengeluarkan cairan.
- Demam mendadak dan kedinginan.
- Sakit tenggorokan.
- Batuk.
- Lesu serta tidak enak badan.
- Anak tidak mau makan.
- Bayi Anda kesulitan menyusu dari botol atau ASI.

Penanganan pada anak yang terserang flu dan pilek:

- Istirahat yang cukup.

- Ketika tidur, posisi kepala anak dalam keadaan terangkat sedikit sehingga dapat membantu pernapasan.
- Beri minum yang cukup.
- Gunakan tisu dan buang setelah digunakan.
- Berikan Tylenol untuk menurunkan demam, ketika anak berusia 9 bulan. Anda juga dapat menggunakan Dimetapp Elixir atau PediaCare untuk mengobati hidung yang berair. Baca petunjuk penggunaan untuk mengetahui dosisnya.
- Terkadang bayi tidak dapat menghisap susu karena hidungnya tersumbat. Anda dapat menggunakan penghisap untuk membersihkan hidung. Jangan lakukan hal ini lebih dari 3-4 kali dalam sehari, cuci penghisap dengan sabun dan air hangat setelah digunakan.

Segera hubungi dokter jika terjadi hal-hal berikut ini:

- Sudah 6 hari mengalami sakit.
- Susah bernapas meskipun sudah dibersihkan hidungnya.
- Leher sakit dan kaku.
- Telinga terasa sakit.
- Anak menderita ruam-ruam di kulit.
- Mengeluarkan dahak berwarna hijau, kuning atau kelabu selama lebih dari 1 hari.
- Anak menderita demam lebih dari 37,8, lebih dari 3 hari.
- Sulit menelan makanan.
- Anak tidak banyak minum, ia hanya buang air kecil sedikit atau kurang dari sekali selama 6 jam.
- Menangis terus menerus.
- Bayi mengantuk dan tidak mau makan dan minum.
- Bayi tidak buang air setidaknya 6 kali dalam sehari.

Pencegahan flu dan pilek:

- Sebagian besar virus influenza disebarkan melalui kontak langsung. Seseorang yang menutup bersin dengan tangan

akan menyebarkan virus ke orang lain. Virus ini dapat hidup selama berjam-jam dan oleh karena itu ajarkan anak Anda untuk mencuci tangan sesering mungkin dengan sabun.

- Minum yang banyak karena air berfungsi untuk membersihkan racun.
- Istirahat yang cukup.
- Hiruplah udara segar secara teratur terutama ketika dalam cuaca sejuk.
- Dianjurkan untuk diimunisasi guna menunjang kekebalan tubuhnya.
- Makan makanan yang bergizi dan menjahui potensi-potensi yang menyebabkan influenza.

2. Batuk

Batuk bukanlah penyakit, batuk merupakan cara tubuh membersihkan tenggorokan, jalan udara, dan paru-paru. Namun, batuk dapat sebagai tanda adanya penyakit atau gejala umum pada penyakit tetapi kadang batuk bukanlah gejala dari kondisi yang serius.

Gejala batuk:

- Mengeluarkan dahak berwarna bening, putih, kuning, hijau, ketika batuk.
- Susah tidur.
- Batuk terus menerus (batuk rejan).
- Sulita bernapas saat batuk.
- Sakit demam.
- Anak menderita hidung beringsus.

Jenis batuk yang pada menyerang anak:

- Barky (Cough)

Batuk seperti menyalak (barky = menyalak) umumnya disebabkan oleh croup, yakni inflamasi pada laring (pangkal tenggorok) dan trakea (batang tenggorok). Akan terjadi pembengkakan dekat atau di bawah pita suara, membuat anak sulit bernapas. Terjadi pembengkakan pada saluran napas atas karena alergi, perubahan suhu pada malam hari. Anak di bawah usia 3 tahun cenderung terserang croup karena batang tenggoroknya sempit. Croup dapat terjadi tiba-tiba, di tengah malam saat anak tidur. Sering disertai suara keras ketika anak menarik napas.

- Batuk rejan.

Batuk rejan (whooping cough) merupakan nama lain penyakit pertusis, yakni infeksi saluran napas disebabkan bakteri bordetella pertussis. Penyakit ini ditandai dengan batuk yang diakhiri dengan suara keras saat anak menarik napas. Gejala lain pertusis termasuk hidung berair, bersin, batuk dan sedikit demam. Umumnya batuk ini terjadi pada balita di bawah usia 1 tahun yang tidak diimunisasi DPT (Difteri, Tetanus, Pertusis). Imunisasi ini rutin diberikan dalam 5 dosis sebelum anak berusia 6 tahun. Pertusis sangat menular, penyebaran melalui percikan cairan dari hidung atau mulut orang yang terinfeksi, karena bersin, batuk atau tertawa.

- Batuk Disertai Napas Berbunyi.

Batuk disertai dengan napas berbunyi merupakan tanda saluran napas bagian bawah mengalami inflamasi. Pada anak yang masih kecil bisa disebabkan saluran napas bagian bawah terhalang oleh benda asing atau lendir karena infeksi pernapasan.

- Batuk di Malam Hari.

Banyak batuk bertambah buruk di malam hari karena penyumbatan dalam hidung dan sinus mengalir sepanjang tenggorok dan menyebabkan iritasi ketika anak berbaring. Asma juga dapat memicu batuk di malam hari karena saluran napas cenderung menjadi sensitif dan mudah teriritasi pada malam hari.

- Batuk di Siang Hari.

Alergi, asma, dingin, dan infeksi pernapasan merupakan penyebab batuk di siang hari. Udara dingin dan aktivitas yang berat dapat memperparah batuk ini, namun biasanya akan mereda di malam hari ketika anak beristirahat. Pengharum ruangan, binatang peliharaan, dan asap (terutama asap tembakau) dapat menjadi penyebab anak batuk.

- Batuk Disertai Demam.

Jika anak Anda batuk, sedikit demam, dan hidung berair, kemungkinan dia terkena flu. Namun batuk disertai demam 102° Fahrenheit (39° Celsius) atau lebih tinggi dapat berarti pneumonia, terutama jika anak terlihat lesu dan bernapas dengan cepat. Segera hubungi dokter anak untuk memastikan kondisi anak.

- Batuk Disertai Muntah.

Umumnya anak batuk karena dipicu oleh refleks penyumbatan. Jika terjadi muntah hal ini menjadi berbahaya. Anak yang menderita batuk disertai flu atau asma dapat muntah karena lendir yang mengalir ke dalam perut dapat menyebabkan mual.

- Batuk Persisten.

Batuk yang disebabkan flu dapat hilang dalam seminggu, kecuali jika mengalami flu lagi setelahnya. Asma, alergi, atau

infeksi kronis pada sinus atau saluran napas mungkin berperan pada batuk yang menetap (persisten). Jika batuk terjadi selama 3 minggu, segera hubungi dokter.

Penanganan yang dapat dilakukan:

- Berikan anak minum yang cukup. Air jeruk nipis hangat dan jus apel baik untuk mencegah batuk.
- Udara yang kering dapat memperparah batuk anak. Alirkan uap dingin atau hangat ke kamar anak di malam hari, Anda dapat menggunakan uap dari pancuran air.
- Hindari asap rokok dari sekitar anak Anda.
- Berikan madu untuk menenangkan batuk anak yang berusia lebih dari 1 tahun. Jangan berikan madu pada bayi yang berumur kurang dari 1 tahun.
- Jika anak Anda mengalami kesulitan tidur karena batuk kering. Berikan obat yang di jual di toko dengan saran dari dokter atau apoteker untuk membantu Anda memilih obat yang benar.
- Jika anak Anda menderita batuk berdahak, jangan berikan obat batuk yang dijual di toko, kecuali atas izin dokter.

Segera hubungi dokter jika:

- Bayi kurang dari 3 bulan menderita batuk.
- Jika batuknya berdarah.
- Pada saat anak batuk bibirnya membiru.
- Pernapasan cepat dan berat atau tidak dapat bernapas.
- Dada anak sakit setelah batuk.
- Batuk disertai muntah.
- Anak mengeluarkan dahak kental berwarna hijau atau cokelat saat batuk.
- Batuk tidak sembuh setelah lebih dari 7 hari.

BAB VI

MENGATASI GANGGUAN

PADA PERUT

1. Kolik atau Sakit Perut pada Bayi.

Kolik pada bayi adalah istilah yang dipakai untuk keadaan bayi yang terus-menerus menangis secara berlebihan. Kolik sebetulnya merupakan sakit perut yang datangnya secara bergelombang (spasmodik). Bayi yang meminum ASI atau pun susu formula dapat mengalami kolik. Kondisi ini biasanya terjadi antara minggu kedua dan keempat setelah lahir.

Gejala Kolik:

- Menangis secara berlebihan, jumlah menangisnya lebih dari 3 jam sehari selama lebih dari 3 hari dalam seminggu. Pada umumnya mulai timbul dalam bulan pertama sesudah lahir, dan menghilang dengan sendirinya ketika bayi berumur 3 atau 4 bulan.
- Susah didiamkan dan dihibur, terkadang menjerit-jerit. Kondisi terparah biasanya terjadi pada sore menjelang malam hari.
- Bayi menjadi kemerah-merahan kadang melurus-luruskan atau menarik-narik kakinya (kaki diangkat-angkat), dan buang angin (kentut). Perutnya seperti membesar karena kembung.

Penyebab kolik:

Belum diketahui dengan pasti penyebabnya. Mungkin disebabkan oleh kejang otot dinding susu, udara dalam usus dan gangguan pencernaan. Bayi yang meminum ASI mengalami kolik disebabkan kepekaan terhadap salah satu dalam ragam makanan ibunya.

Penanganan pada Kolik:

- Bila toleransi laktosa atau alergi makanan diduga sebagai penyebabnya maka penggantian makanan dapat membantu.
- Pastikan bahwa lubang botol sudah sesuai dengan besarnya untuk mencegah bayi menelan terlalu banyak udara sewaktu minum.
- Usahakan supaya bayi bersendawa dengan baik setiap habis minum untuk mengeluarkan angin.
- Hindarkan jangan sampai bayi terlalu lapar atau haus.
- Terus menghibur bayi Anda, dengan berdekatan dengan bayi dan kontak tubuh dapat menghiburnya.
- Membungkus bayi dengan selimut agar dia merasa nyaman dan aman, dengan memberikan dot mungkin membuatnya lebih nyaman, maupun dengan pelukan yang erat.
- Membuat gerakan dengan diayun-ayun, diputarkan kaset bunyi rahim atau pun bunyi ritmis dengan bantuan alat atau mainan bayi.
- Menelungkupkan bayi melintang di pangkuan Anda sambil menggosok-gosok punggungnya.

2. Perut Kembang.

Perut kembang adalah adanya angin dalam perut bayi dan ditandai dengan perut yang sedikit tegang dan mengeras. Hal ini

biasanya terjadi saat bayi berumur 2 minggu hingga 3-4 bulan, tetapi bisa juga lebih lama. Hal ini juga membuat bayi menangis terus-menerus dalam jangka waktu yang lama dan tidak mau tenang.

Gejala Perut kembung:

- Perut bayi tegang dan keras.
- Bayi akan menangis tanpa sebab dan akan berhenti untuk menangis ketika tidak sakit.
- Pasti menangis setiap hari, sekitar 1-2 jam.
- Bayi menarik kakinya ke perut saat menangis atau menegangkan kakinya lurus ke bawah.

Cara menangani anak yang mengalami perut kembung:

- Oleskan minyak telon supaya perut bayi hangat dan anginnya keluar.
- Gendong dan ayun-ayunkan bayi dengan lembut.
- Tidurkan bayi di ayunan.
- Bawa bayi jalan-jalan menggunakan kereta bayi atau yang lainnya supaya tenang.
- Selimuti bayi dengan nyaman.
- Berikan dot bayi.
- Usahakan untuk menyendawakan bayi setiap minum atau menyusui setengah ons susu.
- Turuti kemauan bayi sesuai dengan kenyamanannya.
- Jangan tinggalkan bayi Anda sendirian saat Anda ingin istirahat.
- Jangan membentak atau memukul bayi Anda.
- Jangan mengguncang bayi Anda, karena dapat terluka parah atau meninggal karena diguncang tubuhnya.
- Jangan berikan obat apapun, kecuali dari dokter.

Segera hubungi dokter jika terjadi hal-hal berikut:

- Bayi menangis terus-menerus lebih dari 3 jam, dan lebih lama dari biasanya.
- Bayi tampak kesakitan ketika menangis dan tidak menangis.
- Bayi terserang perut kembung setelah berusia 4 bulan.
- Bayi Anda mengalami demam.
- Bayi tidak mau makan.
- Anda mengkhawatirkan kondisi bayi Anda.
- Anda merasa ada yang salah dengan bayi Anda.

3. Muntah

Muntah adalah aktivitas mengeluarkan isi perut melalui mulut yang disebabkan oleh kerja motorik dari saluran pencernaan.

Penyebab Muntah:

- Pada bayi yang baru lahir sampai berusia 1 bulan, muntah bisa disebabkan tertelannya darah ibu atau teknik pemberian minuman yang salah.
- Pada bayi yang lebih besar usianya, muntah bisa disebabkan pemberian makanan yang tidak tepat seperti jumlah makanan yang terlalu banyak, pemberian makanan padat yang terlalu dini, dan perawatan setelah makan yang salah.
- Muntah karena mabuk perjalanan.
- Faktor psikis seperti rasa cemas, ketakutan, atau keinginan untuk menarik perhatian.
- Adanya sumbatan pada usus, radang usus buntu, radang tonsil dan faring, radang telinga tengah, atau adanya infeksi pada ginjal.
- Adanya peningkatan tekanan dalam kepala dan oleh hidrosefalus.

Gejala pada muntah:

- Anak menderita sakit perut dan mual.
- Anak mengalami diare.
- Muntahan anak berupa cairan atau ada bagian makanan yang ikut keluar.

Penanganan muntah pada anak:

- Hindari pemberian makanan padat untuk sementara (sekitar 8 jam).
- Buat anak nyaman mungkin. Bila anak panas, berikan kompres hangat di pelipatan tubuh, atau obat penurunan panas sesuai aturan dari dokter.
- Berikan air gula atau minuman manis seperti madu dalam jam pertama sebanyak 1-2 sendok teh setiap 20 menit.
- Setelah 1 jam pertama, berikan cairan pengganti misalnya oralit atau pedialyte dimulai dengan 1 sendok teh, dilanjutkan seterusnya 1 sendok makan setiap 20 menit. Lalu naikkan banyaknya dua kali lipat setiap jamnya.
- Jika anak sudah tidak muntah, hentikan pemberian cairan selama 1 jam, lalu ulangi lagi pemberian cairan. Jika dalam 8 jam tidak terjadi muntah, mulai dilakukan transisi ke makanan. Pada bayi 6 bulan bisa dimulai dengan pisang atau bubur susu. Sedangkan pada anak yang telah mendapat makanan padat bisa dimulai dengan biskuit, roti madu, atau bubur nasi.
- Pemberian makanan seperti saat anak sehat bisa dilakukan dalam 24 jam setelah muntah.
- Obat anti-muntah hanya diminum dengan petunjuk dokter Anda.

Segera Periksakan pada dokter jika terjadi hal-hal berikut:

- Muntah yang disertai darah.
- Muntah yang disertai nyeri perut yang menetap lebih dari 2 jam.
- Adanya trauma pada perut atau kepala sebelum muntah.
- Dicurigai tertelannya bahan beracun atau bahan asing sebelum muntah.
- Tidak buang air kecil dari 6 jam, anak tampak lesu dan lebih rewel, anak tidak mau minum, atau kesadaran yang menurun.
- Adanya kekakuan pada leher (dagu anak tidak bisa menyentuh dadanya saat leher diangkat).
- Jika muntah berlangsung 3 kali atau lebih selama 12 jam atau lebih.
- Muntah yang disertai cairan kehijauan (cairan empedu).
- Muntah disertai dengan perut yang teraba tegang dan kembung.
- Anak muntah setelah terbentur atau setelah mengalami kecelakaan.

4. Diare

Diare merupakan perangsangan buang air besar yang terus-menerus dimana tinja atau feses sangat lunak dan disertai air. Anak biasanya terserang diare bersamaan dengan flu atau penyakit lainnya.

Gejala pada umumnya:

- Lebih sering membuang air besar dan berbentuk cair.
- Dubur anak memerah dan sakit.
- Mengalami demam.
- Sakit perut.

Penyebab diare pada bayi:

- Adanya darah dalam kotoran bayi kemungkinan akibat infeksi bakteri. Gejala yang timbul yaitu muntah-muntah, sakit perut, demam, menggigil, perasaan sakit, maka kemungkinan ada masalah pada gastroenteritis (pencernaan).
- Diare diakibatkan oleh masalah makanan tertentu atau susu formula.
- Diare disertai oleh perut yang kembung, gas dan kotoran yang seperti berminyak, kemungkinan disebabkan oleh adanya infeksi parasit.
- Diare terjadi setelah bayi mengonsumsi obat tertentu seperti antibiotik atau obat lainnya, kemungkinan disebabkan oleh efek samping dari obat yang dikonsumsi.
- Diare yang disertai oleh muntah, keringat berlebih, kelelahan, kejang-kejang serta membuat bayi menjadi tidak sadar, kemungkinan disebabkan oleh keracunan sesuatu. Jika bayi sudah tidak sadarkan diri atau kesulitan bernapas, segera bawa ke rumah sakit.
- Bayi menjadi rewel setelah menyusui, perut kembung, diare dan kotoran yang ada menimbulkan bau tak sedap, kemungkinan disebabkan oleh laktosa intoleransi atau tidak dapat mentoleransi laktosa yang ada di dalam susu.
- Jika diare yang muncul disertai dengan muntah, gatal-gatal, hidung tersumbat, bengkak, sesak napas, mengi, kesulitan menelan dan timbulnya ruam pada kulit, kemungkinan disebabkan oleh alergi makanan yang dikonsumsi bayi.
- Diare dengan adanya perasaan kembung atau bergas, muntah, kolik, kotoran yang berdarah, menolak untuk makan, batuk, mengi dan gejala ini timbul sekitar 45 menit setelah mengonsumsi susu, kemungkinan disebabkan bayi tidak dapat mentoleransi protein yang terkandung di dalam susu.

- Bayi menjadi rewel, menangis, menarik-narik telinga, demam, diare, muntah, tidak nafsu makan serta keluar cairan berwarna kuning atau putih dari telinga, kemungkinan disebabkan oleh adanya infeksi pada telinga.
- Mengalami diare yang kronis, pertumbuhan yang terganggu, batuk yang disertai dengan regekan, napasnya mendesah atau mengi, kemungkinan disebabkan penyakit cystic fibrosis.

Penanganan untuk mengatasi Diare:

- Jika sedang menyusui, lanjutkan terus. Jika bayi Anda sedang minum susu formula dan buang air besar lebih dari 4 kali dalam sehari, periksakanlah ke dokter dan tanyakan apakah Anda harus menghentikan pemberian susu formula selama 24 jam.
- Berikan cairan Oralit.
- Untuk bayi yang sedang mengkonsumsi makanan padat, yang telah meminum cairan: pisang masak yang dihaluskan, selai apel, sereal beras atau kacang hijau dan roti panggang.
- Ketika diare berhenti perlahan-lahan berikan makanan yang biasa dikonsumsi. Berikan ASI atau susu formula 24-48 jam setelah diare berhenti.
- Diare menyebabkan kulit bayi terasa panas. Ganti popok setelah setiap kali buang air besar. Bersihkan pantat bayi dengan sabun dan air. Berikan desitin atau olesi dengan zink oksida untuk mencegah ruam popok.
- Bantu anak yang sudah agak besar untuk membersihkan pantatnya untuk mencegah gatal-gatal di pantat.
- Berilah obat yang sudah dianjurkan oleh dokter, jangan beli di toko-toko obat.
- Cuci tangan Anda setiap selesai mengganti popok anak untuk membunuh kuman.

- Cuci tangan bayi Anda sesering mungkin. Bila anak Anda sudah agak besar ajarkan anak untuk mencuci tangan sebelum makan.
- Cuci botol dan dot dengan sabun dan air panas, bilas sesudahnya.
- Buang susu formula yang tidak diminum bayi dan jangan digunakan di kemudian hari.
- Kuman tumbuh pada makanan pada suhu ruangan, simpan semua makanan yang dapat membusuk di lemari pendingin.

Segera hubungi dokter jika:

- Anak Anda tampak sakit.
- Anak Anda tidak mau minum.
- Buang air kecil sedikit atau tidak sama sekali dalam waktu 6-8 jam.
- Mulut anak Anda tampak kering dan lengket.
- Anaknya tanda-tanda dehidrasi.
- Anak Anda tampak demam.
- Buang Air besar berdarah.
- Anak Anda sakit perut.

Hal-hal yang perlu diketahui:

- Diare sangat berbahaya karena anak Anda dapat kehilangan cairan yang sangat banyak dari dalam tubuh atau dehidrasi, yang ditandai dengan mulut kering dan mata cekung. Sedikit buang air kecil atau tidak sama sekali dalam waktu 6 jam. Air seni berwarna kuning gelap. Anak menangis tanpa mengeluarkan air mata. Ubun-ubun bayi menyusut.
- Bayi baru lahir dan buang air besar cukup banyak dan hal ini wajar terjadi.
- Bayi yang minum ASI dapat buang air besar ketika atau setelah disusui.

- Bayi yang menyusu dari botol atau susu formula dapat buang air besar 1-8 kali sehari dalam kurun waktu 1 minggu pertama. Kemudian buang air besar 1-4 kali sampai berusia 2 bulan.
- Bayi berusia lebih dari 2 bulan, buang air besar 1-2 kali sehari.

5. Konstipasi (Sembelit)

Konstipasi atau sembelit adalah buang air besar yang keras dan menimbulkan rasa sakit.

Gejala sembelit:

- Jarang mengeluarkan air besar.
- Sulit mengeluarkan air besar meski sudah berulang-ulang.
- Feses sangat keras ketika akhirnya bisa dikeluarkan.
- Wajah anak memerah dan menegang saat buang air besar.

Penanganan:

- Perhatikan dan beri anak minum yang cukup.
- Untuk bayi kurang dari 1 tahun berikan 2 kali sehari 1-2 ons jus buah prem yang dicampur dengan air 1:1.
- Untuk bayi lebih dari 6 bulan beri makanan kacang-kacangan, buncis, ubi, buah pir, prem dan buah persik 2 kali sehari.
- Untuk bayi berumur lebih dari 1 tahun berikan kacang-kacangan, buncis, kurma, buah prem, jus apel, biskuit, sereal kue muffin dan roti gandum.
- Ajak anak untuk aktif dengan jalan-jalan, berlari dan bermain.
- Jangan berikan makan nasi, es krim, wortel, keju dan pisang sampai buang air besar teratur.
- Berikan obat sembelit berdasarkan resep dokter.

6. Alergi Makanan

Anak mengalami sakit yang disebabkan karena makanan.

Gejala alergi makanan:

- Adanya bengkak pada lidah, mulut dan bibir.
- Anak menderita sakit perut, diare atau muntah.
- Terdapat ruam-ruam di sekujur tubuh.
- Anak sakit tenggorokan atau hidung berair.
- Sulit bernapas.

Penanganan pada alergi makanan:

- Jangan berikan makanan yang membuat anak sakit.
- Baca label makanan untuk mengetahui kandungan pada makanan, jika ada bahan yang dapat membuat anak sakit jangan berikan.
- Beri anak makanan baru satu-persatu lihat apakah membuat anak sakit.
- Beri jeda 3 hari untuk memberikan makanan baru pada anak setelah makanan baru sebelumnya.

Segera periksakan pada dokter jika:

- Tidak dapat bernapas, wajahnya membiru atau pucat dan dadanya sakit setelah makan.
- Wajah, leher, bibir atau mulut anak membesar.
- Alergi berbagai jenis makanan.

Hal-hal yang perlu diketahui:

- Anak yang alergi makanan akan mudah sakit setelah memakan makanan tersebut.
- Pada usia 2 atau 3 tahun makanan yang sebelumnya membuat sakit akan baik-baik saja ketika di konsumsi

kembali. Namun ada makanan yang menyebabkan sakit sepanjang hidup anak.

- Makanan yang dapat membuat anak alergi adalah susu sapi, telur, kacang kedelai, kacang tanah/selai kacang, gandum, jagung, cokelat, stroberi, jeruk, kerang, udang, kepiting dan ikan.
- Bayi berumur kurang dari tahun tidak boleh makan kerang-kerangan, stroberi dan cokelat.
- Beri informasi pada penjaga anak makanan apa saja yang membuat anak alergi.
- Ajarkan anak ketika usianya lebih tua untuk makan kembali makanan yang sebelumnya tidak boleh dimakan.

7. Refluks atau Gumoh.

Gumoh adalah gerakan terbalik pada makanan dan asam lambung menuju kerongkongan dan kadangkala menuju mulut. Gumoh pada bayi akan berhenti atau berkurang pada usia 10-12 bulan.

Penyebab gumoh:

- Posisi bayi selama pemberian makan kurang baik.
- Terlalu banyak beri makan.
- Terkena kafein, nikotin, dan asap rokok.
- Tidak dapat menerima makanan atau alergi.
- Adanya kelainan pada saluran pencernaan.

Gejala-gejala Gumoh:

- Muntah dan meludah berlebihan.
- Adanya cairan yang keluar dari mulut biasanya susu yang diminum.
- kerusakan pada kerongkongan.

- masalah makan atau pernafasan.
- Terkadang anak ingin makan setelah gumoh.

Penanganan pada Gumoh:

- Beri makan dan susui bayi secukupnya saja.
- Beri waktu jeda sekitar 2,5 jam supaya perut bayi kosong untuk menyusui kembali.
- Jangan menekan perut bayi ketika menyusui.
- Jangan menggunakan popok terlalu kencang pada perut.
- Beri makan pada posisi tegak atau setengah tegak dan kemudian dijaga pada posisi tegak untuk 30 menit setelah makan.
- Jaga anak dari asap tembakau.
- Segera periksakan ke dokter jika:
 - o Gumoh disertai darah.
 - o Anak tersedak atau batuk saat gumoh.
 - o Anak sering gumoh dan berat badannya tidak bertambah.
 - o Gumoh cukup keras dan muntahan mencapai beberapa meter dari anak.

8. Hernia

Hernia terlihat dari adanya benjolan atau tonjolan di sekitar pangkal paha atau tali pusar. Bayi laki-laki lebih sering terkena hernia dari pada perempuan.

Gejala Hernia:

- Pembengkakan di sekitar paha atau tali pusar.
- Bayi menangis saat tonjolan muncul dan tenang saat tonjolan menghilang.

- Kulit di sekitarnya memerah.

Penanganan pada hernia:

- Periksa anak ke dokter ketika Anda melihat adanya tonjolan dan menimbulkan rasa sakit, demam atau muntah.
- Komunikasikan pada dokter gejala yang dialami anak supaya dokter dapat segera menangani penyakit anak.
- Jangan kenakan sesuatu dengan kencang di sekitar tali pusar pada anak yang terkena hernia.

9. Tinja Berdarah.

Tinja berdarah yaitu adanya darah pada feses anak. Makan berwarna dapat membuat feses anak berwarna pula dalam kurun waktu 24 jam dan ini bukan darah. Jenis obat yang mengandung zat besi dapat menyebabkan feses berwarna hitam.

Gejala-gejala:

- Adanya darah berwarna merah terang pada feses anak.
- Air di dalam kloset berubah kemerahan.
- Feses berwarna hitam atau merah tua.
- Anak tampak sakit.

Penanganan:

- Periksa apakah ada luka pada dubur anak.
- Perhatikan warna feses anak.
- Hentikan pemberian makanan dan minuman berwarna merah pada anak.
- Segera periksakan pada dokter jika feses berwarna hitam atau merah tua. Feses normal berwarna kuning, hijau, cokelat muda atau cokelat tua.

10. Perdarahan Tali Pusar.

Pendarahan pada tali pusar adalah adanya cairan yang keluar di sekitar tali pusar bayi. Ketika pendarahan yang terjadi disekitar tali pusar dalam jumlah yang sedikit dan melebihi luasan uang logam, itu merupakan hal yang normal dan akan berhenti melalui penekanan yang halus selama 5 menit. Perdarahan pada tali pusar juga bisa sebagai petunjuk adanya penyakit pada bayi.

Gejala yang timbul:

- Ikatan pada tali pusar lepas atau klem pada tali pusar lepas tetapi masih menempel pada tali pusar.
- Kulit di sekitar tali pusar memerah dan lecet.
- Timbul sisik di sekitar atau pada tali pusar.
- Ada cairan berwarna kuning, hijau, atau darah yang keluar dari tali pusar.

Penanganan pada pendarahan tali pusar:

- Kenakan popok di bawah tali pusat dan jaga supaya tali pusat tetap kering.
- Biarkan tali pusat terbuka dan tidak tertutup pakaian bayi sesering mungkin.
- Bersihkan area di sekitar tali pusat. Lakukan setiap kali Anda mengganti popok. Gunakan kapas atau cotton bud dan cairan alkohol 70% yang dapat dibeli di apotek.
- Bersihkan tali pusat tepat pada area bertemunya pangkal tali pusat dan tubuh. Hal ini akan menyakiti bayi, alkohol yang digunakan tidak menyengat. Bayi akan menangis karena alkohol terasa dingin. Membersihkan tali pusat dengan alkohol mencegah terjadinya infeksi, mempercepat pengeringan dan pelepasan tali pusat.

- Jangan basahi tali pusar sampai tidak terjadi pendarahan lagi.
- Jangan menarik tali pusar, walaupun sudah terlepas setengah bagian tali pusar akan terlepas dalam waktu 1-2 minggu.
- Hindari penggunaan bedak atau losion di sekitar atau pada tali pusat.

Hubungi dokter atau bawa ke rumah sakit jika terjadi hal-hal di bawah ini:

- Tali pusar belum terlepas dalam waktu 3 minggu.
- Klem pada pangkal tali pusar terlepas.
- muncul garis merah pada kulit di sekitar tali pusat.
- Bayi mengalami demam.
- Terjadi pembengkakan atau kemerah-merahan di sekitar tali pusar.
- Adanya bau yang tidak enak di sekitar tali pusar.
- Adanya bintil-bintil atau kulit melepuh di sekitar tali pusar.
- Terjadi pendarahan yang berlebihan melebihi ukuran luasan uang logam pada tali pusar.
- Pendarahan pada tali pusar tidak berhenti walaupun sudah di tekan.

11. Cacingan Pada Anak.

Anak yang cacingan dapat diketahui jika cacing ditemukan keluar bersama tinja. Namun tidak semua cacingan, cacingnya dapat ditemukan dengan mudah. Pada kasus tertentu diperlukan pemeriksaan tambahan dengan alat bantu mikroskop, untuk mencari telur cacing yang terdapat pada tinja penderita atau pun mencari telur cacing di sekitar anus dengan menggunakan usapan anus dengan perekat.

Cacingan tidak bisa disepelekan karena cacing dalam perut menyerap darah dan sari-sari makanan dari tubuh, menyebabkan kurang gizi dan anemia sehingga menghambat perkembangan IQ anak.

Gejala yang muncul yang dimungkinkan anak mengalami cacingan yaitu:

- Berat badan anak cenderung menurun dan tidak sesuai dengan umur.
- Kurang nafsu makan, tidak bergairah, lesu, pucat dan mudah lelah.
- Konsentrasi dan daya ingat anak menurun.
- Mengeluh adanya gatal-gatal di sekitar anus.

Penanganan pada anak yang cacingan:

- Memutus mata rantai penularan, misalnya dengan membasmi lalat dan lipas yang dapat membawa telur cacing ke makanan.
- Menyediakan sarana sanitasi yang baik dan mencukupi.
- Mengonsumsi obat cacing secara teratur setiap 4 bulan sekali.

Akibat cacingan:

- Penurunan fungsi kongnitif atau kecerdasan yang diakibatkan dari dilepaskannya zat sitokin oleh cacing sebagai akibat peradangan usus.
- Kurang darah atau anemia.
- Diare menahun yaitu dengan atau tanpa tinja berdarah.
- Gatal-gatal di sekitar anus dan biduran.
- Radang paru-paru (sindroma loeffler).
- Malnutrisi (kurang gizi).
- Gangguan pertumbuhan.
- Radang usus buntu, penyumbatan usus dan nyeri perut.

Pencegahan infeksi cacing:

- Cucilah tangan sebelum makan, pada waktu memegang anak maupun pada waktu menyuapi anak.
- Cuci sayur mayur maupun buah- buhan segar di bawah kran yang airnya mengalir.
- Gunakan kerodong/penutup makanan dan minuman agar terhindar dari lalat.
- Minum obat cacing setiap 3-4 bulan sekali secara teratur. Minum obat cacing yang mampu membasmi semua jenis cacing terutama cacing cambuk (*trichuris trichiura*).
- Anjurkan anak untuk selalu memakai alas kaki, terutama jika bermain di luar rumah.
- Hindarkan anak Anda agar tidak makan atau jajan sembarangan yang belum tentu terjaga kebersihannya.

12. Typhus Pada Anak

Penyakit typhus atau disebut juga dengan demam tifoid adalah suatu infeksi akut yang terjadi pada usus kecil, disebabkan oleh kuman *Salmonella typhi*. Bakteri ini dapat hidup lama di air yang kotor, makanan tercemar, dan tempat-tempat yang kotor lainnya. Demam tifoid paling sering pada anak umur 5-9 tahun. Anak laki-laki lebih banyak kemungkinan terserang penyakit ini dari pada anak perempuan.

Penularan Penyakit Typhus.

Lingkungan yang kurang bersih, yang terkontaminasi dengan *salmonella typhi* merupakan penyebab paling sering dari timbulnya penyakit typhus. Kebiasaan yang kurang sehat, mulai mengkonsumsi makanan dari luar dan tidak mencuci tangan sebelum makan menjadi penyebab terbanyak penyakit ini. Penyakit typhus cukup menular lewat air seni atau tinja

penderita. Penularan juga bisa lewat binatang seperti lalat dan kecoa yang mengangkut bakteri ini dari tempat-tempat yang kotor. Kuman *Salmonella typhi* masuk kedalam tubuh melalui makanan/minuman yang tercemar ke dalam lambung, masuk ke kelenjar limfoid usus kecil kemudian masuk ke dalam peredaran darah.

Inkubasi kuman dalam peredaran darah terjadi 24-72 jam setelah kuman masuk, meskipun belum menimbulkan gejala tetapi telah mencapai organ-organ hati, kandung empedu, limpa, sumsum tulang dan ginjal. Pada akhir masa inkubasi 5-9 hari kuman kembali masuk ke aliran darah dimana terjadi pelepasan endotoksin menyebar ke seluruh tubuh dan menimbulkan gejala demam tifoid.

Demam tifoid yang berat memberikan dapat menimbulkan komplikasi perdarahan, kebocoran usus (perforasi), infeksi selaput usus (peritonitis), dan kelainan di otak (esefalopati, meningitis). Pada penderita penyakit typhus berat, disarankan untuk menjalani perawatan dan pengobatan di rumah sakit.

Gejala typhus:

- Terserang demam terus menerus selama lebih dari satu minggu yang tidak dapat turun dengan obat demam.
- Sakit kepala, mual, muntah, nafsu makan menurun, sakit perut, diare atau sulit buang air selama beberapa hari.
- Suhu tubuh yang meningkat terutama sore dan malam hari serta menetap.
- Setelah minggu kedua demam semakin tinggi, nafas berbau tak sedap, kulit kering, rambut kering bibir kering pecah-pecah, lidah ditutupi selaput putih kotor, ujung dan tepinya kemerahan dan tremor, pembesaran hati dan limpa, dan timbul rasa nyeri apabila diraba, dan perut yang kembung.

- Anak akan nampak sakit berat, disertai gangguan kesadaran seperti letak tidur pasif, acuh tak acuh, delier dan koma.

Merawat dan Pengobatan Penyakit Typhus:

- Meniadakan serangan kuman dengan mempercepat pembasmian kuman.
- Memperpendek perjalanan penyakit.
- Mencegah terjadinya komplikasi.
- Mencegah relaps dan mempercepat penyembuhan.
- Pengobatan terdiri dari pemberian antimikroba yang tepat.
- Perawatan yang bersifat simtomatis istirahat dan dietetik.
- Memperhatikan pemasukan cairan dan kalori ke dalam tubuh penderita.
- Pemberian obat untuk mengurangi demam dan rasa pusing seperti paracetamol.
- Anak dengan demam tifoid maka pilihan antibiotika yang utama adalah kloramfenikol selama 10 hari.
- Dapat juga diberikan antibiotika yang lain seperti ampisilin, trimethoprim-sulfamethoxazole, kontrimoksazol, sefalosporin, dan ciprofloxacin sesuai kondisi penderita berdasarkan resep dokter.
- Pemberian cairan infus.
- Mengisolasi penderita dan melakukan desinfeksi pakaian, faeces dan urine untuk mencegah penularan.
- Anak dianjurkan untuk berbaring di tempat tidur dan posisi berbaring harus sering diubah-ubah.
- Jangan biarkan anak terlalu banyak bergerak karena dapat menimbulkan kelelahan.
- Anak dianjurkan beristirahat di tempat tidur selama 5-7 hari hingga bebas dari demam.
- Anak dapat dilatih duduk pada hari pertama selama 2x15 menit, pada hari kedua duduk 2x30 menit, pada hari ketiga sudah dapat dilatih berjalan.

- Makan makanan lunak, mudah untuk dicerna, mengandung cukup cairan, kalori, serat, tinggi protein dan vitamin, tidak merangsang dan tidak menimbulkan banyak gas.
- Jika kondisi sudah mulai membaik, anak dapat diberikan makanan seperti biasa dengan demikian usus yang terluka dapat sesegera mungkin pulih kembali.

13. Keracunan Pada Anak

Keracunan adalah masuknya zat yang mengandung racun kedalam tubuh baik melalui saluran pencernaan, saluran nafas, atau melalui kulit atau mukosa yang menimbulkan gejala klinis. Anak Anda dapat mengalami keracunan oleh beberapa hal, seperti produk-produk pembersih, vitamin, obat-obatan, alkohol, cat, dan tanaman. Keracunan dapat menyebabkan anak Anda meninggal.

Gejala Keracunan:

- Anak merasa ingin muntah, dimana anak muntah tanpa sebab yang jelas.
- Ada luka bakar di bibir atau mulut anak.
- Susah dibangunkan.
- Sulit bernafas.
- Sakit perut.
- Mengalami serangan sakit yang mendadak.

Pencegahan terhadap keracunan:

- Simpan obat-obatan dan vitamin di tempat yang tidak mudah untuk dijangkau oleh anak.
- Jangan memberikan obat orang lain untuk anak.
- Jangan pernah mengatakan kepada anak-anak kalo obat adalah gula-gula.
- Berikan obat sesuai dengan resep atau petunjuk pemakaian.

- Simpan produk pembersih dan lainnya yang beracun di tempat yang terkunci rapat.
- Selalu simpan apa pun di dalam wadahnya. Jangan menyimpan racun di dalam wadah makanan atau disimpan bersama dengan makanan.
- Jangan biarkan anak Anda mendekati tanaman tertentu, sampai Anda yakin betul tanaman tersebut tidak beracun. Karena keracunan dapat juga terjadi jika anak Anda memakan tanaman tertentu di sekitar atau di luar rumah.
- Nyalakan kipas angin dan buka jendela ketika sedang menggunakan pembersih yang menghasilkan asap atau gas.
- Kenakan sarung tangan, celana panjang, baju lengan panjang, kaus kaki dan sepatu ketika menyemprot serangga, hama, atau menggunakan bahan kimia yang lain. Jauhkan anak Anda.
- Jangan membakar minyak atau arang, atau menyalakan mesin yang mengeluarkan asap di dalam ruangan sempit seperti garasi, tenda, atau ruangan dengan sirkulasi udara yang buruk.

BAB VII

MENGATASI GANGGUAN PADA KULIT

1. Cacar Air.

Cacar air adalah penyakit pada kulit yang berupa bintil-bintil berwarna merah yang akan menjadi bintil-bintil berisi air, melepuh, dan keropeng yang dapat menyebar ke seluruh tubuh. Cacar air ini menyebabkan rasa gatal dan dapat menular. Penularan cacar ke orang lain dapat terjadi dalam waktu 7 hari dan penularan tersebut bisa saja terjadi saat bintil-bintil cacar belum tampak. Akan tetapi diperlukan waktu 10-21 hari bagi anak tereserang cacar air setelah sebelumnya berdekatan dengan orang yang terserang cacar air. Ketika bintil-bintil sudah mengering, sudah tidak lagi menularkan cacar air.

Kebanyakan bintil-bintil cacar air akan hilang tanpa meninggalkan bekas setelah sembuh. Akan tetapi apabila anak Anda menggaruk cacar, hal ini dapat menyebabkan luka parut.

Gejala Cacar Air:

- Anak akan mengalami demam.
- Anak akan tampak lelah, letih maupun lesu.
- Akan nampak bintil-bintil merah yang lama-lama menjadi bintil-bintil berisi air.
- Bintil-bintil baru akan muncul selama 3-5 hari.

Penanganan yang harus dilakukan:

- Mandikan anak dengan air dingin. Tambahkan secangkir soda kue pada air mandi untuk mengurangi rasa gatal.
- Untuk menurunkan demam berikan Tylenol, dan jangan berikan Aspirin kepada anak-anak.
- Potong kuku anak, dan ajari agar anak tidak menggaruk bintil-bintil cacar.
- Gunakan salep calamine pada bintil-bintil cacar untuk menghilangkan rasa gatal.
- Jaga agar anak Anda tetap di dalam rumah dan jauhkan dari sinar matahari.

Segera hubungi dokter jika:

- Gatal pada sekujur tubuh tidak menghilang.
- Bagian mata terdapat luka.
- Anak mengalami demam tinggi, sakit kepala, muntah, batuk, sakit leher, dan mudah lupa.
- Terasa sakit ketika buang air kecil.
- Bintil-bintil tampak meradang yakni keluarnya nanah, terjadi pembengkakan, terasa sangat sakit, dan bintil-bintil memerah.
- Tidak mau minum dan buang air kecil lebih sedikit dari pada biasanya.
- Anak menderita demam setelah sakit 2-3 hari.

2. Gatal-gatal

Alergi terhadap makanan-makanan tertentu dapat menyebabkan gatal pada sekujur tubuh. Bisa juga terjadi karena gigitan biantang-binatang tertentu.

Gejala gatal-gatal:

- Ada bercak-bercak merah pada kulit.
- Gatal yang sangat menyengat pada sekujur tubuh.

Penanganan gatal-gatal:

- Pada saat mandi, gunakan air yang dingin.
- Oleskan minyak penghilang rasa gatal.
- Berikan benadryl yang bebas alkohol.
- Jauhkan anak dari penyebab gatal-gatal pada anak.

3. Ruam Popok

Ruam popok merupakan iritasi kulit di area popok, yakni sekitar perut, kemaluan, lipatan paha, dan pantat. Ruam popok disebabkan oleh kondisi lembab, luka atau gesekan, terlalu lama terkena urin dan/atau feses, infeksi jamur, infeksi bakteri dan reaksi alergi terhadap bahan popok. Ruam popok ringan ditandai dengan memerahnya kulit, sedangkan ruam popok berat disertai rasa perih.

Pencegahan ruam popok:

- Ganti popok setelah anak buang air kecil/besar untuk mencegah kondisi lembab.
- Jangan memakaikan popok terlalu ketat agar popok yang basah dan terkena kotoran tidak menggesek-gesek kulit.
- Hindari mengusap area popok dengan cairan yang mengandung alkohol karena dapat membuat kulit kering dan mudah teriritasi.
- Cucuilah bagian yang terkena popok dengan sabun khusus bayi.
- Jangan gunakan popok yang berbahan plastik.

Penanganan pada anak yang terkena ruam popok:

- Ganti popok sesering mungkin. Gunakan merk lain jika anak terkena ruam popok.
- Gunakan air bersih untuk membilas area popok tiap kali menggantinya.
- Biarkan anak tidak menggunakan popok selama 15 menit setiap mengganti popok.
- Keringkan area popok dengan handuk kering dan tepuk secara perlahan. Jangan menggosok area popok untuk menghindari kerusakan kulit.
- Gunakan krim khusus untuk memulihkan ruam popok. Jangan memakai bedak karena dapat memperburuk ruam.
- Gunakan sabun berbahan ringan untuk mencuci popok.

Segera periksakan anak pada dokter jika:

- Ruam tidak membaik setelah 3 hari.
- Ruam memerah, membesar, berair, luka dan meradang.
- Bayi tampak sakit.

4. Biang Keringat atau Ruam Panas

Biang keringat atau ruam panas pada bayi adalah bintik-bintik kecil yang muncul di seluruh bagian tubuh bayi, biasanya timbul pada cuaca panas, sehingga bayi banyak mengeluarkan keringat. Mengenakan pakaian yang terlalu hangat pada musim dingin, menggunakan krim atau minyak pada kulit juga dapat terserang biang keringat.

Gejala Biang keringat:

Gejala biang keringat adalah timbulnya bintik-bintik putih atau merah pada kulit yang membuat rasa gatal, terutama di dada, di leher, dan di punggung yang tertutup pakaian.

Penanganan biang keringat:

- Gantilah pakaian anak ketika basah oleh keringat. Lap kulit anak sampai kering, lalu kenakan pakaian yang bersih pada anak.
- Jangan menggunakan krim atau minyak pada bayi.
- Gunakan pakaian yang mudah menyerap keringat, seperti katun.
- Gunakan pakaian yang tipis, longgar, jangan yang terlalu ketat.
- Perbaiki sirkulasi udara pada ruangan.
- Mandikan bayi dengan teratur, 1 atau 2 kali setiap hari. Lap bayi dengan handuk sampai benar-benar kering.
- Gunakan bedak atau sabun gatal khusus untuk bayi, seperti Bedak Salicyl CITO, Caladine Cair (khusus 1 tahun keatas), Sabun Lactacyd. Untuk bedak salicyl bisa dicampur dengan air seperti bedak dingin.

Segera hubungi dokter jika terjadi hal-hal berikut:

- Biang keringat tidak juga hilang setelah menggunakan bedak dan sabun khusus gatal-gatal.
- Biang keringat semakin parah, atau bintik-bintik membesar dan berair.
- Biang keringat tidak sembuh dalam 3 hari, atau anak menderita demam.

5. Eksem atau Dermatitis Atopik

Eksem atau dermatitis atopik ditandai dengan kulit kering dan gatal. Penyakit ini biasanya menurun dalam keluarga. Ruam kulit sering timbul antara usia 2 bulan hingga 2 tahun. Eksem akan sembuh ketika anak beranjak besar. Eksem biasanya muncul di kening, pipi atau kulit kepala bayi.

Gejala eksem:

- Kulit anak merah dan kering di pipi, belakang telinga, pada lipatan siku sebelah dalam, dan lipatan lutut.
- Terasa ada tonjolan merah pada kulit dan dapat melepuh.
- Mengeluarkan cairan dan mengerak pada kulit.
- Bisa menjadi infeksi jika digaruk.
- Anak tidak dapat tidur karena gatal.
- Anak tampak sakit dan demam.

Penanganan yang dapat dilakukan:

- Hindari sesuatu yang membuat kulit menjadi kering, seperti memandikan anak dengan air hangat dalam waktu lama. Sebaiknya mandikan anak dengan air dingin tidak lebih dari 5 menit.
- Sabun dapat menyebabkan kulit menjadi kering, gunakan sedikit saja dan pilih sabun yang ringan.
- Tepuk-tepuk kulit yang kering setelah mandi, jangan digosok dengan handuk.
- Oleskan Crisco ketika kulit masih lembab, lakukan 3-4 kali sehari.
- Hindari sesuatu yang menyebabkan gatal menjadi semakin parah. Kenakan pakaian lembut berbahan katun, jangan kenakan pakaian berbahan wol atau pakaian ketat.
- Serbuk sari, debu tungau dan bulu binatang dapat memicu atau memperburuk eksem.
- Ajarkan anak untuk tidak menggaruk, dan rawat kukunya agar tetap pendek dan bersih.
- Gunakan obat sesuai petunjuk dokter, baik yang berbentuk krim ataupun benadril penghenti rasa gatal.
- Anda mungkin dapat berkonsultasi dengan ahli alergi, yang dapat memberikan kiat menurunkan alergen di rumah. Kiat ini termasuk cara menyedot dan membersihkan debu yang

lebih efisien, menggunakan penyaring udara dan kemungkinan menyingkirkan karpet dan mebel dengan bantalan.

6. Kutu Rambut

kutu rambut adalah binatang kecil yang hidup dan tinggal pada kulit kepala dan rambut.

Gejala-gejala:

- Kulit kepala terasa gatal karena gigitan kutu.
- Terdapat telur kutu berwarna putih menempel pada rambut.

Penanganan:

- Keramaslah rambut anak secara rutin. Jika ada kutu rambut keramaslah dengan sampho khusus atau pembasmi kutu yang dapat dibeli di apotik dan tanyakan penggunaannya.
- Gunakan sisir bergigi rapat untuk membersihkan telur kutu.
- Cuci barang-barang yang digunakan anak Anda menggunakan air panas.
- Masukkan mainan anak ke dalam pengering untuk membersihkan kutu.
- Bersihkan rumah dan mobil Anda supaya terbebas dari kutu.
- Ajarkan anak untuk tidak meminjam atau meminjamkan asesoris rambut pada orang lain.

Pencegahan:

- Biasakan anak mencuci rambut dengan benar dan menyisirnya.
- Sekali-kali periksa rambut bagian belakang telinga dan bagian leher.
- Cuci sisir secara berkala dengan air mendidih. Gunakan satu sisir untuk satu orang.

- Ajarkan jangan saling bertukar menukar topi, syal saat musim dingin, atau meminjam handuk atau sisir setelah berenang.
- Ikat rambut anak bila panjang agar tidak mudah tertulari teman yang berketu.
- Bersihkan tempat tidur dan peralatan tidurnya setiap hari.

7. Terbakar Sinar Matahari

Berada dibawah sinar matahari dapat membakar kulit anak.

Gejala terbakar sinar matahari:

- Untuk intensitas ringan kulit akan berubah menjadi merah.
- Kulit melepuh.
- Kulit bengkak atau gembung dan sakit.

Penanganan:

- Mandikan anak dengan air dingin. Berikan jeda waktu setelah dari bawah sinar matahari.
- Berikan obat pengurang rasa sakit sesuai anjuran dokter.
- Gunakan jel lidah buaya untuk mengurangi rasa sakit.
- Berikan banyak minum pada anak.
- Tidak boleh menggunakan sabun pada kulit untuk beberapa hari.
- Pakailah pakaian yang dingin dan lembut pada anak.
- Kulit yang melepuh jangan dipecahkan, karena bisa menyebabkan infeksi. Biarkan pecah dengan sendirinya dan bersihkan dengan sabun dan air bersih.
- Biarkan luka mengering oleh udara.

Pencegahan:

- Lindungi anak dengan mengenakan topi, kacamata, pakaian lengan panjang dan celana panjang.
- Usahakan tidak terkena sinar matahari secara langsung.

- Gunakan tabir surya pada anak diatas 6 bulan saat bepergian dan berenang. Jngan gunakan di dekat mulut karena bisa tertelan.

8. Ruam Akibat Tanaman Beracun

Ruam karena menyentuh tanaman beracun biasanya tampak kemerahan dan menonjol. Ruam ini mungkin juga muncul setelah menyentuh sesuatu yang telah tersentuh tanaman beracun. Biasanya ruam ini akan sembuh dengan sendirinya dalam waktu 2 sampai 3 minggu.

Gejala yang menyertai:

- Bercak-bercak merah pada tubuh yang terkena racun tanaman.
- Sekujur tubuh gatal-gatal.
- Ruam muncul 12 sampai 24 jam setelah anak menyentuh tanaman beracun.

Penanganan Apabila terkena tanaman beracun:

- Siram kulit dengan air mengalir yang cukup banyak.
- Lepaskan pakaian, cuci kulit dengan sabun dan air. Cuci pakaian dan benda-benda lainnya yang bersentuhan dengan tanaman menggunakan sabun dan air panas.
- Untuk mengurangi rasa gatal, mandikan anak dengan air dingin dan campurkan dengan soda kue ke dalam air tersebut lalu oleskan lotion calamine pada ruam.
- Bila ruam mengeluarkan cairan bening berwarna kuning, obati dengan campuran 2 sendok teh soda kue ke dalam 4 cangkir air. Balut ruam dengan kain yang telah direndam air soda kue, lakukan 4 kali sehari selama 10 menit.
- Ajari anak agar tidak menggaruk ruam, potong pendek kuku tangannya.

- Berikan Benadryl untuk mengobati rasa gatal sesuai takaran penggunaan.

Segera hubungi dokter jika:

- Sakit demam dan adanya bengkak pada wajah atau mata.
- Terdapat bengkak pada pangkal paha, di bawah lengan, atau sebelah leher.
- Anak tidak bisa tidur karena rasa gatal.
- Ruam memerah atau mengeluarkan cairan berwarna putih, kuning atau hijau.

9. Jerawat Bayi

Jerawat bayi merupakan bintik-bintik putih pada wajah yang timbul ketika usia bayi 2-4 minggu. Bintik-bintik ini akan hilang dengan sendirinya saat usia bayi 4-6 bulan. Jerawat pada bayi tidak berbahaya dan tidak menular. Jerawat ini muncul karena kulit teriritasi air liur, muntahan susu atau kain yang kasar akibat penggunaan deterjen yang kuat.

Gejala Jerawat Bayi:

Timbulnya bintik-bintik berwarna hitam dan putih pada bagian hidung, muka atau leher.

Penanganan Jerawat Bayi:

- Usap wajah dengan lembut saat mencuci muka atau mengelapnya.
- Gunakan sabun yang formulanya ringan dan jangan terlalu banyak membilas kulit bayi karena berpotensi mengiritasi. Bilas kulit bayi secara lembut dengan air dan sabun bayi dua kali sehari, lalu tepuk perlahan-lahan hingga kering.

- Hindari mengaruk, memencet dan menyentuh jerawat pada bayi, karena dapat menyebabkan infeksi yang berasal dari tangan yang tidak steril.
- Hindari mengoleskan salep atau krim pada jerawat tanpa resep dokter.
- Jika jerawat memerah dan terjadi pendarahan sebaiknya segera periksakan bayi ke dokter.

10. Kulit Kepala Bersisik

Sisik yang timbul pada kepala kulit bayi berasal dari minyak tubuh dan kulit mati yang menumpuk di kepala. Sisik pada kulit kepala ini tampak buruk, tetapi tidak membuat bayi gatal atau sakit. Sisik pada kulit kepala akan timbul saat usia bayi 1 minggu dan akan hilang setelah 2 minggu perawatan. Sisik ini dapat muncul kembali.

Gejala yang timbul:

- Kulit kepala bayi menjadi kering kekuningan, berminyak, atau bersisik.
- Timbul juga kulit kering bersisik di dahi, alis, atau bagian belakang telinga.

Penanganan pada kulit kepala bayi yang bersisik:

- Cuci kepala bayi menggunakan sampho bayi sehari sekali.
- Sikat kepala bayi pelan-pelan menggunakan sikat yang lembut pada saat mencuci kepala bayi. Hal ini akan mengangkat sisik dan kerak dari kepala bayi. Bersihkan sisik dari kepala menggunakan sisir bergigi halus lalu bilas dengan air sampai bersih.
- Jika sisik atau kerak terlalu tebal, oleskan dan usap kepala bayi dengan minyak bayi. 30 menit kemudian, cuci kepala bayi menggunakan sampho.

- Saat rambut dibersihkan, rambut bisa ikut rontok namun hal ini bukan masalah karena rambut akan tumbuh kembali.

11. Impetigo

Impetigo merupakan infeksi kulit yang mudah menular. Kebanyakan impetigo menyerang bayi dan anak-anak, ditandai dengan munculnya luka borok warna merah pada wajah, terutama di sekitar hidung dan mulut anak-anak. Meski infeksi ini umumnya terjadi akibat masuknya bakteri ke dalam kulit melalui luka atau gigitan serangga, tapi impetigo bisa juga tumbuh dalam kulit yang benar-benar sehat.

Penyebab penyakit impetigo:

Ada dua jenis bakteri yang menjadi penyebab impetigo, yaitu *staphylococcus aureus* (staph) dan *streptococcus pyogenes* (strep). Kedua jenis bakteri ini dapat hidup di kulit sampai mereka dapat masuk melalui luka dan menyebabkan infeksi. Impetigo dapat terjadi jika menyentuh luka seseorang yang terkena impetigo, atau bahkan melalui benda-benda yang tersentuh mereka yang terinfeksi, seperti pakaian, spreng, handuk dan mainan. Sekali Anda terinfeksi, Anda dapat dengan mudah menularkan infeksi ini ke orang lain.

Gejala Impetigo:

- Sakit kulit berwarna merah berupa bintik-bintik kecil di bagian tubuh yang biasanya pada muka, tangan atau kepala dan cepat sekali pecah.
- Kulit yang sakit kemudian menjadi melepuh mengeluarkan cairan berwarna kuning dan mengering.
- Kulit yang terjangkit terasa gatal.
- Sakit dapat menjalar dari satu bagian tubuh ke bagian yang lain, ditularkan melalui cairan yang berasal dari lepuhannya.

- Bisa terjadi pembengkakan kelenjar getah bening di sekitar daerah yang terinfeksi.

Jenis impetigo:

- Impetigo contagiosa.

Jenis ini biasanya bermula dari luka warna merah pada wajah anak, dan paling sering di sekitar hidung dan mulut. Luka ini cepat pecah, berair dan bernanah, yang akhirnya membentuk kulit kering berwarna kecoklatan namun bekas luka bisa hilang dan tak menyebabkan kulit seperti parut. Luka ini terasa gatal, tidak terasa sakit, jarang menimbulkan demam pada anak, namun dapat menyebabkan pembengkakan kelenjar getah bening pada area yang terinfeksi.

- Bullous impetigo.

Impetigo jenis ini menyerang bayi dan anak di bawah usia 2 tahun. Impetigo ini menyebabkan kulit melepuh berisi cairan. Bagian tubuh yang diserang seringkali badan, lengan dan kaki. Kulit di sekitar luka biasanya berwarna merah dan gatal tapi tak terasa sakit. Luka akibat infeksi ini dapat berubah menjadi koreng dan sembuhnya lebih lama ketimbang serangan impetigo jenis lain.

- Ecthyma.

Impetigo ini menyerang lapisan kedua kulit (dermis). Gejalanya meliputi luka menyakitkan yang berisi cairan atau nanah dan biasa terdapat pada kaki. Luka akan menganga dengan bagian kulit luar menebal dan keras dan bekas luka tidak akan hilang meski sudah sembuh serta menyebabkan pembengkakan kelenjar getah bening di area yang terinfeksi.

Komplikasi yang dapat terjadi:

- Poststreptococcal glomerulonephritis (PSGN).

Radang ginjal ini dapat berkembang setelah terkena infeksi streptococcal, misalnya serangan bakteri pada tenggorokan atau impetigo. Hal ini terjadi ketika antibodi terbentuk sebagai akibat infeksi yang merusak glomeruli, yang bertugas menyaring kotoran di ginjal. Meski banyak penderitanya sembuh, tapi PSGN bisa menyebabkan gagal ginjal. PSGN menyerang anak kecil berusia antara 6 hingga 10 tahun.

- Cellulitis.

Ini merupakan infeksi serius yang menyerang jaringan di bawah kulit dan dapat menyebar ke kelenjar getah bening serta memasuki aliran darah.

- Infeksi methicillin-resistant Staphylococcus aureus (MRSA).

MRSA adalah turunan dari bakteri staph yang kebal terhadap hampir semua antibiotik. Ini dapat menyebabkan infeksi kulit serius yang sangat sulit ditangani. Infeksi kulit ini awalnya bisa berupa bintik merah pada kulit dan kemudian bernanah. MRSA bisa juga menyebabkan pneumonia dan infeksi darah.

- Terjadi kulit parut, kulit berubah warna terang (hypopigmentation) atau gelap (hyperpigmentation).

Penanganan dini yang dapat dilakukan:

- Rendam kulit yang sakit dalam air sabun selama 15-20 menit. Lakukan 2-3 kali sehari.

- Gunakan sabun obat seperti Betadin dan gosoklah kulit sakit yang mengering.
- Oleskan dengan polysporin. Lakukan 2-3 kali sehari.
- Tutuplah dengan perban yang bersih. Jangan biarkan anak menyentuh atau menggaruknya.

Hal yang perlu dilakukan untuk menghentikan penyebaran:

- Cuci tangan Anda setelah menyentuh kulit yang sakit.
- Tangan anak juga dicucui sampai bersih.
- Ajarkan agar tangan anak tidak menyentuh hidungnya.
- Simpan pakaian, handuk, dan barang-barang anak terpisah dengan anggota keluarga yang lain. Cucilah dengan sabun dan air panas.

Segera hubungi dokter jika:

- Anak Anda terjangkit impetigo.
- Kulit yang sakit semakin meluas.
- Menjalar ke bagian tubuh yang lain.
- Anak tampak sakit.
- Adanya pembengkakan atau sakit pada persendian, termasuk siku dan lutut.

BAB VIII

MENGATASI LUKA

1. Gigitan Binatang atau Manusia

Gigitan bisa dilakukan oleh binatang atau manusia. Binatang yang menggigit antara lain anjing, kucing tikus, dengan binatang lainnya.

Gejala yang timbul dari gigitan:

- Terdapat bekas gigitan.
- Adanya pendarahan pada bagian tubuh yang digigit.
- Di sekitar gigitan terasa hangat dan merah. Kemungkinan ada nanah yang keluar pada luka.

Penanganan pada Luka:

- Pada bagian yang luka, tekanlah menggunakan kain bersih.
- Bersihkan kulit yang terkena gigitan.
- Kulit yang terluka ditutup menggunakan pembalut luka atau perban.
- Bawa ke dokter jika binatang yang menggigit belum di suntik vaksin penyakit, terkena infeksi seperti demam, kemerahan, sakit atau pembengkakan.
- Ajarkan anak untuk berhati-hati pada binatang.

2. Gigitan Serangga

Gigitan atau sengatan serangga yang menyebabkan rasa sakit atau gatal. Gigitan atau sengatan tersebut mungkin berasal dari

lebah, kutu, semut, lalat, nyamuk, atau serangga yang lain. Bekas gigitan serangga dapat berupa bercak kemerahan, bintik-bintik kemerahan yang disertai gatal atau nyeri. Selain itu dapat pula berupa gelembung yang berisi air dan bervariasi dari ukuran kecil sampai besar.

Gejala yang timbul:

- Ada bekas bengkak.
- Kemerahan pada kulit, seluruh tubuh Anda mungkin saja memerah dan membengkak.
- Sulit bernafas.

Penanganan pada gigitan:

- Jika ada penyengat yang tertinggal di kulit, keluarkan dengan cara menggosokannya pelan-pelan dengan kuku jari Anda. Tidak boleh patah sengatannya.
- Tempelkan es yang dibungkus kain pada luka tidak lebih dari 5 menit.
- Buatlah soda kue dan air, tempelkan pada luka.
- Oleskan dengan salep calamine untuk menghilangkan rasa gatal.
- Potong kuku anak Anda supaya tidak memperparah luka apabila anak Anda menggaruk luka tersebut.

Segera hubungi dokter jika:

- Sulit bernafas dan wajahnya mengalami pembengkakan.
- Timbul ruam pada sekujur tubuh karena reaksi alergi gigitan.
- Timbul tanda-tanda infeksi seperti pembengkakan, keluarnya cairan berwarna kuning dari luka gigitan, atau demam. Hal ini bisa terjadi kemudian.
- Anak Anda merasa sangat kesakitan.

Mencegah gigitan serangga:

- Kenakan pakaian berlengan panjang pada anak.
- Jangan menggunakan wangi-wangian atau lotion berbau harum.
- Gunakan penyemprot serangga. Bacalah petunjuk pemakaian dan lakukan sesuai petunjuk pemakaian, jauhkan penyemprotan dari muka.
- Ajarkan anak untuk menjauhi sarang lebah dan tempat-tempat yang banyak dihuni serangga.
- Jangan biarkan anak berpergian ke luar rumah di waktu senja.
- Jika Anda mempunyai peliharaan seperti anjing atau kucing mandikan dan bersihkan agar tidak menjadi tempat berkumpulnya kutu atau serangga lainnya.
- Tanamlah bunga lavender di halaman rumah atau di dekat jendela kamar Anda, sedikit bisa mengurangi serangga untuk masuk ke dalam rumah Anda terutama nyamuk.
- Untuk mencegah serangga-serangga menyerah rumah Anda, bersihkan rumah Anda secara berkala, dan tutup semua lubang-lubang yang terdapat di rumah Anda dari luar (seperti, lubang angin dan kaca jendela).

3. Luka Infeksi

Anak-anak cenderung menyukai bermain-main di tempat yang becek. Hal ini akan menimbulkan gangguan kulit seperti kudis maupun koreng karena infeksi bakteri. Infeksi bakteri terjadi jika lingkungan memang kumuh, bakterinya cukup ganas, serta daya tahan anak lemah.

Menurut jenisnya koreng terbagi dalam bentuk cacar monyet dan ecthyma. Cacar monyet adalah infeksi yang berwujud gelembung agak besar pada kulit dan mudah pecah. Sedangkan ecthyma adalah infeksi yang berwujud gelembung bening pada

kulit yang akan menjadi keropeng lengket, bila dikorek akan menjadi luka dangkal.

Penanganan untuk Luka infeksi:

- Mandikan anak setiap hari dengan sabun anti bakteri misalnya yang mengandung puralin atau sulfur.
- Setelah luka yang dialami anak bersih, oleskan salep atau bubuk antibiotik. Untuk komposisi dan jenis salep maupun antibiotik yang tepat berkonsultasilah dengan dokter Anda.
- Untuk kasus gatal-gatal kebersihan sangat memegang peranan penting dalam upaya penyembuhan.

4. Luka Trauma

Luka trauma merupakan luka yang terjadi akibat terbentur benda tumpul atau terkena benda tajam.

Beberapa luka yang termasuk golongan ini antara lain:

- Terbentur atau terantuk, biasanya akan terjadi luka memar karena pembuluh darah di jaringan yang terbentur tersebut pecah. Pada keadaan ini, sebaiknya luka memar dikompres dengan es untuk mengurangi bengkak. Kulit yang terbentur akan berwarna keunguan, tetapi lama-kelamaan akan kembali seperti semula.
- Luka teriris benda tajam dan luka serut (beset-beset), biasanya akan mudah sembuh dengan dibersihkan dan diobati dengan betadin, obat merah atau yodium.
- Luka tusuk, misalnya tertusuk paku, biasanya tidak terlalu lebar tetapi cukup dalam. Jika anak Anda mengalami luka seperti ini segera periksakan ke dokter agar mendapat penanganan yang tepat. Sebab, luka seperti ini tampak mudah kering di permukaan tetapi masih basah di dalamnya. Jika tidak diobati dengan benar, luka di dalam ini

dapat menjadi tempat berkembangnya bakteri seperti tetanus.

- Bila anak terluka cukup parah sampai jaringan permukaannya terbawa, sebaiknya anak segera saja dibawa ke dokter karena luka seperti ini selain diobati juga mungkin memerlukan tindakan dari dokter (jahitan).

5. Luka Bakar

Jika terjadi luka bakar, dinginkan luka itu dengan air sehingga pelebaran luka bakar ke dalam dapat dicegah. Perawatan dengan air dingin ini paling baik diberikan selama 10-20 menit. Disamping sakit, luka ini kadang juga menimbulkan cacat.

Penanganan Luka Bakar:

- Jangan memecahkan lepuh dan tidak membuka dengan apapun selain membiarkannya terbuka bebas.
- Dengan memberikan antibiotik, biasanya penisilin prokain intramuskular 200.000-400.000 sampai sembuh.
- Mencegah masuknya lalat dengan penyekat kawat nyamuk.

6. Patah Tulang

Patah tulang adalah keadaan dimana tulang retak atau patah karena jatuh atau kecelakaan.

Gejala patah tulang:

- Anak merasa kesakitan dan bengkak di area tulang.
- Anak tidak mau menggerakkan kaki atau tangannya.
- Tulang tampak bengkok.

Penanganan patah tulang:

- Pakaikan belat pada bagian yang patah untuk membatasi gerak bagian tubuh yang patah. Belat bisa dari koran atau majalah yang digulung atau juga papan.
- Jangan membelat terlalu kencang, sehingga peredaran darah tetap lancar.
- Tulang yang patah tidak boleh digerakkan.
- Segera periksakan anak pada dokter untuk mendapat penanganan yang tepat.

Pencegahan:

- Jangan tinggalkan anak pada tempat yang tinggi seperti sofa, meja salin, dll.
- Tempatkan anak pada jeruji ranjang bayi yang cukup tinggi.
- Hindari menggunakan alat bantu jalan (baby walker) karena dapat terjungkal.

7. Perdarahan

Perdarahan adalah keluarnya darah dari jaringan kulit yang terluka dan tidak berhenti.

Gejala Perdarahan:

- Darah terus-menerus keluar dari kulit yang terluka.
- Anak tampak bingung, pucat dan bisa berakibat pingsan.

Penanganan Perdarahan:

- Baringkan anak dan tempatkan luka lebih tinggi dari badan.
- Jaga suhu anak tetap hangat.
- Bersihkan luka anak, jangan menarik atau memotong sesuatu yang masuk dalam luka yang sulit di keluarkan.

- Letakkan kain bersih diatas luka dan tekan dengan kuat, namun jangan sampai menyakiti anak.
- Jika kain basah oleh darah jangan digunakan kembali, ambil kain yang baru.
- Jika tulang atau yang lain tampak pada luka lakukan tekanan di sekitar luka, jangan menekan tepat di atasnya.
- Jika perdarahan tidak berhenti, tekan pada titik tekanan di antara jantung dengan area yang dekat dengan perdarahan.
- Segera periksakan ke dokter untuk mendapat penanganan yang tepat.

Hal-hal yang perlu diketahui.

Anak yang banyak kehilangan darah bisa mengalami shock. Berikut adalah tanda-tanda shock:

- Pupil membesar (titik hitam di tengah mata).
- Terasa dingin dan basah pada kaki.
- Detak jantung cepat dan lemah.
- Napas memburu.
- Merasa mual dan muntah.
- Ingin minum, namun jangan berikan minum pada anak untuk beberapa waktu.
- Tampak bingung dan pucat.
- Tertidur dan tidak dapat dibangunkan.

8. Kepala Benjol

Kepala benjol terjadi karena anak mengalami benturan di kepala. Hal ini bisa jadi karena anak jatuh dan kepalanya terantuk.

Gejala-gejala:

- Pembengkakan di kepala yang cukup besar.

- Terjadi luka dan perdarahan di kepala.
- Anak kebingungan, mengigau, muntah dan bisa pingsan.

Penanganan:

- Tanyakan pada anak hal-hal yang terjadi.
- Jika ada perdarahan di kepala, tahan menggunakan handuk pada bagian yang terluka selama 10-15 menit.
- Kompres dengan menggunakan es pada bagian yang luka.
- Anak yang mengalami sedikit benjolan akan bermain kembali. Tetap periksa dan perhatikan anak.
- Untuk mengetahui kondisi anak segera tanyakan pada dokter atau ajak anak untuk diperiksa.
- Bangunkan anak setiap 2 jam selama 24 jam pertama saat tidur.
- Perhatikan perubahan pada mata anak.
- Periksa kelemahan pada salah satu tubuh anak dan waspadai jika anak muntah.

Segera periksakan ke dokter jika:

- Setelah terjatuh anak pingsan meski hanya sesaat.
- Perdarahan pada luka.
- Terus menangis dalam waktu lebih dari 10 menit.
- Mengigau, suka mengantuk dan sulit dibangunkan.
- Tidak mengenali sesuatu seperti sebelumnya.
- Anak tidak berbicara atau berjalan sebaik sebelumnya.
- Terjadi perubahan pada mata anak, pandangan mungkin bersilangan atau ukuran pupil mata berbeda.
- Telinga dan hidung mengeluarkan cairan atau darah.

Pencegahan terhadap luka di kepala:

- Kenakan alat pengaman seperti helm pada kepala anak, misalnya saat anak berolahraga.

- Letakkan anak di kursi belakang yang merupakan tempat yang aman untuk anak.
- Letakkan anak di kursi khusus bayi dan kenakan sabuk pengaman ketika berkendara.
- Jika kendaraan dilengkapi dengan kantung udara, jangan meletakkan anak di kursi depan.
- Letakkan bayi dengan berat sampai 10 kg pada tempat duduk khusus bayi yang sesuai dan bayi harus menghadap condong ke belakang.
- Untuk bayi dengan berat lebih dari 10 kg atau berumur lebih dari 1 tahun, posisikan anak menghadap ke depan.
- Jangan meninggalkan anak di tempat yang tinggi.
- Pasang penghalang dan kunci semua pintu yang menuju tangga.
- Otak bayi masih lemah, oleh karena itu jangan digoncang, entah dengan cara apapun.

9. CPR (Cardiopulmonary Resuscitation)

CPR adalah tindakan pertolongan pertama pada orang yang mengalami perhentian napas secara mendadak karena sebab-sebab tertentu atau dsering disebut dengan pemberian napas buatan. CPR bertujuan untuk membuka kembali jalan nafas yang menyempit atau tertutup sama sekali. CPR sangat dibutuhkan bagi orang tenggelam, terkena serangan jantung, sesak napas karena syok akibat kecelakaan, terjatuh, dan sebagainya.

Gejala pada anak yang akan di beri CPR:

- Kulit pucat atau membiru.
- Rongga luar dada tidak mengembang dan mengempis.
- Anak tidak bergerak, seperti tertidur pulas.

Tata cara melakukan CPR pada bayi:

- Bangunkan bayi. Jika tidak terbangun minta pertolongan.
- Baringkan bayi di lantai atau meja.
- Miringkan bayi ke belakang dengan cara mengangkat dagu dengan salah satu tangan Anda, dan tekan dahi ke belakang menggunakan tangan Anda yang lain.
- Jangan tutupi mulut bayi.
- Perhatikan dada bayi dengarkan suara udara yang mengalir masuk dan keluar. Dekatkan pipi Anda ke mulut bayi dan rasakan hembusan udara di pipi Anda.
- Jika bayi tidak bernapas, segera lakukan pernapasan mulut ke mulut.
- Periksa mulut bayi untuk memastikan tidak ada kotoran yang bisa menghambat jalan pernapasan.
- Buka mulut Anda dan ambil napas. Tutup hidung dan mulut bayi dengan rapat menggunakan mulut anda. Pada anak di atas 1 tahun tutup hidung dengan jari telunjuk dan ibu jari, lalu tutup mulut anak dengan mulut Anda.
- Berikan 2 hembusan pelan ke dalam mulut bayi 1 -2 detik. Bernapaslah untuk Anda sendiri sembari meniupkan napas ke mulut bayi. Perhatikan dada bayi untuk melihat pergerakannya. Jaga supaya bayi tetap menengadah dengan mulut terbuka.
- Jika belum ada pergerakan pada tiupan pertama, lakukan kembali.
- Periksa detak jantung bayi dengan merasakan denyut nadinya. Letakkan 2 atau 3 jari di sisi dalam lengan bayi di antara siku dan pundak. Tekan dengan lembut dan rasakan denyut nadinya. Pada anak di atas 1 tahun periksa nadinya pada sisi leher, sentuhlah jakun anak di sisi atas leher, tepat di bawah dagu tekan dengan lembut dan rasakan.
- Jika tidak ada denyut nadi, berikan tekanan di dada. Letakkan 2 atau 3 jari di tengah-tengah dada bayi, agak ke

bawah kurang lebih 1 lebar jari. Tekan dada bayi $\frac{1}{2}$ -1 inci ke bawah.

- Lakukan 5 kali tekanan dengan 1 tiupan napas. Berikan kurang lebih 20 tiupan napas setiap menit dan 100 tekanan setiap menit.
- Setelah memberi CPR selama 1 menit, periksa kembali denyut nadi. Jika Anda merasakannya hentikan penekanan pada dada. Periksa apakah bayi bernapas dengan cara mendekatkan pipi Anda ke mulut bayi.
- Jika tidak ada lanjutkan penekanan dan napas buatan sampai bayi membaik atau ambulan datang.

10. Tenggelam

Anak jatuh atau berada di dalam air dan tidak dapat bernapas.

Gejala:

- Kepala anak terendam di dalam air.
- Batuk-batuk dan menangis setelah diangkat dari air.
- Badan lemas dan tidak bernapas ketika diangkat keluar dari air.

Penanganan:

- Keluarkan anak dari dalam air.
- Mintalah pertolongan pada orang yang ada di sekitar Anda.
- Baringkan anak dengan posisi terlentang.
- Periksa napas anak, lakukan pernapasan mulut ke mulut jika anak tidak bernapas.
- Segera hubungi dokter jika anak berada di dalam air lebih dari beberapa menit.

Pencegahan:

- Jauhkan anak dari air yang mungkin dapat menyebabkan anak tenggelam.
- Kunci kamar mandi saat Anda tidak menggunakannya.
- Pasang pagar di sekitar kolam dan tempat penampungan air.
- Ajari anak berenang saat berusia 4 tahun dan selalu berikan pendampingan.

BAB IX

MENGATASI ANEKA GANGGUAN LAINNYA PADA BAYI

1. Kesulitan tidur

Bagi bayi ataupun anak, tidur memiliki peranan besar bagi perkembangannya. Saat tidur, hormon-hormon tubuh diproduksi dan terjadi perbaikan fungsi sel-sel tubuh, termasuk sel otak. Tidur juga akan membantu meningkatkan daya ingat. Tidur yang terganggu akan menyebabkan penurunan fungsi otak, meskipun bagian otak yang lain dapat menggantikannya. Anak yang tidak dapat tidur malam dengan baik akan menjadi gampang marah dan depresi, sulit mengerjakan sesuatu, serta sulit berkonsentrasi di sekolah. Anak akan kehilangan nafsu makan, berat badan menurun, dan akhirnya jatuh sakit.

Beberapa hal yang menjadi penyebab anak sulit tidur antara lain:

- Sakit.

Sakit dapat mengganggu tidur si kecil. Jika anak menunjukkan gejala sedang terserang sakit, seperti menangis, demam tinggi atau keluarnya ingus di hidung, hal ini mengakibatkan anak menjadi sulit untuk tidur.

- Kecemasan.

Kekacauan di lingkungan, ditinggal orang tua, atau hanya masalah sekolah baru adalah beberapa hal yang menyebabkan anak menjadi cemas dan akhirnya mengalami sulit tidur baik di malam maupun siang hari. Jika orang tua dapat memahami dan membantunya menghilangkan penyebab kecemasan, tidurnya akan segera menjadi tenang kembali.

- Mimpi buruk.

Mimpi buruk dapat muncul pada usia dini, terdeteksi oleh adanya pengalaman buruk atau terdeteksi begitu saja tanpa adanya penyebab yang jelas.

- Takut ditinggal sendiri.

Anak terkadang enggan tidur di malam hari hanya karena takut ditinggal sendiri dan adanya kebutuhan untuk ditemani. Selain itu, bukan tidak mungkin anak dapat terbangun di tengah malam tanpa sebab yang jelas. Mungkin juga hanya ingin menarik perhatian anda sepanjang malam.

- Bermain di malam hari.

Banyak anak yang masih suka bermain di kamar tidurnya saat jam tidur malam tiba. Umumnya hal ini membuat anak menjadi enggan tidur sesuai jadwal karena keasikan bermain.

- Banyak tidur siang.

Usahakan agar anak mengurangi tidur siangnya dan memperbanyak aktifitas fisiknya di siang hari. Ini akan membuatnya capai, dan lebih mudah tidur nyenyak di malam hari. Namun jangan biarkan anak dalam kondisi kelelahan fisik yang amat sangat sebelum tidur, karena ini akan dapat membuat tidurnya kurang nyaman.

Agar anak Tidur dengan nyaman, perhatikan hal-hal berikut ini:

- Buatlah kamar tidur bagi anak yang nyaman.

Suasana kamar tidur yang nyaman dan menyenangkan akan membuat anak betah tinggal di kamar, meskipun ditinggal di malam hari. Bila anak Anda tidur sekamar dengan kakaknya, hindari penggunaan kamar tidur bertingkat. Kendati kakak tidur di ranjang atas, dikhawatirkan si kecil memanjat dan terjatuh. Ada baiknya ranjang untuk anak balita diberi “pagar” pengaman.

- Sertakan benda-benda yang disukai sebagai penenang.

Biarkan anak tidur didampingi oleh mainan atau benda tertentu yang telah dianggapnya sebagai penenang. Memeluk benda itu sering kali membuatnya lebih cepat tidur dan merasa lebih tenang jika ditinggal tidur sendiri.

- Kurangi waktu tidur siang.

Kebiasaan untuk tidur siang bukanlah keharusan bagi anak. Tentukan tidur siang sekitar 1-2 jam saja, agar malamnya ia bisa tidur 8-10 jam. Waktu tidur yang cukup sangat baik untuk kesehatan anak, memperlancar metabolisme dan meningkatkan aktivitasnya.

- Perhatikan jadwal tidur.

Biasakan agar anak Anda tidur pada waktunya. Ajari mencuci tangan dan kaki, bacakanlah buku cerita serta berdoa sebelum lampu dimatikan dan sebagainya. Biasakan pola ini semenjak dini agar anak terlatih untuk berdisiplin.

2. Anak Sulit Makan

Sulit makan pada anak merupakan hal yang sering dikeluhkan oleh para ibu. Hal ini wajar apabila tidak disertai dengan gejala penyakit lain yang lebih berat.

Faktor Penyebab:

- Faktor fisik meliputi terdapatnya gangguan di organ pencernaan maupun terdapatnya infeksi dalam tubuh anak.
- Faktor psikis meliputi gangguan psikologis pada anak, seperti kondisi rumah tangga yang bermasalah, suasana makan yang kurang menyenangkan, tidak pernah makan bersama orangtua, maupun anak dipaksa memakan makanan yang tidak disukai.

Cara mengatasi anak yang sulit makan:

- Apabila anak menderita sakit.
Konsultasikan ke dokter mengenai penyakitnya, sementara itu sediakan saja makanan yang ringan seperti biskuit. Biasanya nafsu makan anak akan membaik setelah penyakitnya sembuh.
- Perhatikan mood (suasana hati) anak.
Kehilangan nafsu makan sering terjadi ketika anak punya masalah. Bantulah anak Anda dengan sabar dalam menyelesaikannya.
- Perhatikan jam makan anak.
Pada saat jam makan hampir tiba, anak jangan diberi makan kecil (cemilan) dan minum yang manis karena akan kenyang duluan.
- Berika variasi menu.

Variasi menu dan bentuk penyajian makan yang menarik membuat anak tidak merasa bosan dengan makanan yang ada dan tertarik dengan makanan tersebut.

- Jangan memaksa anak untuk makan.

Dengan memaksakan anak untuk makan, anak akan merasa tidak tenang dan tertekan sehingga dapat mengubah mood anak untuk tidak menyukai atau tertarik dengan makanan yang disajikan.

- Libatkanlah anak Anda dalam menyiapkan makanan.

Misalnya dengan meminta pertolongannya untuk mengambilkan buah atau sayur di swalayan maupun membantu menyiapkan meja makan.

- Hindari memberi iming-iming makanan penutup sebagai hadiah.

Hal ini dapat menyiratkan bahwa makanan penutup merupakan makanan yang paling enak dan baik untuk anak.

- Batasi pemberian minuman di sela-sela waktu makan.

Minuman rendah lemak maupun jus buah segar memang penting untuk anak, namun bila terlalu banyak minum, tidak akan ada tempat yang cukup untuk makanan maupun kudapan sehat yang bisa masuk ke perut anak.

- Pengobatan.

Memberikan multivitamin yang hanya membantu proses metabolisme tubuh dan mencukupi kebutuhan gizi akibat konsumsi makanan yang kurang.

3. Polio

Penyakit Polio ini disebabkan oleh virus polio yang termasuk kelompok enterovirus, famili picornaviridae. Saat ini dikenal ada 3 subtipe yaitu P1, P2 & P3. Virus ini tidak aktif bila kena panas, formaldehid, chlorine & sinar UV.

Penyebaran polio:

- Penyakit ini menyebar dari satu orang ke orang lain melalui jalur oral-fecal, virus sangat menular pada kontak dalam rumah tangga jika anggota keluarga tersebut tidak mendapatkan imunisasi.
- Penderita polio akan tetap jadi sumber penularan antara 7-10 hari sebelum dan sesudah timbul gejala, namun virus masih dapat ditemukan pada feses sampai 3 hingga 6 minggu. Kerusakan yang ditimbulkan dari virus ini biasanya terjadi pada sumsum tulang dan batang otak yang berakibat kelumpuhan. Implikasi yang ditimbulkan oleh virus polio adalah lumpuh layuh, maksudnya lumpuh dan lemah.

DAFTAR PUSTAKA

- Mayer, Gloria dan Kuklierus, Ann. (2008). *Ketika Si Kecil Sakit*. Yogyakarta: Golden Books.
- Orenstein, Julian. (2007). *365 Cara Menenangkan Tangisan Bayi*. Jakarta: Arcan.
- <http://ibuprita.suatuHari.com/mengatasi-kejang-pada-bayi-dan-balita/>.
- <http://www.ayahbunda.co.id/Artikel/Gizi+dan+Kesehatan/menangani.mata.bayi.merah/001/001/1635/1/Konjungivitis/4>.
- <http://medicastore.com/artikel/307/index.html>.
- <http://www.ayahbunda.co.id/Artikel/Tips/Balita/tips.menepis.mimisan/001/005/46/2/3>
- <http://ruly.blogdetik.com/2008/11/20/bila-hidung-kemasukan-benda-asing/>.
- <http://kesehatan.kompas.com/read/2010/04/19/10280443/Bila.Bayi.Menelan.Benda.Asing>.
- http://www.clubnutricia.co.id/my_baby/article/teething.
- <http://www.suaramedia.com/gaya-hidup/anak/20634-pertolongan-pertama-bila-bayi-tersedak-dan-henti-nafas.html>.
- <http://agoesriyanto.wordpress.com/2008/02/24/sakit-tenggorokan/>.
- <http://www.balipost.co.id/balipostcetak/2004/6/13/ink3.html>.
- <http://forum.um.ac.id/index.php?topic=8124.0;wap2>.

Kejang pada bayi baik yang disertai demam atau tidak, bisa berdampak fatal. Kejang terjadi akibat adanya kontraksi otot yang berlebihan dalam waktu tertentu tanpa bisa dikendalikan. Salah satu penyebab terjadinya kejang demam yaitu tingginya suhu badan anak. Timbulnya kejang yang disertai demam ini diistilahkan sebagai kejang demam (convulsio febrillis) atau stuip/step.

Suhu tubuh normal anak berkisar antara 36-37 C. Si kecil dinyatakan demam bila temperatur tubuhnya yang diukur melalui mulut/telinga menunjukkan angka 37,8 C; melalui rektum 38 C, dan 37,2 C melalui ketiak. Sebelum panas anak semakin tinggi, segera beri obat penurun panas.

Selain dapat mengalami panas dan kejang, bayi juga rentan mengalami berbagai penyakit dan gangguan lainnya. Dalam buku ini kami sajikan aneka pengetahuan, cara mencegah dan mengatasi berbagai penyakit dan gangguan pada bayi.

Tetap disarankan, segera menghubungi dokter Anda, jia bayi Anda tidak kunjung membaik. Karena buku ini hanya memberikan pengetahuan yang sangat mendasar.



New Vita Pustaka

Karangmojo, Wedomartani,
Sleman, Yogyakarta

e-mail: newvitapustaka_18@yahoo.com