

# DAFTAR REFERENSI PENYAKIT

## WEBSITE HiTKHealth



### Disusun Oleh :

Dian Rezky Wulandari ( 1103184022 )

Dendi Arya Raditya P ( 1103184150 )

Fadhilil Azhim Firmansyah ( 1103184138 )

Kelas : TF – 41 – GAB

PROGRAM STUDI S1 TEKNIK KOMPUTER  
FAKULTAS TEKNIK ELEKTRO  
UNIVERSITAS TELKOM  
BANDUNG  
2020

## 1. Absans (Lena)

### a. Pengertian

Absans (lena) merupakan salah satu kondisi kejang epilepsi yang termasuk dalam golongan kejang umum (generalized seizures). Istilah lain untuk kondisi ini adalah petit mal. Kondisi ini ditandai dengan adanya kehilangan kesadaran dalam waktu singkat, misalnya memiliki pandangan kosong dan biasanya penderita tidak menyadari episode kejang yang baru saja dialami.

Absans biasanya terjadi pertama kali pada anak usia 4-8 tahun. Serangan absans terjadi tanpa peringatan atau tanda-tanda. Kondisi ini jarang menimbulkan komplikasi yang parah dan jarang berlanjut hingga pasien dewasa.

### b. Pencegahan

Serangan absans dapat dicegah dengan mengonsumsi obat-obatan yang diresepkan secara teratur. Ini adalah cara terbaik untuk mencegah munculnya episode absans. Namun, selain itu ada beberapa langkah yang dapat ditempuh untuk mencegah munculnya kejadian absans, seperti:

- ❖ Istirahat yang cukup di malam hari.
- ❖ Jaga kondisi agar tidak stres dengan manajemen stres yang baik.
- ❖ Konsumsi makanan sehat.
- ❖ Berolahraga secara rutin.

### c. Gejala

Tanda yang utama dari kondisi absans adalah hilangnya kesadaran. Ada 2 jenis kategori absans, yaitu:

- Absans tipikal

Mulai secara tiba-tiba dan bertahan antara 10-30 detik, kemudian berakhir tanpa komplikasi. Penderita seperti tiba-tiba berhenti berbicara dan memiliki tatapan kosong, tidak responsif, dan tidak sadar terhadap kondisi sekitarnya. Mata dapat bergetar atau berputar ke atas. Perbaikan dapat terjadi dalam hitungan detik dan terjadi serangan beberapa kali dalam satu hari.

- Absans Atipikal

Memiliki gejala yang mirip dengan absans tipikal, hanya saja serangan dimulai perlahan dan durasinya sedikit lebih panjang, hingga hitungan menit. Penderita akan merasa bingung selama beberapa saat setelah kesadarannya kembali.

d. Penyebab

Seperti kejadian kejang pada umumnya, absans terjadi karena adanya aktivitas abnormal pada otak penderita. Absans dihubungkan dengan adanya kelainan gelombang EEG 3Hz generalisata, dengan adanya spike-wave discharge yang diamati dalam rekaman EEG. Beberapa bentuk absans, khususnya absans atipikal, dapat pula terjadi setelah adanya trauma kepala atau efek samping kondisi penyakit organ hati atau ginjal.

e. Diagnosis

Secara umum, diagnosis untuk kondisi absans dilakukan dengan melakukan observasi serta pertanyaan seputar kondisi dan gejala yang muncul, baik kepada penderita ataupun keluarga penderita. Rekam gelombang EEG akan dilakukan untuk memastikan diagnosis absans dan pemeriksaan lain juga mungkin dapat dilakukan untuk menunjang diagnosis yang dilakukan, seperti Tes darah, CT scan atau MRI dan Tes fungsi ginjal dan hati.

f. Penanganan

Terapi untuk kondisi absans dapat dilakukan dengan pemberian obat-obatan yang secara khusus bekerja untuk mencegah kekambuhan serangan. Obat-obatan tersebut termasuk dalam golongan obat antiepilepsi (anti epileptic drugs/AEDs) dan diberikan dengan disesuaikan oleh kondisi yang dialami penderita. Obat-obatan yang diberikan antara lain ethosuximide, lamotrigine, valproic acid, atau divalproex sodium.

## 2. Abses Gigi

#### a. Pengertian

Abses gigi adalah suatu keadaan ketika terdapat nanah yang disebabkan oleh infeksi bakteri pada bagian dalam gigi. Kondisi ini biasanya muncul akibat dari adanya rongga gigi yang tidak diobati, serta adanya retakan atau serpihan pada gigi yang memungkinkan bakteri masuk ke dalam gigi bagian dalam.

Abses gigi ditandai dengan gigi terasa berdenyut parah. Rasa sakit yang datang biasanya terjadi secara tiba-tiba dan akan memburuk beberapa jam atau hari kemudian. Abses gigi akan menyebabkan gigi menjadi lebih sensitif dan kesulitan mengunyah.

Abses ini disebabkan oleh bakteri yang berkumpul di dalam mulut akibat jarang sikat gigi. Bisa juga diakibatkan oleh terlalu banyak mengonsumsi gula dan makanan yang mengandung karbohidrat.

#### b. Pencegahan

Menghindari kerusakan gigi sangat penting untuk mencegah abses gigi. Kunci utama untuk menghindari kerusakan gigi adalah dengan merawat gigi. Hal ini termasuk:

- ❖ Menyikat gigi minimal dua kali sehari dengan pasta gigi berfluoride.
- ❖ Bersihkan sela-sela gigi dengan dental floss atau benang gigi. Sebagai tindakan pelengkap sekaligus memastikan mulut terbebas dari bakteri, akhiri tiap menggosok gigi dengan berkumur menggunakan mouthwash, jika perlu.
- ❖ Mengganti sikat gigi setiap tiga atau empat bulan, atau saat bulu sikat telah usang.
- ❖ Pola makan yang seimbang, membatasi makanan manis, serta membatasi makanan ringan.
- ❖ Mengunjungi dokter gigi untuk pemeriksaan rutin dan pembersihan profesional.
- ❖ Berhenti atau mengurangi merokok. Selain merusak paru-paru, kebiasaan merokok turut berdampak buruk kepada kesehatan gigi dan mulut.

#### c. Gejala

Tanda dan gejala abses gigi meliputi :

- ❖ Sakit gigi berdenyut, parah, dan persisten.
- ❖ Sensitivitas terhadap suhu panas dan dingin.
- ❖ Sensitivitas terhadap tekanan mengunyah atau menggigit.
- ❖ Demam.
- ❖ Pembengkakan pada wajah atau pipi.
- ❖ Perih dan ada pembengkakan kelenjar getah bening di bawah rahang atau di leher.
- ❖ Adanya aliran cairan berasa dan berbau busuk dalam mulut, serta terhentinya rasa sakit jika abses pecah.

#### d. Penyebab

Abses gigi terjadi ketika bakteri menyerang pulpa gigi, bagian paling dalam dari gigi yang terasa lembut dan berisi pembuluh darah, saraf, serta jaringan ikat. Bakteri masuk melalui rongga gigi, serpihan, atau retakan pada gigi, lalu menyebar sampai ke akar. Infeksi bakteri menyebabkan pembengkakan dan peradangan. Ruang sempit tempat peradangan terjadi mendorong nanah agar masuk ke dalam saku (abses) di ujung akar.

#### e. Diagnosis

Dokter akan menanyakan terlebih dahulu mengenai gejala-gejala yang dialami, misalnya:

- ❖ Di mana letak nyeri?
- ❖ Seberapa parah nyeri yang dirasakan?
- ❖ Kapan nyeri tersebut biasa muncul?
- ❖ Apa yang membuat nyeri memburuk?
- ❖ Apa yang membuat nyeri mereda?

Pemeriksaan fisik sangat penting dilakukan. Dalam hal ini, dokter akan memeriksa kondisi gigi, gusi, lidah, rahang, sinus, hidung, tenggorokan, hingga leher. Jika memang dibutuhkan, pemeriksaan dengan X-ray juga akan dilakukan. Selain menanyakan soal gejala, dokter pun biasanya akan meninjau riwayat kesehatan.

#### f. Penanganan

Abses tidak dapat sembuh dengan sendirinya. Dokter gigi akan melakukan penanganan untuk mengatasi abses dengan mengeringkan nanah atau sekaligus mencabut gigi yang terinfeksi. Jika rasa sakit tidak tertahankan, konsumsi obat pereda nyeri, seperti parasetamol ataupun ibuprofen, yang dapat dibeli bebas.

Namun, sebagian orang membutuhkan obat pereda nyeri yang lebih kuat dan hanya bisa diperoleh melalui resep dokter. Setelah nanah dikeluarkan, umumnya gejala yang dikeluhkan akan segera hilang. Jika abses pecah sebelum sempat ke dokter gigi, segera berkumur dengan air hangat untuk membersihkan mulut sekaligus mendorong keluarnya nanah hingga tuntas.

Dokter gigi kemungkinan juga akan memberikan obat antibiotik yang harus diminum selama beberapa hari untuk mengatasi infeksi secara keseluruhan. Jika nanah belum juga hilang dan abses tidak segera sembuh dalam beberapa hari, segera konsultasikan kembali ke dokter.

### 3. Abses Telinga (Abses Bezold)

#### a. Pengertian

Abses bezold adalah kondisi terjadinya penumpukan nanah di jaringan dalam leher tepatnya di bagian sternomastoid yang terletak di belakang telinga. Kondisi ini adalah komplikasi yang jarang terjadi pada kasus mastoiditis (infeksi dan peradangan pada tonjolan tulang di belakang telinga yang dikenal dengan tulang mastoid). Diberi nama abses bezold sesuai dengan penemunya, yaitu Dr Friedrich Bezold.

#### b. Pencegahan

Sebagian besar kasus abses bezold terjadi sebagai komplikasi dari mastoiditis. Penanganan yang tepat apabila terjadi mastoiditis dapat membantu mencegah terjadinya abses bezold. Selain itu, menjaga kesehatan dan kebersihan telinga dengan baik juga akan membantu meminimalisasi terjadinya infeksi di sekitar telinga yang dapat memicu terjadinya abses bezold.

c. Gejala

Gejala umum pada kasus abses bezold antara lain demam, nyeri pada bagian telinga, pembengkakan di sekitar leher, keluar cairan dari telinga, terbatasnya gerakan leher, serta gangguan pendengaran.

d. Penyebab

Infeksi yang menyebar ke area sternomastoid pada saat terjadi mastoiditis adalah penyebab tersering dari abses bezold. Bakteri *Streptococcus pneumoniae* adalah jenis kuman penyebab infeksi yang tersering. Riwayat pembedahan di area sternomastoid juga merupakan salah satu faktor risiko terjadinya abses bezold.

e. Diagnosis

Pemeriksaan fisik akan dilakukan untuk mengamati gejala-gejala yang muncul. Selain itu pemeriksaan riwayat kesehatan yang menunjukkan adanya riwayat mastoiditis juga berperan penting dalam mengarahkan diagnosis. Karena ada beberapa jenis abses yang mungkin terjadi di daerah sekitar leher abses bezold harus dibedakan dengan abses lainnya. Salah satu cara menegakkan diagnosis abses bezold adalah melalui CT scan, sehingga identifikasi letak penumpukan nanah dapat dilihat dengan jelas.

f. Penanganan

Tindakan operasi umumnya diperlukan jika memang penumpukan nana telah terkonfirmasi. Tindakan operasi ini bertujuan untuk membersihkan nanah. Apabila

perlu maka dilakukan mastoidektomi, yaitu prosedur mengeluarkan sel udara mastoid sebagai salah satu cara menangani infeksi mastoiditis.

#### **4. Acne Vulgaris (Jerawat)**

##### **a. Pengertian**

Acne vulgaris atau jerawat adalah salah satu masalah kulit, yaitu ketika kondisi pori-pori kulit tersumbat minyak dan sel kulit mati, sehingga menimbulkan radang. Ada 6 tipe jerawat, seperti komedo dengan jenis blackheads dan whiteheads, papul, pustul, nodul, dan kista. Untuk jerawat tipe kista, biasanya disebut dengan istilah jerawat batu.

Umumnya, jerawat terjadi pada permukaan kulit di wajah, punggung, dada, dan lengan atas. Gangguan pada kulit ini sebenarnya dialami oleh banyak orang. Akan tetapi, jerawat kerap dialami di masa remaja. Pada sebagian wanita yang tidak pernah berjerawat saat pubertas, masalah ini akan muncul ketika sudah dewasa, dan biasanya terjadi sebelum masa menstruasi.

Pada sebagian orang, mereka tidak terganggu ketika berjerawat parah. Tetapi, ada pula yang merasa malu dan stres meski hanya berjerawat ringan. Berita baiknya, saat ini sudah banyak penanganan yang bisa membantu mengontrol jerawat yang tumbuh.

##### **b. Pencegahan**

Meski Anda tidak bisa mencegah jerawat timbul, ada beberapa langkah yang bisa dilakukan agar jerawat tidak bertambah parah, yaitu:

- ❖ Cuci muka dan rawat kulit setiap hari. Hindari menggosok wajah terlalu kencang atau mencuci muka terlalu sering.
- ❖ Hindari keringat yang berlebihan, jika Anda merasa itu adalah salah satu penyebab jerawat bertambah parah. Mandilah setelah melakukan aktivitas yang banyak mengeluarkan keringat.
- ❖ Keramas secara rutin bila rambut Anda termasuk tipe yang berminyak. Sebaiknya jepit juga rambut Anda dengan rapi agar tidak menempel di wajah.



- ❖ Hindari menggunakan rangkaian produk perawatan rambut yang mengandung banyak minyak, seperti gel, mousse, atau krim.
- ❖ Jangan menyentuh wajah Anda, terutama selama atau setelah beraktivitas di luar ruangan.
- ❖ Kenakan pakaian serta gunakan handuk berbahan katun lembut.
- ❖ Hindari terekspos produk dengan kandungan minyak atau bahan kimia yang keras.
- ❖ Lindungi kulit Anda dari sengatan sinar matahari.

#### c. Gejala

Jerawat umumnya dapat tumbuh beberapa bulan, beberapa tahun, atau terus muncul selama hidup Anda. Jika hanya tumbuh beberapa bintik kecil kemerahan, dapat berisi nanah, itu termasuk ke dalam kategori jerawat ringan. Namun bila terdapat ratusan bintik kemerahan, dapat berisi nanah, yang memenuhi wajah, punggung, dada, dan lengan atas, atau bintiknya cukup besar, padat, dan terasa sakit, maka itu termasuk kategori jerawat yang parah. Jerawat yang parah biasanya juga akan meninggalkan bekas di kulit.

#### d. Penyebab

Ada beberapa faktor penyebab munculnya jerawat yang diakibatkan oleh perubahan hormon, misalnya saat menstruasi, kehamilan, pemakaian pil kontrasepsi, dan stres. Perubahan hormon ini merangsang kelenjar minyak memproduksi lebih banyak minyak atau sebum. Minyak yang berlebihan pada wajah kemudian bercampur dengan sel-sel kulit mati, debu, kotoran, dan bakteri. Hal ini mengakibatkan pori-pori kulit yang terhubung dengan kelenjar minyak menjadi lebih mudah tersumbat dan timbul peradangan kulit. Penyumbatan pori-pori juga sering kali terjadi akibat penggunaan kosmetik yang mengandung banyak minyak atau penggunaan bedak yang menyatu dengan foundation. Selain itu, jerawat bisa muncul karena dipicu oleh obat-obatan tertentu, seperti steroid.

#### e. Diagnosis

Ketika berkonsultasi kepada dokter mengenai jerawat yang dialami, dokter akan menanyakan riwayat kesehatan serta melakukan pemeriksaan fisik. Jika pasiennya wanita, dokter juga akan menanyakan siklus menstruasinya. Informasi ini akan membantu dokter untuk mengetahui apakah perubahan hormon berpengaruh terhadap timbulnya jerawat yang dialami.

Pada umumnya, tidak diperlukan pemeriksaan khusus untuk mendiagnosis jerawat. Tetapi apabila dokter mencurigai munculnya jerawat merupakan gejala dari masalah kesehatan tertentu, misalnya terdapat hormon testoteron berlebih dalam tubuh wanita, maka akan dilakukan tes khusus.

#### f. Penanganan

Penanganan jerawat tergantung pada tingkat keparahannya, ringan, sedang, atau parah. Kadang-kadang, dokter akan memberikan penanganan kombinasi untuk mendapatkan hasil yang terbaik dan menghindari bakteri resisten terhadap obat. Penanganan dapat termasuk pemberian losion atau gel untuk diaplikasikan pada jerawat serta pemberian obat oral.

Tipe jerawat yang ringan dapat ditangani dengan rajin mencuci muka secara lembut menggunakan air hangat dan sabun cuci muka, serta mengaplikasikan benzoyl peroxide dan salicylic acid. Jika jerawat tidak kunjung hilang, maka berkonsultasilah kepada dokter. Nantinya, Anda akan diberikan resep losion atau krim yang lebih kuat melawan jerawat.

Sedangkan untuk jerawat dengan kategori sedang dan parah, maka dibutuhkan obat yang lebih kuat atau kombinasi beberapa terapi. Anda dapat diberikan antibiotik oleh dokter untuk mempercepat proses pemulihan. Sementara untuk terapi, dapat mengaplikasikan benzoyl peroxide, penanganan jerawat oleh dokter, mengaplikasikan gel, krim, atau losion antibiotik, mengaplikasikan retinoid, maupun mengonsumsi antibiotik dan retinoid oral.

## 5. Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS/HIV)

### a. Pengertian

Acquired immunodeficiency syndrome atau AIDS adalah kondisi infeksi kronis dan berpotensi mengancam jiwa. Masalah kesehatan ini banyak menyerang negara-negara dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah, terutama populasi di Afrika, Haiti, dan sebagian Asia.

AIDS merupakan fase lanjutan dari infeksi Human Immunodeficiency Virus (HIV). Dibutuhkan waktu sekitar 10 tahun, tergantung pada tiap-tiap individu, untuk infeksi HIV berkembang menjadi AIDS. Data dari WHO dan UNAIDS mengungkapkan, sekitar 36,7 juta orang menderita HIV pada akhir 2015.

HIV akan merusak sistem kekebalan tubuh, sehingga sulit untuk tubuh melawan organisme yang menyebabkan penyakit. Pada saat HIV berkembang menjadi AIDS, sistem kekebalan tubuh telah rusak parah dan mengakibatkan penderitanya rentan terserang lebih dari 20 infeksi oportunistik, yang biasanya tidak berbahaya pada orang-orang yang sehat.

#### b. Pencegahan

- ❖ Setiap orang dapat mengurangi risiko terkena AIDS dengan melakukan tindakan preventif dini. Beberapa hal yang bisa dilakukan adalah:
- ❖ Menggunakan kondom ketika melakukan hubungan seks.
- ❖ Melakukan tes HIV dan STIs (sexually transmitted infections) secara berkala.
- ❖ Tidak menggunakan alat suntik secara bergantian.
- ❖ Bagi ibu hamil dengan HIV/AIDS, perlu melakukan terapi ARV (antiretroviral) agar risiko bayinya tertular lebih sedikit.

#### c. Gejala

Beberapa gejala jika terinfeksi HIV/AIDS yaitu:

- ❖ Berkeringat berlebihan di malam hari.
- ❖ Demam berulang
- ❖ Diare kronis
- ❖ Bintik-bintik putih persisten atau lesi yang tidak biasa di lidah atau di mulut.
- ❖ Kelelahan jangka Panjang
- ❖ Penurunan berat badan

- ❖ Ruam kulit atau benjolan yang muncul tiba-tiba.
- ❖ Mudah terkena infeksi.

d. Penyebab

Virus Human Immunodeficiency (HIV) adalah virus penyebab infeksi AIDS. Virus ini dapat menyebar melalui hubungan seksual tanpa pengaman atau oral seks dengan penderita dan mendapatkan transfusi darah yang sudah terkontaminasi HIV. Menggunakan jarum suntik, alat-alat operasi, serta peranti tajam yang sudah digunakan penderita juga dapat berisiko tertular AIDS. Begitu pun bayi yang dilahirkan dan disusui oleh ibu pengidap HIV/AIDS tanpa pengobatan.

e. Diagnosis

Dokter spesialis penyakit dalam akan melakukan serangkaian tes untuk mengetahui apakah orang tersebut mengidap HIV/AIDS. Tes-tes yang dilakukan berupa anamnesis, pemeriksaan fisik, serta pemeriksaan laboratorium untuk mengecek kadar CD4 darah dan jumlah virus per ml darah.

f. Penanganan

Sebenarnya tidak ada obat untuk menyembuhkan HIV/AIDS. Namun, ada pengobatan yang secara signifikan dapat memperlambat perkembangan penyakit serta mencegah infeksi ditularkan kepada orang lain. Bahkan, obat-obatan ini dianggap telah mengurangi kematian akibat AIDS di banyak negara maju.

Bila dicurigai terkena jarum atau darah yang berpotensi mengandung HIV, orang tersebut dapat mengonsumsi obat PEP (postexposure prophylaxis). Sedangkan jika sudah didiagnosis mengidap HIV/AIDS, maka penderita dapat melakukan terapi ARV (antiretroviral) secara rutin, untuk mengontrol multiplikasi virus HIV dalam tubuh dan mencegah munculnya gejala. Obat-obatan lain yang bisa digunakan pula yaitu abacavir, emtricitabine-tenofovir, lamivudine-zidovudine, atazanavir, darunavir, fosamprenavir, indinavir, dan lain sebagainya.

## 6. Adenoiditis (Radang Kelenjar Adenoid)

#### a. Pengertian

Adenoid merupakan jaringan limfatik di area tenggorokan dan mirip amandel. Jaringan ini menyimpan sel darah putih dan bertugas sebagai antibodi untuk melawan infeksi, terutama pada anak-anak di bawah usia 5 tahun. Karena letaknya tersembunyi di belakang hidung, adenoid tidak terlihat tanpa alat bantu kaca mulut. Seiring dengan semakin matangnya sistem kekebalan tubuh lainnya, ukuran adenoid biasanya akan mengecil dengan sendirinya.

#### b. Pencegahan

Adenoid dapat terinfeksi virus dan bakteri, yang dikenal dengan adenoiditis. Adenoiditis umumnya terjadi pada anak-anak dan biasanya terjadi bersamaan dengan infeksi amandel (tonsilitis). Adenoiditis yang berat dan kronis dapat menyebabkan komplikasi, seperti infeksi telinga tengah, infeksi sinus (sinusitis), infeksi paru-paru (pneumonia), serta bronkitis. Ada beberapa cara agar Anda terhindari dari adenoiditis, yaitu:

- ❖ Mengonsumsi makanan bergizi.
- ❖ Banyak minum air putih untuk membersihkan dan melembapkan tenggorokan.
- ❖ Beristirahat dengan cukup.
- ❖ Berkumur setelah makan atau minum minuman yang manis untuk membersihkan tenggorokan.

Selalu menjaga kebersihan diri.

#### c. Gejala

Gejala yang ditimbulkan ketika seseorang terserang adenoiditis ialah demam, adenoid membesar, nyeri pada tenggorokan dan telinga, serta pembesaran kelenjar getah bening di leher. Penderita juga akan menunjukkan gejala flu, misalnya hidung tersumbat, suara terdengar bindeng, dan mengalami kesulitan napas, sehingga harus bernapas lewat mulut. Selain itu, penderita akan mengalami kesulitan tidur, apnea tidur, maupun mendengkur.

d. Penyebab

Ada beberapa virus yang dapat menyebabkan terjadinya adenoiditis, seperti virus Epstein-Barr, adenovirus, dan rhinovirus. Beberapa bakteri juga dapat mengakibatkan masalah ini, di antaranya bakteri *Haemophilus influenzae* serta *Streptococcus*. Selain itu, faktor-faktor risiko tertentu bisa membuat seseorang rentan terhadap infeksi ini, contohnya seseorang yang mengalami infeksi pada tenggorokan, leher, atau kepala berulang, infeksi pada amandel (tonsil), serta kontak dengan kuman dari udara.

e. Diagnosis

Jika Anda menunjukkan gejala-gejala terkena adenoiditis, dokter spesialis THT akan melakukan pemeriksaan fisik untuk mengecek di mana lokasi infeksi. Dokter juga akan memberikan beberapa pertanyaan seputar riwayat kesehatan keluarga. Serangkaian tes lain untuk memastikan infeksi ini antara lain dengan melakukan swab tenggorokan untuk mengambil sampel organisme, pemeriksaan darah untuk mendeteksi penyebab infeksi, X-ray kepala dan leher untuk menentukan ukuran adenoid dan luasnya area infeksi, serta endoskopi serat optik.

f. Penanganan

Adenoiditis diobati dengan antibiotik, analgesik dan antipiretik. Namun, ada kalanya diperlukan pembedahan (adenoidektomi) pada kasus yang sering kambuh atau ada gangguan napas yang kronis. Jika adenoiditis disebabkan oleh virus, maka infeksi dapat sembuh dengan sendirinya tanpa bantuan antibiotik. Pemulihan biasanya memakan waktu sekitar 2-3 minggu. Sedangkan bila adenoiditis disebabkan oleh bakteri, diperlukan antibiotik untuk membantu penyembuhan. Lambat laun, sistem pernapasan dan menelan akan membaik jika obat-obatan dikonsumsi secara teratur.

## 7. Alergi

a. Pengertian

Alergi terjadi karena sistem kekebalan tubuh Anda bereaksi pada pemicu yang dianggap bahaya, walaupun tidak bahaya. Sistem kekebalan tubuh Anda bekerja super keras dan berinisiatif untuk melawan suatu pemicu yang dianggap berbahaya. Pemicu ini disebut alergen

#### b. Pencegahan

Jika Anda mengalami anafilaksis, penyempitan saluran pernapasan atau sangat sulit bernapas Anda membutuhkan injeksi epinefrin via alat EpiPen atau Twinject injeksi otomatis.

Walaupun kebanyakan gejala alergi tidak parah, jika Anda mengalami gejala yang mengganggu kegiatan keseharian Anda, sebaiknya Anda berkonsultasi pada dokter. Jika Anda tidak merasa terganggu oleh gejala alergi yang dialami, sebaiknya Anda tetap mengamati gejala yang Anda alami untuk mengetahui pemicu atau alergen.

#### c. Gejala

Ada macam-macam gejala alergi yang akan dialami tiap orang. Setiap orang pun bisa mengalami berbagai jenis gejala pada waktu yang berbeda-beda. Gejala alergi terjadi di berbagai bagian tubuh, sebagai berikut:

##### ❖ Mata

- Mata merah
- Mata terasa gatal
- Mata berair.

##### ❖ Hidung

- Rhinitis alergi dimana saluran hidung membengkak
- Hidung berair atau runny nose
- Bersin-bersin

##### ❖ Sinusitis ( Alergi sinusitis )

❖ Saluran Pernafasan

- Bersin
- Batuk
- Bronchoconstriction atau penyempitan cabang saluran paru-paru
- Napas yang berisik
- Dyspnea atau napas pendek
- Asma akut
- Laryngeal edema dimana saluran pernapasan menyempit karena pembengkakan saluran pernapasan .

❖ Telinga

- Telinga nyeri
- Sulit mendengar

❖ Kulit

- Kulit terasa gatal-gatal
- Muncul eksema
- Muncul urticaria
- Kulit merah-merah
- Ruam pada kulit

❖ Saluran Pencernaan

- Sakit perut
- Perut terasa kembung
- Perut terasa penuh
- Mual
- Muntah
- Diare

❖ Gejala Berat

- Anafilaksis adalah reaksi tiba-tiba dimana tenggorokan membengkak, muncul ruam gatal pada kulit, dispnea, muntah, dan tekanan darah rendah. Gejala-gejala akan muncul dalam beberapa menit hingga beberapa jam. Anafilaksis dapat mengakibatkan kematian. Gejala ini memengaruhi saluran pencernaan, sistem pernapasan, dan sistem peredaran darah.
- Reaksi kutanea
- Penyempitan cabang saluran paru-paru



- Edema
- Hipotensi atau tekanan darah rendah
- Koma
- Kematian

#### d. Penyebab

Pemicu alergi sering disebut alergen. Hal ini hanya berpengaruh pada orang yang memiliki alergi tersebut. Alergen sangat bervariasi, berikut beberapa contoh alergen pada umumnya :

- ❖ Pengaruh lingkungan, seperti angin dingin, debu dan sari bunga
- ❖ Makanan, seperti susu, telur, sayur mayur, buah, seafood, dll
- ❖ Logam, seperti perak, timbal, dll
- ❖ Reaksi kepada obat
- ❖ Digigit serangga

#### e. Diagnosis

Ada beberapa cara dan tahap yang bisa diambil untuk mendiagnosa alergi. Beberapa faktor yang menjadi pertimbangan adalah detail gejala, frekuensi muncul gejala, periode waktu gejala dari muncul hingga hilang, dan pemicu alergi. Bagian tubuh yang dipengaruhi gejala juga akan diperiksa untuk melihat dampak alergi. Beberapa tes juga dapat digunakan untuk menemukan pemicu alergi atau alergen. Berikut adalah beberapa tes atau metode pemeriksaan untuk mendiagnosa alergi :

##### ❖ Tes Kulit

Kulit Anda akan ditetesi cairan alergen dasar atau umum sebelum ditusuk secara halus dengan jarum. Hal ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari alergen tersebut terhadap kulit Anda. Jika Anda alergi terhadap alergen tertentu, maka akan muncul benjolan merah atau rasa gatal-gatal pada kulit Anda dalam waktu 10 hingga 15 menit. Alergen yang umumnya dites adalah makanan, obat-obatan tertentu, udara, dan racun dari serangga. Walaupun sedikit sakit, tes ini sangat aman dan mampu digunakan untuk memeriksa semua orang.

Selain tes tusuk kulit, Anda juga bisa menggunakan tes tempel dimana alergen diletakkan di plester lalu ditempelkan pada kulit selama dua hari. Selama waktu tersebut, Anda perlu memantau reaksi kulit Anda.

❖ Tes Darah

Radioallergosorbent tests (RAST) adalah jenis tes yang digunakan untuk mengukur kadar jenis IgE dalam darah. Pada umumnya, tes darah dilaksanakan bersamaan dengan tes tusuk kulit.

f. Penanganan

Walaupun alergi tidak bisa disembuhkan, Anda bisa mengatasi dan mengurangi gejala alergi yang Anda alami. Berikut adalah beberapa cara untuk mengurangi gejala alergi:

- ❖ Temukan Penyebab
- ❖ Konsumsi makanan mengandung Magnesium yang berfungsi untuk mengurangi reaksi terhadap alergen. Almond, alpukat, bayam, kopi, dan kacang tanah adalah makanan yang kaya akan Magnesium.
- ❖ Konsumsi makanan yang mengandung Beta Karoten seperti wortel yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan membantu memperbaiki sistem pernafasan.
- ❖ Antihistamin adalah obat yang sering digunakan untuk menghambat efek histamin, senyawa yang memicu gejala alergi seperti sesak napas, mata berair, dan hidung yang beringsus. Antihistamin tersedia dalam bentuk tablet, krim, cairan, tetes mata, dan semprotan hidung.
- ❖ Obat semprot kortikosteroid adalah obat yang digunakan untuk mengatasi peradangan pada dinding hidung dan saluran pernapasan, serta hidung yang tersumbat.
- ❖ Dekongestan adalah obat yang tersedia dalam bentuk tablet, kapsul, obat tetes, dan semprot hidung yang berguna untuk melegakan hidung tersumbat. Sebaiknya dekonjestan tidak digunakan selama jangka waktu yang panjang.

- ❖ Penghambat leukotriena berguna untuk menghambat leukotriena, senyawa yang memicu pembengkakan saluran pernapasan. Monteleukast dan zafirlukast adalah contoh penghambat senyawa leukotriena.
- ❖ Epipen yang mengandung epinefrin umum digunakan untuk mereka yang memiliki kemungkinan mengalami anafilaksis, salah satu gejala alergi yang parah. Jika Anda memiliki alergi yang berat, gunakan gelang atau kalung untuk menandakan alergi Anda agar orang di sekitar Anda mampu bertindak cepat saat Anda terserang alergi.

Selain mengurangi gejala alergi, Anda juga bisa mencegah alergi dengan mengikuti cara-cara berikut:

- ❖ Gunakan masker di luar rumah
- ❖ Kenakan pakaian tertutup saat berpergian
- ❖ Jaga kebersihan di dalam rumah secara rutin, terutama di daerah-daerah yang mudah berdebu, seperti tempat tidur dan tirai
- ❖ Jangan gunakan kemoceng yang mampu menyebarkan alergen
- ❖ Gunakan lap yang basah atau mengandung cairan pembersih untuk membersihkan permukaan perabotan
- ❖ Buka jendela atau pintu untuk menjaga kelancaran sirkulasi dalam rumah dan mengurangi kelembapan
- ❖ Letakan hewan piaraan di luar rumah
- ❖ Jaga kebersihan hewan piaraan dan kandangnya
- ❖ Amati pemicu alergi Anda dan coba hindari
- ❖ Baca label kemasan dan tanyakan kandungan makanan di restoran untuk menghindari alergen dalam makanan
- ❖ Bersihkan dapur dan kamar mandi dari lumut
- ❖ Jemur pakaian di luar rumah

## **8. Alzheimer disease (Penyakit Alzheimer)**

### **a. Pengertian**

Penyakit Alzheimer adalah penyakit progresif yang mengakibatkan penurunan memori dan fungsi mental penting lainnya. Pada awalnya, seseorang dengan penyakit Alzheimer mungkin mengalami kebingungan ringan dan kesulitan mengingat. Akhirnya, orang-orang dengan penyakit ini bahkan mungkin lupa orang-orang penting dalam hidup mereka dan mengalami perubahan kepribadian yang dramatis.

Penyakit Alzheimer adalah penyebab paling umum dari demensia, yaitu sekelompok gangguan otak yang menyebabkan hilangnya kemampuan intelektual dan sosial.

Pada penyakit Alzheimer, fungsi sel-sel otak menurun dan mengalami kematian, menyebabkan penurunan yang bertahap terhadap memori dan fungsi mental. Namun seiring berjalannya waktu, penyakit ini semakin menghilangkan kemampuan memori bahkan pada memori yang baru saja terjadi. Kecepatan perburukan Alzheimer bervariasi antar individu.

Jika Anda memiliki Alzheimer, Anda mungkin menjadi yang pertama untuk menyadari bahwa Anda mengalami kesulitan lebih dari biasanya untuk mengingat hal-hal dan mengatur pikiran Anda. Atau Anda mungkin tidak menyadari bahwa ada sesuatu yang salah, bahkan ketika perubahan tersebut terlihat oleh anggota keluarga, teman dekat atau rekan kerja.

Alzheimer umumnya terjadi pada orang lanjut usia. Jika ada orang muda yang menderita penyakit ini, itu biasanya akibat kelainan atau cedera otak. Selalu konsultasi kepada dokter untuk informasi lebih lanjut.

#### b. Pencegahan

Terdapat banyak faktor yang dapat meningkatkan risiko penyakit Alzheimer, termasuk:

- ❖ Umur adalah faktor risiko terkuat, terutama setelah berusia 65 tahun
- ❖ Riwayat penyakit yang sama pada anggota keluarga
- ❖ Orang yang mengalami gangguan kognitif ringan
- ❖ Cedera kepala
- ❖ Gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, merokok, hanya sedikit makan buah-buahan dan sayur-sayuran

- ❖ Mengidap penyakit kardiovaskular, hipertensi, hiperkolesterolemia, peningkatan kadar homocysteine
- ❖ Proses pembelajaran dan ikatan sosial: level pendidikan formal yang rendah, pekerjaan yang membosankan, kurangnya aktivitas yang melatih otak seperti membaca, bermain game, bermain alat musik, dan kurangnya komunikasi sosial.

### c. Gejala

Gejala awal penyakit Alzheimer adalah sering pikun, termasuk lupa namanya sendiri dan di mana menaruh barang. Gejala lainnya adalah ingatan yang terganggu, misalnya lupa nama kenalan, menanyakan pertanyaan yang sama atau menceritakan cerita yang sama berulang kali, dan sulit mengingat sesuatu setiap hari.

Di tahap terakhir penyakit Alzheimer, pasien membutuhkan lebih banyak pertolongan dan pada akhirnya mereka perlu perawatan menyeluruh. Tahap akhir penyakit Alzheimer adalah sering tersesat, perubahan emosi dan sifat, dan aktivitas fisik tidak lagi normal. Berikut beberapa gejala Alzheimer yang sering terjadi:

- ❖ Lupa dengan nama benda atau tempat.
- ❖ Lupa dengan kejadian-kejadian yang belum lama dialami.
- ❖ Lupa dengan hal-hal yang belum lama dibicarakan dengan orang lain.
- ❖ Kerap tersesat di tempat atau daerah yang seharusnya sudah familiar.
- ❖ Salah menaruh barang (misalnya menaruh piring di dalam lemari baju).
- ❖ Suka lupa cara menggunakan suatu barang.
- ❖ Kesulitan dalam menulis.
- ❖ Sering mengulang pertanyaan yang sama.
- ❖ Kesulitan merangkai kata-kata dalam berkomunikasi.
- ❖ Terlihat kurang berenergi dan tidak antusias.
- ❖ Tampak seperti mengalami depresi.
- ❖ Enggan beradaptasi dengan perubahan.
- ❖ Enggan melakukan hal-hal yang baru.
- ❖ Tidak tertarik lagi terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai.
- ❖ Lebih banyak menghabiskan waktu untuk tidur, duduk, atau menonton televisi daripada mengobrol dengan keluarga atau bersosialisasi.
- ❖ Sulit membuat keputusan.

❖ Mudah berburuk sangka.

d. Penyebab

Penyebab penyakit Alzheimer belum ditentukan. Pada penyakit Alzheimer, sel otak yang menyimpan dan memproses informasi mulai melemah dan mati. Selain itu, protein abnormal dihasilkan, yang menciptakan plak dan penumpukan di sekitar dan di dalam sel sehingga dapat mengganggu komunikasi.

e. Diagnosis

Dokter akan mendiagnosis Alzheimer dengan memeriksa kesehatan secara menyeluruh, riwayat pengobatan, dan kepintaran Anda. Dokter juga akan memeriksa kemampuan bernalar, koordinasi tangan-mata, keseimbangan, dan sensasi penciuman, serta tanda depresi di saat yang bersamaan. Scan otak dan tes darah mungkin digunakan untuk mengidentifikasi penyebab lain demensia, misalnya hipotiroid atau kekurangan vitamin B12.

f. Penanganan

Pengobatan penyakit Alzheimer saat ini dan strategi manajemen sementara dapat memperbaiki gejala dari Alzheimer. Hal ini terkadang dapat membantu orang dengan penyakit Alzheimer memaksimalkan fungsi dan mempertahankan kemandirian dalam jangka waktu yang lebih lama. Karena tidak adanya obat untuk menyembuhkan penyakit Alzheimer, pasien Alzheimer penting untuk mendapatkan dukungan dan pengobatan sedini mungkin. Pada awalnya, peningkatan frekuensi lupa atau kebingungan ringan mungkin satu-satunya gejala penyakit Alzheimer yang dapat diketahui.

## 9. Anal Abscess ( Abscess Anal )

a. Pengertian

Abses anal adalah kondisi penumpukan nanah di sekitar anus yang menyakitkan. Abses anal terjadi ketika rongga rektum terisi dengan nanah dan nanah tersebut muncul di sekitar anus. Rektum adalah bagian terakhir dari usus besar di mana tinja disimpan sebelum dikeluarkan melalui anus. Ketika rektum dan kelenjar lendir dubur terinfeksi, maka akan terbentuk lubang-lubang kecil pada rongga rektum dan terisi dengan nanah. Sebagian besar abses anal disebabkan oleh adanya infeksi dari kelenjar anal yang berukuran kecil. Jenis yang paling umum dari abses ini adalah abses perianal. Hal ini sering muncul dengan bentuk seperti bisul menyakitkan di dekat anus yang berwarna kemerahan dan hangat saat disentuh.

Sekitar 50% dari pasien dengan abses anal akan mengalami komplikasi yang disebut fistula. Fistula sendiri adalah saluran/terowongan kecil abnormal yang menghubungkan antara lokasi abses dan kulit. Dalam beberapa kasus, fistula anal menyebabkan terjadinya perdarahan atau pengeluaran nanah terus-menerus. Saat bagian terluar dari fistula tertutup, biasanya akan menyebabkan abses anal berulang. Untuk semua fistula anal, umumnya dibutuhkan operasi untuk penanganannya.

Kondisi ini biasa terjadi. Penyakit ini lebih sering terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Penyakit ini dapat terjadi pada pasien di usia berapa pun. Penyakit ini dapat dicegah dengan mengurangi faktor risiko Anda. Silakan diskusikan dengan dokter Anda untuk informasi lebih lanjut.

#### b. Pencegahan

Faktor-faktor tertentu yang meningkatkan risiko Anda mengalami abses anal yaitu :

- ❖ Seks anal
- ❖ Diabetes
- ❖ Radang usus (penyakit Crohn dan kolitis ulserativa)
- ❖ Penggunaan obat kortikosteroid
- ❖ Sistem kekebalan tubuh yang melemah (seperti karena HIV / AIDS)
- ❖ Penyakit ini dapat terjadi pada bayi atau anak-anak muda dan orang-orang dewasa dengan riwayat luka pada anus

#### c. Gejala

- ❖ Nyeri yang biasanya konstan, berdenyut, dan lebih buruk ketika duduk.
- ❖ Iritasi kulit di sekitar anus, termasuk pembengkakan, kemerahan, dan nyeri tekan.
- ❖ Keluarnya nanah.
- ❖ Sembelit atau rasa sakit yang terkait dengan buang air besar.

#### d. Penyebab

Penyebab umum penyakit ini adalah bakteri dari anus yang menyebar ke bagian sekitar rektum dan menyebabkan peradangan. Kebanyakan dari bakteri ini hidup di dalam usus besar atau tinggal di daerah kulit dekat anus.

Selain itu, penyakit ini juga bisa disebabkan oleh luka di anal yang terinfeksi, infeksi menular seksual, atau gangguan usus seperti penyakit Crohn dan divertikulitis usus besar.

#### e. Diagnosis

Anamnesis, pemeriksaan fisik. Dokter Anda akan mendiagnosis abses anal berdasarkan riwayat medis dan gejala Anda. Kemudian dokter dapat memeriksa dubur Anda untuk mengonfirmasi hasil diagnosis dan kolonoskopi untuk mengetahui kondisi lainnya. Dalam beberapa kasus yang jarang terjadi, dokter dapat melakukan CT scan, MRI atau USG untuk mengonfirmasi lokasi abses.

#### f. Penanganan

Pembedahan untuk mengeluarkan nanah dan mempercepat penyembuhan, antibiotik dan analgetik. Pengobatan utama yang dapat dilakukan untuk abses perianal adalah operasi untuk membuka dan menyedot abses. Dalam kebanyakan kasus, pasien akan rawat jalan, yang berarti Anda bisa pulang setelah operasi. Jika abses terlalu dalam, dokter akan meminta pasien dirawat di rumah sakit sampai nanah abses benar-benar habis.

Pasien sering mengalami nyeri setelah operasi dan nyeri tersebut dapat dihilangkan dengan duduk dalam air hangat 3-4 kali per hari dan penggunaan obat



penghilang rasa sakit. Pelunak feses digunakan untuk mencegah dan mengobati sembelit. Pasien dapat menggunakan antibiotik untuk menghilangkan gejala yang muncul. Namun, metode pengobatan ini bukan sebagai pengganti tindakan operasi dan pengangkatan abses.

Komplikasi pasca operasi dapat terjadi, seperti pemulihan yang tidak selesai, kambuhnya abses, dan pembentukan fistula. Adanya luka membuat kelenjar anal mengalami pembengkakan. Lubang biasanya terbentuk dalam jangka waktu 4 sampai 6 minggu setelah pengangkatan abses dan diperlukan tindakan operasi.

## **10. Aneurisma Aorta ( Pelebaran Abnormal Aorta )**

### **a. Pengertian**

Aneurisma adalah kondisi terjadinya penggelembungan atau pembengkakan pada salah satu bagian pembuluh darah. Aneurisma dapat terjadi di beberapa bagian tubuh, tetapi kasus yang sering terjadi adalah pada bagian aorta atau pembuluh darah di otak.

Disebut aneurisma aorta apabila aneurisma terjadi pada pembuluh darah aorta, yakni pembuluh darah arteri terbesar di dalam tubuh. Pembuluh darah ini berfungsi mengalirkan darah dari jantung ke seluruh tubuh. Aneurisma aorta bersifat terlokalisasi, dapat terjadi di aorta bagian atas di sekitar dada, atau pada aorta bagian bawah yang berada di sekitar perut. Pelebaran pembuluh darah ini berpotensi untuk ruptur (pecah) dan bersifat mengancam nyawa.

### **b. Pencegahan**

Tidak ada obat yang dapat mencegah terjadinya aneurisma aorta. Menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah menjadi faktor penting untuk mencegah terjadinya penyakit ini. Hal tersebut dapat dilakukan antara lain dengan diet seimbang rendah kolesterol dan gula, olahraga teratur, menghindari rokok dan alkohol, serta memantau tekanan darah secara rutin.

### **c. Gejala**

Pada masa-masa awal terjadinya aneurisma aorta, umumnya pasien tidak merasakan gejala yang berarti. Seiring dengan pelebaran pembuluh aorta yang lebih besar lagi, gejala yang dapat timbul antara lain:

- ❖ Nyeri dada.
- ❖ Nyeri punggung.
- ❖ Suara serak.
- ❖ Batuk.
- ❖ Napas terasa sesak.

d. Penyebab

Aneurisma disebabkan oleh pelemahan dinding pembuluh darah. Beberapa faktor dapat menyebabkan penurunan kekuatan dinding pembuluh darah, sehingga mudah terjadi pelebaran. Faktor-faktor tersebut antara lain tekanan darah tinggi yang berlangsung dalam jangka panjang, kelainan bawaan lahir, trauma, faktor usia, penggunaan obat, kebiasaan merokok, atau memiliki riwayat keluarga menderita aneurisma. Pria juga lebih rentan mengalami aneurisma dibandingkan dengan wanita.

e. Diagnosis

Gejala yang kurang spesifik menyebabkan diagnosis aneurisma aorta relatif lebih sulit. Dokter akan melakukan pemeriksaan fisik, riwayat kesehatan, keluhan pasien, serta diikuti dengan pemeriksaan lain, seperti elektrokardiogram/EKG, USG, rontgen, CT scan, angiogram, atau MRI, untuk mengetahui lebih detail kondisi tubuh dan pembuluh darah.

f. Penanganan

Aneurisma aorta merupakan kondisi yang relatif berbahaya, sehingga penanganannya harus dilakukan dengan benar oleh tenaga kesehatan. Apabila ada seseorang yang diketahui menderita kondisi aneurisma aorta dan mengalami gejala sesak napas, nyeri dada hebat, atau kemungkinan terjadi ruptur pembuluh darah dan

perdarahan internal, maka penderita harus segera dilarikan ke unit gawat darurat terdekat.

Penanganan aneurisma sendiri tergantung pada status kesehatan pasien secara keseluruhan, ukuran, serta letak penggelembungan pembuluh darah. Beberapa jenis obat dapat diberikan untuk mengurangi tekanan darah, sehingga gejala dapat berkurang. Namun pada beberapa kasus, diperlukan tindakan pembedahan.

## **11. Angina Pectoris (Serangan Jantung)**

### **a. Pengertian**

Angina adalah istilah yang digunakan untuk nyeri dada yang disebabkan oleh berkurangnya aliran darah ke otot jantung. Angina adalah gejala dari penyakit arteri koroner. Angina biasanya digambarkan sebagai remasan, tekanan berat, sesak atau sakit di dada. Angina dapat timbul berulang atau tiba-tiba dan menjadi masalah kesehatan akut.

Beberapa orang dengan gejala angina menggambarkan angina sebagai sensasi seperti ada yang memeras dada mereka atau merasa seperti beban berat telah ditempatkan di dada mereka. Bagi orang lain, mungkin merasa seperti gangguan pencernaan. Tingkat keparahan, durasi dan jenis angina dapat bervariasi. Sangat penting untuk mengenali gejala dari angina.

Gejala yang baru atau berbeda mungkin menandakan bentuk yang lebih berbahaya dari angina (angina tidak stabil) atau serangan jantung. Angina stabil adalah bentuk yang paling umum dari angina, dan biasanya terjadi saat beraktivitas yang membutuhkan tenaga dan akan hilang dengan istirahat. Jika gejala seperti ini muncul, segera hubungi rumah sakit terdekat untuk memastikan kondisi kesehatan Anda.

### **b. Pencegahan**

Ada banyak faktor yang dapat meningkatkan risiko terkena angin duduk, seperti:

- ❖ Usia dan jenis kelamin: laki-laki berusia di atas 60 tahun serta wanita yang memasuki masa menopause.
- ❖ Riwayat keluarga dengan penyakit jantung.

- ❖ Orang dengan konsumsi makanan berlemak dan kaya akan kolesterol.
- ❖ Orang-orang yang tidak olahraga secara teratur.
- ❖ Perokok.
- ❖ Pengidap diabetes, tekanan darah tinggi atau orang yang memiliki kadar kolesterol tinggi dalam tubuhnya.

Jika Anda berisiko mengidap penyakit ini, segera terapkan pola hidup sehat dengan rajin berolahraga dan menjaga pola makan.

#### c. Gejala

Ada beberapa gejala dari angina pectoris, yaitu :

- ❖ Nyeri dada atau ketidaknyamanan pada daerah sekitar dada.
- ❖ Nyeri pada Anda lengan, leher, rahang, bahu atau punggung yang menyertai nyeri dada.
- ❖ Mual.
- ❖ Kelelahan.
- ❖ Sesak napas.
- ❖ Berkeringat.
- ❖ Pusing.

Gejala juga sering muncul saat Anda sedang istirahat, terjadi selang-seling, tahan lama, dan tidak dapat diprediksi maupun dibantu dengan beristirahat atau minum obat-obatan. Kemungkinan terdapat tanda-tanda atau gejala yang tidak tercantum di atas. Jika Anda mempunyai kekhawatiran tertentu mengenai gejala, silakan konsultasikan dengan dokter Anda.

#### d. Penyebab

Penyebab terjadinya angina pectoris adalah adanya gumpalan darah yang membentuk plak di dalam arteri, sehingga membuatnya tersumbat. Gumpalan darah ini bisa terbentuk, lalu terurai, kemudian terbentuk lagi. Gumpalan darah

yang tidak segera ditangani akan bertambah besar dan sebelum akhirnya menyumbat arteri dan mengakibatkan serangan jantung.

e. **Diagnosis**

Dokter akan mengambil riwayat medis, melakukan pemeriksaan, dan tes darah. Elektrokardiografi (EKG) dan sinar-X dapat digunakan untuk mengevaluasi cedera sel jantung. Jantung dan pernafasan, tekanan darah, serta kadar oksigen dalam darah juga akan diukur.

Dokter juga dapat mengetahui apabila terjadi penyumbatan atau luka pada sel jantung menggunakan sinar-X khusus. Seorang spesialis penyakit jantung akan memasukkan sebuah tabung tipis dan fleksibel melalui arteri di pangkal paha atau lengan menuju arteri jantung.

f. **Penanganan**

Ada banyak pilihan untuk perawatan angina, termasuk perubahan gaya hidup, obat-obatan, angioplasty dan stenting, atau operasi bypass koroner. Tujuan pengobatan adalah untuk mengurangi frekuensi dan keparahan gejala dan untuk menurunkan risiko serangan jantung dan kematian. Jika terdapat gejala angina yang berbeda dari apa yang biasanya dirasakan, seperti yang terjadi ketika sedang beristirahat, segeralah ke rumah sakit untuk mendapatkan perawatan.

## **12. Autisme (Autism)**

a. **Pengertian**

Secara harfiah autisme berasal dari kata auto yang berarti diri, dan isme yang berarti paham atau aliran. Autisme sendiri berasal dari bahasa Yunani yang berarti 'sendiri'. Anak autisme seolah-olah hidup di dunianya sendiri. Menurut WHO ICD 10 mendefinisikan autisme, khususnya childhood autism, sebagai adanya keabnormalan dan atau gangguan perkembangan yang muncul sebelum usia 3 tahun dengan tipe karakteristik tidak normalnya interaksi sosial, komunikasi, dan perilaku yang diulang-ulang.

Anak autisme merupakan salah satu anak berkebutuhan khusus, yang mengalami gangguan neurobiologis dengan adanya hambatan fungsi saraf otak yang berhubungan dengan fungsi komunikasi, motorik sosial, dan perhatian. Hambatan yang dialami anak autisme merupakan kombinasi dari beberapa gangguan perkembangan saraf otak dan perilaku. Istilah autisme sering dikenal dengan gangguan pervasif atau Pervasive Development Disorder (PDD), yang kerap disebut Autism Spectrum Disorder.

#### b. Pencegahan

Penyebab autisme pada anak masih belum diketahui secara pasti, sehingga tindakan pencegahan tidak bisa dilakukan secara optimal. Pada kasus autisme, definisi pencegahan lebih kepada mencegah keparahan perilaku penderita autisme. Namun demikian, upaya pencegahan agar anak lahir tidak mengalami autisme bisa dimulai dari awal kehamilan.

Hal-hal yang bisa dilakukan adalah dengan memastikan kecukupan nutrisi pada masa kehamilan serta menerapkan pola asuh yang benar, baik selama masih kandungan maupun pada saat bayi sudah lahir. Melakukan pemeriksaan kesehatan kehamilan secara berkala, mengurangi stres selama kehamilan, dan menghindari senyawa-senyawa yang dapat membahayakan kehamilan juga merupakan upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi risiko terjadinya autisme.

#### c. Gejala

Menurut kriteria diagnostik dalam DSM IV (Autistic Disorder and Other Pervasive Development Disorder), gejala yang nampak pada penderita autisme meliputi :

- ❖ Gangguan kualitatif dalam interaksi sosial. Tidak mampu menjalin interaksi sosial yang memadai, misalnya melakukan kontak mata, ekspresi muka kurang hidup, dan gerak-gerik umumnya tidak bertujuan. Penderita autisme biasanya tidak bisa bermain dengan teman sebaya, tidak mampu berempati, dan kurang memiliki hubungan emosional yang timbal balik.
- ❖ Gangguan kualitatif dalam komunikasi, misalnya terlambat bicara atau keterampilan bicara tidak berkembang. Bila bisa bicara, sering

menggunakan bahasa aneh yang diulang-ulang. Cara bermain pun kurang variatif, kurang imajinatif, dan kurang bisa meniru.

- ❖ Tindakan repetitif berdasarkan peminatan, misalnya mempertahankan 1 minat atau lebih dengan cara yang sangat khas dan berlebih-lebihan, ada gerakan aneh yang khas dan diulang-ulang, serta seringkali terpukau pada bagian-bagian tertentu pada benda.
- ❖ Selain dari 3 gejala tersebut, penderita autisme sekitar 75-80 persennya mengalami retardasi mental dengan derajat rata-rata sedang.

#### d. Penyebab

Secara pasti, penyebab autisme tidak diketahui. Namun, autisme dapat terjadi dari kombinasi berbagai faktor, termasuk faktor genetik yang dipicu faktor lingkungan. Ada beberapa teori penyebab autisme, yaitu:

- ❖ Teori Biologis, meliputi penyebab karena genetik dan hereditas, kelainan pada fase prenatal, kehamilan hingga postnatal, gangguan neuroanatomi, maupun adanya perubahan struktur biokimiawi otak dan darah.
- ❖ Teori psikososial. Adanya hubungan emosional yang tidak harmonis dari orang-orang terdekat penderita autisme ternyata dapat memicu terjadinya autisme.
- ❖ Keracunan logam berat.
- ❖ Gangguan pencernaan, pendengaran, dan penglihatan kondisi mengakibatkan perubahan pada biologis tubuh, sehingga bisa menjadi salah satu penyebab adanya kerusakan pada sel saraf.
- ❖ Gangguan autoimun tubuh. Gangguan pada sistem autoimun anak dapat mengganggu tumbuh-kembang, termasuk pada perkembangan saraf-sarafnya.

#### e. Diagnosis

Untuk menegakkan diagnosa autisme secara medis, harus memenuhi kriteria di bawah ini:

- ❖ Harus ada 6 gejala atau lebih dari poin 1, 2, dan 3 di bawah ini:
  - Gangguan kualitatif interaksi sosial yang meliputi: Gangguan pada beberapa kebiasaan nonverbal (ekspresi wajah, sikap tubuh), kegagalan

membina hubungan sesuai perkembangannya, tidak ada usaha spontan membagi kesenangan atau ketertarikan terhadap sesuatu kepada orang lain, serta tidak ada timbal balik sosial maupun emosional.

- Gangguan kualitatif dari komunikasi: Keterlambatan atau tidak adanya perkembangan bahasa yang diucapkan, kegagalan mempertahankan percakapan dengan orang lain, menggunakan bahasa meniru atau repetitif, serta tidak ada variasi bahasa atau kosa kata sesuai usia perkembangannya.
- Adanya aktivitas repetitif: Kesibukan yang abnormal, baik dalam intensitas maupun fokus, tampak tertarik terhadap rutinitas spesifik dan pada umumnya tidak berguna, kebiasaan motorik yang stereotipik.
- ❖ Keterlambatan atau fungsi yang abnormal terjadi sebelum umur 3 tahun, dengan adanya gangguan dalam 3 bidang :
  - interaksi social
  - penggunaan bahasa untuk komunikasi
  - bermain simbol atau imajinasi.
- ❖ Menyingkirkan diagnosis pembanding.

Dalam proses penegakkan diagnosis, biasanya akan dibantu dengan berbagai alat evaluasi yang perlu dikerjakan, baik oleh orangtua atau para profesional medis. Diagnosis harus dilakukan oleh ahli yang berpengalaman terhadap kasus ini.

#### f. Penanganan

Penanganan pada autisme harus secara terpadu, meliputi semua disiplin ilmu terkait: tenaga medis (psikiater, dokter anak, neurolog, dokter rehabilitasi medik) dan nonmedis (tenaga pendidik, psikolog, ahli terapi bicara/okupasi/fisik, pekerja sosial). Terapi pada autisme dibagi menjadi tata laksana medikamentosa dan nonmedikamentosa, yang keduanya bekerja secara sinergis.

Terapi nonmedikamentosa meliputi: terapi edukasi, terapi perilaku, terapi okupasi/fisik, terapi wicara, terapi sensori integrasi, terapi integrasi auditori, dan terapi intervensi keluarga. Sedangkan terapi medikamentosa yaitu dengan memberikan obat-obatan yang dapat memodifikasi sistem saraf, sehingga memberikan efek baik sebagai antipsikotik, depresan, ataupun obat-obat suportif



lainnya yang dapat mengoptimalkan terapi. Selain itu, beberapa suplemen DHA dosis tertentu diketahui membantu terapi pada autisme.

### **13. Bronkitis**

#### **a. Pengertian**

Bronkitis merupakan penyakit pernapasan akibat infeksi pada saluran napas, dengan manifestasi peradangan pada bronkus, sampai ke bronkhiali dan trakhea (saluran udara ke paru-paru). Penyakit ini biasanya bersifat ringan dan bisa sembuh secara total. Tetapi masalah bronkitis bisa menjadi parah pada pasien yang menderita penyakit menahun, seperti penyakit jantung atau penyakit paru-paru.

#### **b. Pencegahan**

Beberapa langkah pencegahan bisa dilakukan untuk menghindari bronkitis. Salah satu yang terpenting adalah melakukan vaksinasi. Vaksinasi dilakukan guna meminimalkan risiko infeksi saluran napas. Penggunaan masker dapat mencegah polusi udara dan debu, yang juga salah satu penyebab bronkitis. Karena bronkitis juga disebabkan infeksi virus dan dapat menyebar dari satu orang ke orang lain, maka batasi berada di dekat orang yang sedang menderita pilek atau flu.

Merokok juga merupakan penyebab utama bronkitis. Asap rokok yang terhirup mampu menyebabkan iritasi pada saluran napas. Jadi, hindari merokok dan menjadi perokok pasif.

Selain itu, perkuat sistem imun tubuh dengan cara menerapkan pola hidup sehat, makan makanan bergizi dan seimbang, dan jika perlu, konsumsi suplemen kesehatan.

#### **c. Gejala**

Gejala yang sering muncul pada penderita bronkitis adalah batuk dalam jangka waktu yang panjang, terutama batuk kering. Namun, tidak menutup kemungkinan batuk juga disertai lendir kental berwarna kuning keabu-abuan. Gejala lain yang sering muncul di antaranya :

- ❖ Sesak napas.
- ❖ Sakit tenggorokan.
- ❖ Demam dan menggigil akibat infeksi.
- ❖ Sakit kepala.
- ❖ Lemas dan lelah.
- ❖ Hidung tersumbat.
- ❖ Radang.

Pada bronkitis kronis, gejala bisa memburuk akibat perubahan cuaca, terutama saat cuaca sedang dingin. Bronkitis kronis ditandai dengan batuk kronis setidaknya tiga bulan, dan bisa muncul kembali dalam dua tahun berturut-turut. Gejala lain yang menyertai bronkitis kronis di antaranya mengi, batuk disertai lendir kental, sesak napas, dan rasa tidak nyaman di dada.

#### d. Penyebab

Bronkitis sering kali disebabkan oleh infeksi virus. Virus tersebut juga lah yang menyebabkan flu. Penyebaran virus sangat mudah terjadi melalui cairan hidung yang keluar saat batuk dan bersin. Virus dapat bertahan selama kisaran satu hari, pada objek apapun. Apabila objek yang terpapar virus tanpa sengaja tersentuh oleh tangan kemudian setelah itu menyentuh mulut atau hidung, maka orang tersebut akan tertular flu pula.

Asap rokok juga menyebabkan iritasi yang memperparah kondisi bronkitis. Baik mengisap rokok maupun menghirup asap rokok sama-sama menyebabkan bronkitis. Selain itu, ada juga penyebaran okupansi, yakni polusi atau iritasi yang didapatkan dari lingkungan sekitar.

#### e. Diagnosis

Dokter akan melakukan mencari informasi terlebih dahulu, dengan menanyakan pasien gejala apa saja yang dirasakan. Mengecek letak dan kondisi lendir juga akan dilakukan oleh dokter. Selain itu, akan dilakukan pemeriksaan menggunakan stetoskop untuk mendengarkan bunyi napas yang tidak normal atau ronki.

Untuk meyakinkan penegakkan diagnosis, sering kali dokter akan melakukan diagnosis pembandingan. Jika dicurigai ada penyakit infeksi paru-paru lainnya, dokter akan memeriksa sampel dahak atau lendir. Selain itu, akan dilengkapi juga dengan scanning x-ray di sekitar rongga dada. Salah satu gejala bronkitis adalah sesak napas. Jika dicurigai asma, maka bisa dilakukan pengukuran fungsi paru melalui spirometri.

f. Penanganan

Karena pada dasarnya bronkitis adalah penyakit infeksi virus, maka kekebalan tubuh adalah senjata utama untuk melawannya. Peningkatan kekebalan tubuh bisa dicapai dengan pola hidup sehat, seperti makan makanan bergizi dengan jumlah yang seimbang, banyak minum air, serta berhenti merokok dan menghindari asap rokok berikut dengan sumber polusi lainnya.

Terapi simptomatik, seperti analgesik dan antipiretik, dapat digunakan untuk mengatasi pegal, demam, dan sakit kepala. Beberapa dokter menggunakan bronkodilator untuk mengatasi sesak napas, namun pemberiannya harus dipantau dan dibatasi.

Penggunaan antibiotik untuk infeksi virus sebenarnya tidak ada manfaatnya. Namun, pada infeksi virus sangat mungkin terjadi infeksi sekunder karena bakteri. Pada saat itulah antibiotik bisa diberikan. Terjadi peningkatan jumlah lendir dan kekentalannya adalah ciri dari infeksi sekunder bakteri.

Penggunaan obat batuk, khususnya golongan mukolitik, bisa digunakan untuk membantu meringankan gejala batuk sekaligus mengeluarkan dahak yang berlebih. Vaksinasi tahunan disarankan juga untuk mencegah terjadinya infeksi berulang, karena pasien akan rentan terkena infeksi lainnya. Tentunya, vaksinasi dilakukan dengan rekomendasi dokter.

## **14. Cacar Air (Varicella / Chickenpox)**

a. Pengertian

Cacar air, biasa disebut varicella atau chickenpox, merupakan penyakit yang umum diderita anak-anak di bawah usia 10 tahun. Meski begitu, penyakit ini bisa

menyerang orang dewasa dengan gejala yang lebih berat dibanding anak-anak. Cacar air bisa membahayakan. Itulah mengapa, anak-anak dianjurkan untuk menjalani vaksinasi cacar air. Biasanya, penyakit ini hanya menyerang 1 kali seumur hidup. Artinya, hampir semua orang dewasa yang sudah pernah mengidap cacar air, tidak akan tertular lagi. Cacar air dikenal sebagai salah satu penyakit yang sangat menular.

Cacar kadang-kadang dapat menyebabkan masalah serius dan biasanya menginfeksi orang-orang dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah. Setelah terkena cacar, virus tetap terdapat hidup di dalam tubuh. Orang yang pernah menderita cacar mungkin tidak akan terserang cacar lagi, tetapi virus ini dapat menyebabkan herpes zoster pada orang dewasa. Vaksin cacar dapat membantu mencegah sebagian besar kasus cacar, atau mencegah kondisi cacar yang berat jika kembali tertular.

#### b. Pencegahan

Cara terbaik untuk mencegah infeksi cacar air adalah dengan vaksinasi. Vaksinasi varicella diberikan sebanyak satu kali setelah seseorang berusia 12 bulan, terbaik pada usia sebelum masuk sekolah dasar. Apabila vaksin diberikan pada usia lebih dari 12 tahun, diperlukan dua dosis vaksin dengan interval antar kedua vaksin minimal empat minggu. Orang yang telah mendapatkan vaksinasi tetap memiliki kemungkinan terjangkit cacar air, namun dengan gejala yang ringan, bahkan mungkin tanpa demam. Cara lain untuk mencegah tertular penyakit cacar air adalah menghindari kontak langsung dengan penderita dan menggunakan masker apabila berada di sekitar penderita cacar air.

#### c. Gejala

Gejala umum dari penyakit cacar air adalah bercak kemerahan yang kemudian berubah menjadi vesikel atau lepuhan berisi air yang terasa gatal. Bercak ini dapat dijumpai di bagian perut, punggung, dan wajah, kemudian menyebar ke seluruh tubuh termasuk di dalam rongga mulut, kelopak mata, dan area genital. Satu sampai dua hari sebelum mulai timbul bercak umumnya penderita mengalami beberapa gejala tidak khas, yaitu demam, rasa lelah, nafsu makan menurun, serta sakit kepala.

d. Penyebab

Penyakit cacar disebabkan oleh infeksi varicella-zoster virus (VZV). Penyakit ini menular melalui kontak langsung serta lewat udara (apabila menghirup partikel virus yang bisa berasal dari vesikel yang pecah).

e. Diagnosis

Secara umum, diagnosis cacar air dapat dilakukan berdasarkan pemeriksaan klinis oleh dokter. Namun apabila terdapat keraguan untuk menentukan diagnosis, maka dapat dilakukan beberapa pemeriksaan laboratorium untuk mengkonfirmasi diagnosis cacar air. Pemeriksaan laboratorium tersebut meliputi tes darah atau tes kultur dengan sampel yang diperoleh dari lepuhan pada kulit.

f. Penanganan

Pengobatan cacar air bersifat simptomatik atau menangani gejala yang muncul. Obat yang diberikan umumnya golongan antipiretik (penurun demam) dan analgesik (peredam nyeri) seperti parasetamol. Untuk mengatasi gatal pada kulit, dapat diberikan bedak yang mengandung mentol atau kamfora, serta losion yang mengandung calamine. Penderita disarankan untuk tidak menggaruk bagian kulit yang gatal. Penderita harus segera dibawa ke dokter apabila berusia di bawah satu tahun, berusia lebih dari 12 tahun, memiliki masalah dengan sistem imun, atau dalam kondisi hamil.

## 15. Dehidrasi/Kurang Cairan

a. Pengertian

Setiap harinya, air dan cairan lain di dalam tubuh akan hilang melalui napas, keringat, urine, dan feses. Ketika tubuh kehilangan cairan, terutama air, lebih dari yang Anda minum, maka tubuh pun akan mengalami dehidrasi dan tidak dapat melaksanakan fungsi normalnya. Dehidrasi tidak boleh disepelekan, sebab jika

kondisinya parah maka bisa mengakibatkan kematian. Siapa saja dapat mengalami dehidrasi. Tetapi, kondisi ini lebih berisiko pada anak-anak dan orang yang sudah lanjut usia.

b. Pencegahan

Tindakan terbaik untuk masalah dehidrasi adalah melakukan pencegahan. Antisipasi dehidrasi dengan:

- ❖ Minum lebih banyak air selama melakukan aktivitas yang banyak mengeluarkan keringat. Cuaca yang panas juga bisa meningkatkan jumlah cairan yang keluar, jadi selalu bawa air minum ke manapun Anda pergi.
- ❖ Hindari berolahraga atau beraktivitas ketika cuaca sedang panas.
- ❖ Selalu ingatkan orang yang sudah tua atau anak-anak untuk minum air putih. Jika perlu, dampingi ketika mereka minum air putih supaya Anda lebih yakin mereka mendapatkan asupan cairan yang cukup.
- ❖ Hindari mengonsumsi alkohol, khususnya ketika suhu udara sedang tinggi. Alkohol mampu menurunkan pasokan cairan di dalam tubuh dan mengurangi kemampuan Anda untuk mengenali gejala-gejala dehidrasi.
- ❖ Kenakan pakaian berwarna cerah dan longgar saat cuaca sedang panas. Bawa juga kipas kecil untuk menyejukkan diri.
- ❖ Sebaiknya jangan terlalu lama berada di bawah sinar matahari.

c. Gejala

Terdapat rentang gejala dehidrasi, dari yang ringan hingga parah, yaitu:

- ❖ Merasa haus yang ekstrem.
- ❖ Mulut terasa kering dan lidah membengkak.
- ❖ Kelelahan.
- ❖ Pusing.
- ❖ Jantung berdebar.
- ❖ Kebingungan.
- ❖ Lemas.
- ❖ Pingsan.
- ❖ Tidak bisa berkeringat.

- ❖ Buang air kecil lebih jarang.
- ❖ Urine berwarna gelap.
- ❖ Sedangkan gejala dehidrasi yang bisa dilihat pada anak adalah:
- ❖ Mulut dan lidah kering.
- ❖ Tidak ada air mata saat menangis. Mata dan pipi cekung.
- ❖ Lesu atau rewel.

#### d. Penyebab

Penyebab paling umum dari dehidrasi pada anak-anak adalah diare berat dan muntah. Orang yang lebih tua secara alami memiliki volume air yang lebih rendah dalam tubuh mereka, dan mungkin mengonsumsi obat-obatan tertentu yang meningkatkan risiko dehidrasi. Bahkan penyakit ringan, seperti infeksi yang mempengaruhi paru-paru atau kandung kemih, dapat mengakibatkan dehidrasi pada orang yang lebih tua. Dehidrasi juga terjadi pada semua kelompok usia jika tidak minum cukup air selama cuaca panas, terutama sebelum, selama, dan setelah berolahraga dengan penuh semangat.

#### e. Diagnosis

Dokter akan melakukan anamnesis, pemeriksaan fisik, serta serangkaian tes sederhana. Pertama, dokter akan mengecek suhu badan, detak jantung, tekanan darah, dan pernapasan Anda untuk melihat gejala potensial dari dehidrasi dan penyakit lain. Lalu, akan dilakukan tes darah dan uji analisis urine, mulai dari tingkat warna dan kejernihan, massa jenis urine, dan apakah ada keton (senyawa karbon yang menunjukkan dehidrasi), untuk mengevaluasi derajat dehidrasi yang dialami maupun penyebab dehidrasi.

#### f. Penanganan

Satu-satunya pengobatan yang efektif untuk dehidrasi adalah menggantikan cairan dan elektrolit yang hilang. Pendekatan terbaik untuk pengobatan dehidrasi tergantung pada usia, tingkat keparahan dehidrasi, dan penyebabnya.

Anda biasanya dapat mengembalikan dehidrasi ringan sampai sedang dengan mengonsumsi lebih banyak cairan. Namun, dehidrasi berat membutuhkan perawatan medis dengan segera, terutama anak-anak dan orang yang sudah tua. Pasien juga akan diberikan garam dan cairan melalui vena (intravena), agar diserap tubuh dengan cepat dan mempercepat pemulihan.

## **16. Demam Berdarah Dengue (DBD / DHF)**

### **a. Pengertian**

Demam berdarah dengue (DBD) adalah penyakit yang sangat umum di Indonesia dan negara tropis lainnya. Penyakit ini lebih banyak terjadi di daerah urban dan sub-urban. Infeksi DBD terjadi setelah digigit nyamuk *Aedes aegypti* dan *Ae. albopictus* yang membawa virus tersebut. Pengidap DBD akan mengalami demam tinggi yang disertai sakit kepala, nyeri sendi, nyeri otot, dan nyeri tulang. Beberapa pasien DBD juga mengalami sakit di bagian belakang mata. Demam berdarah dan demam dengue adalah dua penyakit yang berbeda tetapi cenderung dikelompokkan bersamaan di Indonesia.

Dengue hemorrhagic fever (DBD) atau demam berdarah adalah komplikasi dari demam dengue atau dengue fever yang semakin memburuk. Salah satu gejala utama DBD adalah merusak pembuluh darah dan kelenjar getah bening. Selain itu, darah akan muncul saat muntah dan dari gusi serta hidung. Penrapasan akan terasa berat, dimana penderita terengah-engah. Perut biasanya terasa sakit karena terjadi pembengkakan organ hati.

Vaksin dengue yang bernama Dengvaxia (CYD-TDV) ditemukan oleh perusahaan farmasi, Sanofi Pasteur dan telah didaftarkan di beberapa negara. Anda bisa menerima vaksin ini jika Anda berusia 9 hingga 45 tahun.

### **b. Pencegahan**

Jika Anda mengalami flu dan demam tinggi sekitar 40 derajat selsius selama lebih dari satu minggu, serta dua dari berbagai gejala berikut: pusing, sakit di belakang mata, nyeri otot, nyeri sendi, rasa mual, muntah, pembengkakan kelenjar, serta gatal-gatal, sebaiknya Anda segera berkonsultasi pada dokter. Dokter akan



memeriksa Anda dan bisa melakukan pemeriksaan lanjutan dengan memeriksa darah untuk mendiagnosa Anda.

c. Gejala

DBD adalah penyakit yang bisa dialami bayi, anak kecil hingga orang dewasa. Penyakit dengue akan menyebabkan gejala berikut selama 2 hingga 7 hari setelah masa inkubasi yaitu 4 hingga 12 hari setelah digigit oleh nyamuk yang membawa virus DBD. Gejala umum DBD adalah sebagai berikut:

- ❖ Tubuh menggigil
- ❖ Suhu tubuh mencapai 41 derajat celsius
- ❖ Kehilangan nafsu makan
- ❖ Sakit kepala berlebihan
- ❖ Badan terasa Lelah
- ❖ Sakit tenggorokan
- ❖ Wajah nampak kemerahan
- ❖ Nyeri sendi, otot, dan tulang
- ❖ Mual
- ❖ Muntah
- ❖ Nyeri di bagian belakang mata
- ❖ Kelenjar getah bening yang bengkak
- ❖ Muncul bintik merah di kulit, terutama di anak-anak

Ada empat derajat penyakit DBD yaitu:

❖ DBD derajat I

Gejala utama dari DBD derajat I adalah demam dan gejala yang tidak tercatat di atas. Pada umumnya dokter akan melaksanakan tes darah. Kriteria tes laboratorium untuk DBD derajat I adalah uji torniquet positif.

❖ DBD derajat II

Penyakit DBD derajat II memiliki gejala DBD derajat I yang disertai dengan pendarahan spontan di kulit atau pendarahan lainnya.

❖ DBD derajat III

Hipotensi atau tekanan nadi yang menurun, sianosis disekitar mulut, kulit yang terasa dingin dan lembab, serta kegelisahan pada penderita anak-anak identik dengan penyakit DBD derajat III.

❖ DBD derajat IV

Penyakit DBD derajat IV disertai dengan syok berat atau profound syok. Nadi pasien sulit untuk diraba dan tekanan darah sulit untuk diukur.

Kasus DBD yang parah dapat mengakibatkan kematian, terutama karena plasma yang bocor, terkumpulnya cairan dalam tubuh, kesulitan bernapas, pendarahan, dan kerusakan organ bagian dalam. Gejala memarah DBD akan terjadi 3 hingga 7 hari setelah gejala pertama muncul dan akan disertai dengan turunnya demam ke bawah 38 derajat Celsius. Selain itu, Anda juga akan mengalami gejala berikut:

- Sakit pada bagian abdomen
- Muntah secara berkelanjutan
- Napas secara pendek tetapi sering
- Gusi yang berdarah
- Rasa Lelah
- Muntah darah
- Rasa gelisah

24 jam hingga 48 jam berikutnya adalah masa kritis dimana Anda perlu menerima penanganan medis untuk menghindari komplikasi dan kematian.

d. Penyebab

Penyakit DBD disebabkan oleh infeksi virus dengue yang dibawa oleh nyamuk betina *Aedes aegypti* dan *Ae. albopictus*. Nyamuk ini juga mampu mentransmisi penyakit chikungunya dan Zika. Ada 4 serotip dengue yaitu DEN-1, DEN-2, DEN-3, dan DEN-4. Sebagai vektor dari penyakit DBD, nyamuk akan mentransmisi penyakit tersebut lewat gigitan. Pasien yang sudah terinfeksi DBD akan mengalami gejala pertama DBD 4 hingga 5 hari, maksimum 12 hari setelah digigit oleh nyamuk yang membawa virus DBD. Anda bisa mengurangi risiko terkena DBD dengan mengikuti langkah berikut :

- ❖ Bersihkan rumah Anda dan semprot cairan anti nyamuk

- ❖ Bersihkan bak mandi dan taburkan serbuk abate untuk mematikan jentik-jentik nyamuk
- ❖ Tutup, balik dan singkirkan benda kecil yang dapat menampung air
- ❖ Pasang kawat antinyamuk untuk mengurangi nyamuk yang masuk ke dalam rumah Anda
- ❖ Pasang kelambu tidur di sekitar ranjang
- ❖ Gunakan loion antinyamuk jika Anda sudah lebih dari dua tahun
- ❖ Kenakan pakaian longgar
- ❖ Bersihkan lingkungan
- ❖ Lakukan fogging untuk mengurangi nyamuk dan jentik-jentik nyamuk di sekitar rumah Anda

#### e. Diagnosis

Proses diagnosa DBD dilaksanakan berdasarkan gejala klinis, pemeriksaan serta tes laboratorium. Tes darah akan dilaksanakan untuk memeriksa leukosit dan trombosit. Berikut beberapa jenis tes yang akan dilakukan:

- ❖ Serologis eliza dimana akan dilakukan pemeriksaan IgM dan IgG dengue
- ❖ Serologis hemaglutinasi inhibisi
- ❖ Tes Virologi dimana virus akan diisolasi dari darah

#### f. Penanganan

DBD tidak bisa diatasi dengan cara khusus, melainkan Anda perlu terus terhidrasi dengan meminum air. Kebanyakan pasien DBD juga mengonsumsi parasetamol dan acetaminophen untuk meringankan gejala DBD. Anda perlu istirahat yang cukup selama terkena DBD. Gejala demam DBD akan mulai berkurang dalam 2 hingga 5 hari.

Selain itu, sebaiknya Anda ditangani oleh ahli medis yang memiliki pengalaman dengan penyakit ini karena kondisi Anda perlu dimonitor dengan ketat untuk menghindari komplikasi. Pada umumnya, pasien DBD tidak boleh mengonsumsi obat pereda nyeri, seperti ibuprofen, aspirin dan naproxen sodium untuk mengurangi risiko terjadi pendarahan internal.

Jika Anda pernah sembuh DBD, maka Anda akan imun terhadap serotip DBD tersebut. Tetapi Anda tidak akan imun terhadap serotip lainnya.

## 17. Migrain

### a. Pengertian

Migrain adalah salah satu tipe dari sakit kepala. Migrain mungkin terjadi dengan disertai gejala seperti mual, muntah, atau sensitif terhadap cahaya dan suara. Pada umumnya, nyeri yang berdenyut hanya terasa pada salah satu sisi kepala. Migrain biasanya diobati dengan obat penghilang rasa sakit.

### b. Pencegahan

Cara yang paling umum untuk mencegah migrain adalah dengan cara mengidentifikasi dan mencegah pemicunya. Migrain dapat terjadi setelah mengonsumsi makanan tertentu atau saat dalam keadaan stres. Dengan menghindari pemicu-pemicu tersebut, migrain pun dapat dicegah.

### c. Gejala

Terdapat 2 tipe utama migrain :

- ❖ migrain dengan aura (migrain klasik)
- ❖ migrain tanpa aura (migrain biasa)

Aura adalah gejala kelompok sistem saraf. Gejala ini dianggap sebagai tanda peringatan bahwa migrain akan terjadi. Sering kali, penglihatan terpengaruh dan dapat termasuk salah satu atau semua dari gejala:

- ❖ Titik-titik buta sementara atau titik-titik berwarna.
- ❖ Penglihatan kabur.
- ❖ Nyeri mata.
- ❖ Melihat bintang, garis zigzag, atau lampu bercahaya.

- ❖ Penglihatan terowongan (hanya dapat melihat objek dekat dengan pusat bidang pandang).

Gejala sistem saraf lain yaitu mual, sulit berkonsentrasi, mual, kesulitan menemukan kata yang tepat, pusing, merasa lemah, mati rasa, dan merasa geli. Beberapa gejala ini jauh lebih jarang terjadi jika mengalami sakit kepala migrain.

Sebuah aura sering terjadi sekitar 10 sampai 15 menit sebelum sakit kepala, namun dapat terjadi hanya beberapa menit hingga 24 jam sebelumnya. Sakit kepala tidak selalu diikuti dengan aura. Gejala lain yang mungkin terjadi adalah:

- ❖ Menggigil.
- ❖ Sering berkemih.
- ❖ Lelah.
- ❖ Kehilangan nafsu makan.
- ❖ Sensitif terhadap cahaya dan suara.
- ❖ Berkeringat.
- ❖ Tidak dapat berpikir jernih.
- ❖ Butuh tidur lebih banyak.
- ❖ Nyeri leher.

#### d. Penyebab

Migrain terjadi karena adanya aktivitas otak yang abnormal. Aktivitas ini dapat dipicu oleh banyak hal, namun penyebab pastinya masih belum diketahui. Banyak ahli medis percaya bahwa serangan dimulai dalam otak dan melibatkan jalur saraf dan kimia. Perubahan ini mempengaruhi aliran darah pada otak dan jaringan sekitarnya. Migrain dapat dipicu oleh penyebab berikut ini :

- ❖ Caffeine withdrawal
- ❖ Perubahan hormon saat siklus menstruasi atau saat penggunaan pil KB.
- ❖ Perubahan pola tidur.
- ❖ Meminum alkohol.
- ❖ Latihan atau stres fisik lain.
- ❖ Suara keras atau cahaya terang.
- ❖ Belum makan.

- ❖ Bau-bauan.
- ❖ Merokok atau terpapar asap rokok.
- ❖ Stres dan cemas.

Migrain juga dapat dipicu oleh makanan tertentu, seperti:

- ❖ Cokelat.
- ❖ Makanan olahan susu sapi, terutama keju tertentu.
- ❖ Makanan yang mengandung Monosodium glutamate (MSG).
- ❖ Makanan yang mengandung tyramine, seperti red wine, keju tua, ikan asap, hati ayam, buah ara, dan kacang polong.
- ❖ Buah-buahan tertentu, seperti avokad, pisang, dan jeruk.
- ❖ Daging yang mengandung nitrat (bacon, hot dogs, salami, cured meats).
- ❖ Bawang.
- ❖ Kacang-kacangan dan biji-bijian.
- ❖ Makanan yang diproses, difermentasi, diacarkan, dan diasinkan.

#### e. Diagnosis

Diagnosis migrain biasanya dilakukan dengan menanyakan gejala dan riwayat migrain pada keluarga. Pemeriksaan fisik akan dilakukan untuk menentukan apakah migrain yang sedang diderita terjadi karena tegang otot, masalah sinus, atau kelainan pada otak. Tidak ada uji spesifik untuk membuktikan apakah sakit kepala yang sedang diderita merupakan migrain. Dalam kebanyakan kasus, tidak diperlukan tes khusus. Suatu tes mungkin dilakukan apabila ada gejala pada otak, seperti lemah, masalah mengingat, atau hilang kewaspadaan.

#### f. Penanganan

Untuk penanganan migrain, obat penghilang rasa nyeri yang umum seperti acetaminophen, ibuprofen, atau aspirin sering kali dapat membantu apabila migrain yang dirasakan masuk kategori ringan. Hati-hati apabila :

- ❖ Mengonsumsi obat-obatan lebih dari 3 hari namun sakit kepala tak kunjung mereda
- ❖ Mengonsumsi acetaminophen terlalu banyak dapat merusak hati.

- ❖ Terlalu banyak mengonsumsi ibuprofen atau aspirin dapat mengiritasi perut dan ginjal.
- ❖ Obat-obatan lain untuk penanganan gejala mual dan muntah ketika migrain dapat diberikan bersamaan atau tidak dengan obat untuk migrainnya sendiri.

## **18. Tidur berlebihan (Hipersomnia)**

### **a. Pengertian**

Hipersomnia merupakan salah satu bentuk dari gangguan tidur. Gangguan tidur adalah kelainan yang bisa menyebabkan masalah pada pola tidur karena tidak bisa tertidur, sering terbangun pada malam hari, atau ketidakmampuan kembali tidur setelah terbangun. Hipersomnia ini adalah kondisi dimana ketika seseorang tidur secara berlebihan atau mengalami kesulitan untuk tetap terjaga di siang hari. Penderita hipersomnia bisa tertidur kapan saja, misalnya ketika bekerja atau mengemudi. Selain itu, mereka akan mengalami kekurangan energi, kesulitan untuk berkonsentrasi, bingung, disorientasi, koordinasi motorik yang lemah, lamban, disertai dengan tidur yang dalam dan lama.

### **b. Pencegahan**

Belum ada pencegahan khusus terkait dengan kondisi ini.

### **c. Gejala**

Beberapa gejala yang dapat terlihat dari hipersomnia adalah:

- ❖ Tidur pada siang hari yang berlebih
- ❖ Tidur nocturnal
- ❖ Mabuk tidur
- ❖ Sulit dibangunkan dari tidur
- ❖ Sakit kepala
- ❖ Hipotensi

- ❖ Iritabilitas tinggi
- ❖ Halusinasi
- ❖ Depresi
- ❖ Disorientasi.

d. Penyebab

Hipersomnia disebabkan oleh :

- ❖ Obesitas
- ❖ Narkolepsi
- ❖ Penyalahgunaan minuman keras atau narkoba
- ❖ Kurang tidur di malam hari
- ❖ Cedera atau kelainan di kepala
- ❖ Depresi dan faktor keturunan
- ❖ Obat-obatan

e. Diagnosis

Pemeriksaan fisik dan status mental mungkin diperlukan untuk penyakit ini. Pemeriksaan fisik terkait obesitas, nafsu makan berlebih, reaksi mood, rasa lumpuh di lengan atau kaki, dan depresi mungkin akan dilakukan. Selain itu, diagnosis dari pemeriksaan onset dan durasi REM pun akan dilakukan.

f. Penanganan

Penanganan yang dapat diberikan umumnya adalah pemberian stimulan untuk mengatasi tidur berlebih dengan narkolepsi. Selain itu dokter pun dapat meresepkan neuroleptik dan antidepresan.

## 19. Tuberkulosis Paru (TBC)

a. Pengertian



Tuberkulosis (TB) yang juga dikenal dengan singkatan TBC, merupakan penyakit menular yang menyebabkan masalah kesehatan terbesar kedua di dunia setelah HIV. Indonesia sendiri termasuk ke dalam lima negara dengan jumlah pengidap TB terbanyak di Asia Tenggara, yaitu mencapai 305.000 jiwa pada tahun 2012.

Penyakit ini paling sering menyerang paru-paru, dengan gejala utama berupa batuk berdahak yang berlangsung selama lebih dari 21 hari. Batuk juga terkadang disertai dengan darah.

Terdapat dua kondisi TBC, yaitu tuberkulosis laten dan tuberkulosis aktif. Selain tidak mengalami gejala, tuberkulosis laten juga tidak menular. Sedangkan penyakit TBC yang langsung memicu gejala karena bakteri penyebabnya tidak bisa dibunuh oleh sistem kekebalan tubuh, dikenal dengan istilah tuberkulosis aktif.

Berikut adalah beberapa kelompok orang yang memiliki risiko lebih tinggi tertular TBC, yaitu:

- ❖ Orang dengan sistem kekebalan tubuh yang menurun, misalnya pengidap HIV/AIDS, diabetes, atau orang yang sedang menjalani kemoterapi.
- ❖ Orang yang mengalami malnutrisi atau kekurangan gizi.
- ❖ Pecandu narkoba.
- ❖ Para perokok.
- ❖ Para petugas medis yang sering berhubungan dengan pengidap TBC.

#### b. Pencegahan

Langkah utama dalam pencegahan TBC adalah dengan menerima vaksin BCG (*Bacillus Calmette-Guerin*). Di Indonesia, vaksin ini termasuk ke dalam daftar imunisasi wajib dan diberikan sebelum bayi berusia tiga bulan. Vaksin BCG juga dianjurkan bagi anak-anak, remaja, maupun orang dewasa yang belum pernah menerimanya pada waktu bayi. Tetapi harap diingat bahwa keefektifan vaksin ini akan berkurang pada orang dewasa.

Sebaiknya, Anda juga tidak berada di satu ruangan bersama dengan pengidap TBC dalam waktu yang lama, kecuali ia sudah menjalani pengobatan selama 2 minggu lebih. Jika memang tidak bisa dihindari, maka gunakan masker untuk memproteksi diri Anda tertular penyakit ini.

### c. Gejala

Selain gejala utama berupa batuk berdahak yang berlangsung lebih dari 21 hari, TBC juga memiliki gejala-gejala lain, di antaranya:

- ❖ Batuk yang mengeluarkan darah.
- ❖ Dada terasa sakit saat bernapas atau batuk.
- ❖ Tidak nafsu makan.
- ❖ Penurunan berat badan.
- ❖ Demam dan menggigil.
- ❖ Berkeringat secara berlebihan pada malam hari.

Namun, tidak semua bakteri TBC yang masuk ke dalam tubuh langsung menyebabkan infeksi aktif atau tuberkulosis aktif. Pada beberapa kasus, bakteri TBC bersembunyi tanpa menyebabkan gejala apapun. Kondisi ini dikenal sebagai tuberkulosis laten.

### d. Penyebab

Penyebab TBC adalah bakteri yang tersebar di udara melalui semburan air liur dari batuk atau bersin pengidap tuberkulosis. Nama bakteri tuberkulosis adalah *Mycobacterium tuberculosis*. Ketika bakteri tuberkulosis masuk ke dalam tubuh, bakteri tersebut bisa bersifat tidak aktif untuk beberapa waktu, sampai suatu hari nanti menjadi aktif dan memunculkan berbagai gejala.

### e. Diagnosis

TBC termasuk penyakit yang sulit dideteksi, terutama pada anak-anak. Dokter biasanya menggunakan beberapa cara untuk mendiagnosis penyakit ini, antara lain:

- ❖ Anamnesis atau menanyakan riwayat kesehatan Anda.
- ❖ Rontgen dada. Jika mengidap tuberkulosis, hasil tes akan menunjukkan perubahan pada paru-paru.
- ❖ Tes Mantoux. Tes ini biasanya digunakan untuk menguji adanya tuberkulosis laten dengan menginjeksi lapisan kulit lalu memantau reaksi kulit dalam waktu 2-3 hari. Ukuran pembengkakan pada area kulit yang disuntik akan mengindikasikan apakah Anda mengidap tuberkulosis atau tidak.

- ❖ Tes darah. Tes ini dapat dilakukan untuk memeriksa reaksi sistem kekebalan tubuh terhadap basil tuberkulosis.
- ❖ Tes dahak. Selain untuk mengecek keberadaan bakteri *Mycobacterium tuberculosis*, tes ini dapat digunakan pula untuk menguji apakah bakteri tersebut resisten terhadap antibiotik tertentu.

#### f. Penanganan

Tuberkulosis aktif harus segera diobati. Karena jika dibiarkan, bakteri *Mycobacterium tuberculosis* dapat menyebar dan menyerang organ tubuh lain, seperti otak, ginjal, dan hati. Penyakit yang tergolong serius ini dapat disembuhkan jika diobati dengan benar. Langkah pengobatan yang dibutuhkan adalah dengan mengonsumsi beberapa jenis antibiotik yang harus diminum selama jangka waktu tertentu.

Masa penyembuhan TBC berbeda-beda pada setiap penderita, tergantung pada kondisi kesehatan maupun tingkat keparahan penyakit yang dialami. Setelah mengonsumsi antibiotik selama 2 minggu, kondisi pengidap biasanya mulai membaik. TBC yang dialami pun tidak akan menular kepada orang lain lagi. Namun agar dapat sembuh total, pengidap harus terus melakukan pengobatan selama 6 bulan.

Pengobatan ini harus dipatuhi oleh pengidap. Sebab apabila obat tidak dikonsumsi sesuai resep dokter atau dihentikan, maka bakteri bisa tetap ada. Bahkan, infeksi yang diderita berpeluang resisten terhadap antibiotik.

## 20. Tumor (Benjolan)

#### a. Pengertian

Tumor atau neoplasia ialah massa jaringan yang abnormal, tumbuh berlebihan, tidak terkoordinasi dengan jaringan normal, dan tumbuh terus meskipun rangsangan yang memulainya sudah tidak ada. Pertumbuhan tumor ini dibagi menjadi tumor jinak (benigna) dan tumor ganas (maligna).

Tumor jinak tidak melakukan invasi ke jaringan disekitarnya dan tidak menyebar ke organ lainnya. Tumor jinak tumbuh lebih lambat, biasanya

mempunyai simpai atau kapsul, serta tidak merusak jaringan sekitarnya. Tumor jinak dapat disembuhkan kecuali jika mensekresikan hormon atau terletak pada tempat yang sangat penting, misalnya di sumsum tulang belakang.

Sedangkan tumor ganas, atau yang biasa disebut kanker, ialah tumor yang mampu menyerang jaringan di sekitarnya, masuk ke dalam pembuluh darah, maupun menyebar ke area tubuh lain. Tumor jinak cenderung tidak akan tumbuh kembali setelah diangkat. Sementara tumor ganas cenderung timbul kembali. Adapun jenis tumor jinak antara lain:

- ❖ Adenoma: Berasal dari jaringan kelenjar, organ, atau bagian dalam dari struktur tubuh.
- ❖ Lipoma: Tumbuh dari sel lemak dan merupakan tipe tumor jinak yang paling sering ditemukan di daerah punggung, lengan, serta leher.
- ❖ Mioma: Berasal dari organ yang mengandung otot polos, seperti rahim dan tali lalat.

#### b. Pencegahan

Tidak ada cara untuk sepenuhnya terhindar dari tumor. Kendati demikian, terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi risiko mengalami masalah ini. Hal-hal tersebut antara lain:

- ❖ Tidak merokok.
- ❖ Berolahraga secara rutin.
- ❖ Menerapkan pola makan yang sehat dengan mengonsumsi makanan kaya serat, serta mengurangi makanan berlemak atau mengandung bahan pewarna dan pengawet.
- ❖ Menjaga berat badan ideal.
- ❖ Menghindari mengonsumsi alkohol.
- ❖ Selalu menggunakan krim tabir surya ketika berada di luar ruangan.
- ❖ Mengurangi terekspos bahan-bahan kimia.
- ❖ Mengurangi risiko terkena radiasi.
- ❖ Menjalani pemeriksaan kesehatan secara berkala.
- ❖ Mendapatkan vaksinasi untuk mencegah kanker.

#### c. Gejala

Gejala tumor adalah terdapat benjolan yang tidak menimbulkan nyeri, terbatas tegas, dapat bergerak dari dasarnya, serta tidak menimbulkan perubahan warna kulit disekitarnya. Gejala umum yang dirasakan pengidap tumor ialah:

- ❖ Kelelahan.
- ❖ Demam.
- ❖ Meriang.
- ❖ Kehilangan nafsu makan.
- ❖ Berat badan menurun tanpa sebab.
- ❖ Berkeringat di malam hari.

Namun gejala tumor bisa berbeda-beda, tergantung jenis dan lokasi tumbuhnya. Tumor yang muncul di otak bisa menyebabkan sakit kepala yang tidak tertahankan, muntah-muntah, dan kejang. Tumor jinak yang tumbuh di paru-paru bisa memunculkan gejala batuk yang berkelanjutan dan semakin parah, batuk darah, sesak napas, maupun nyeri pada dada. Ada pula jenis tumor ganas yang tidak memiliki gejala sama sekali sampai pengidap mencapai stadium lanjut.

#### d. Penyebab

Adapun penyebab timbulnya tumor sering kali tidak diketahui. Namun terdapat beberapa faktor risiko tumor dapat muncul, antara lain berasal dari lingkungan (paparan radiasi), genetik, pola makan, traumagian besar atau cedera lokal, serta inflamasi atau infeksi. Rokok, alkohol, obat-obatan yang dapat menekan sistem kekebalan tubuh, pola makan yang tidak sehat, serta kurang bergerak aktif juga disebut-sebut mampu meningkatkan faktor risiko pertumbuhan tumor.

#### e. Diagnosis

Dokter akan menanyakan riwayat penyakit Anda, gejala yang dialami, dan memeriksa kondisi fisik. Selain itu, cara-cara yang bisa dilakukan untuk mendiagnosis tumor yaitu mulai dari pemeriksaan tes darah lengkap, mengevaluasi fungsi organ, melakukan CT-Scan, MRI, PET Scan, mammografi, rontgen dada,

ultrasonografi, dan biopsi atau pengambilan sampel tumor. Semakin dini tumor terdeteksi, maka kemungkinan pasien untuk sembuh juga semakin tinggi.

f. Penanganan

Pada beberapa kasus, dokter akan menyarankan untuk melakukan observasi massa tumor yang Anda miliki. Sedangkan langkah penanganan berikutnya tergantung pada jenis, lokasi tumbuh, dan tingkat keganasan tumor.

Apabila tidak mengganggu kerja organ dan tidak berdampak terhadap kesehatan, maka tumor jinak umumnya tidak perlu diangkat. Namun, tindakan pembedahan kerap dilakukan untuk mengatasi tumor jinak. Pada tumor ganas, terdapat sejumlah penanganan yang bisa dilakukan, yaitu meliputi operasi pembedahan, kemoterapi, dan radioterapi.

## **21. Urtikaria (Biduran)**

a. Pengertian

Urtikaria, pada masyarakat awam dikenal dengan biduran atau gatal, adalah reaksi kulit berupa bercak atau ruam merah, merah pucat, atau putih, yang disertai rasa gatal. Ini akan berkurang seiring berjalannya waktu. Urtikaria dapat dikatakan kronis jika bercak tersebut bertahan lebih dari 6 minggu atau kambuh selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun. Kondisi kronis ini biasanya tidak mengancam jiwa. Tetapi, tentunya menimbulkan ketidaknyamanan dan mengganggu istirahat serta aktivitas sehari-hari. Seringkali, penyebab urtikaria kronis tidak diketahui dengan jelas. Dalam beberapa kasus, kondisi ini merupakan pertanda masalah kesehatan, seperti penyakit tiroid atau lupus.

b. Pencegahan

Hindari faktor penyebab yang sudah diketahui, seperti makanan atau obat-obatan tertentu. Jika belum diketahui penyebab pasti dari urtikaria, ada baiknya penderita membuat catatan mengenai kegiatan, makanan, atau obat yang dikonsumsi setiap urtikaria muncul, berapa lama gejala muncul, serta pada area

tubuh mana yang menunjukkan gejala urtikaria. Harapannya, dari catatan ini dapat diidentifikasi penyebab terjadinya urtikaria sehingga langkah pencegahan serta pengobatan berkelanjutan dapat dilakukan.

c. Gejala

- ❖ Bercak merah atau putih yang umumnya terjadi di wajah, tubuh, lengan, atau tungkai bawah.
- ❖ Bercak yang timbul bervariasi dalam ukuran dan bentuk, serta dapat muncul dan memudar berulang kali seiring berjalannya waktu.
- ❖ Gatal, yang mungkin parah.
- ❖ Bengkak yang menyebabkan rasa sakit atau terbakar (angioedema), terutama di tenggorokan dan sekitar mata, pipi, bibir, tangan, kaki, maupun alat kelamin.
- ❖ Gejala dapat menjadi lebih berat jika dipicu oleh beberapa hal, seperti seperti panas, olahraga, dan stres.
- ❖ Kekambuhan relatif sering dan tidak dapat diprediksi, terkadang selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun.

d. Penyebab

Bercak atau ruam yang disertai gatal muncul ketika sel-sel tertentu melepaskan histamin dan bahan kimia lainnya ke dalam aliran darah. Para dokter sering tidak dapat mengidentifikasi penyebab reaksi kulit ini, atau mengapa bercak atau ruam ini berkembang menjadi masalah kronis. Akan tetapi, reaksi kulit yang terjadi dapat dipicu oleh hal berikut:

- ❖ Obat antinyeri.
- ❖ Serangga atau parasit.
- ❖ Infeksi.
- ❖ Goresan.
- ❖ Suhu panas atau dingin.
- ❖ Sinar matahari.
- ❖ Olahraga.
- ❖ Alkohol.

- ❖ Makanan atau minuman tertentu.
- ❖ Tekanan pada kulit, seperti pada ikat pinggang yang ketat atau jam tangan.

e. Diagnosis

Dokter akan melakukan pemeriksaan fisik dan mengajukan sejumlah pertanyaan untuk mencoba menemukan penyebab urtikaria, seperti aktivitas sehari-hari, obat atau suplemen yang dikonsumsi, makan dan minuman yang dikonsumsi, lokasi urtikaria atau gatal-gatal yang muncul, dan berapa lama bercak atau ruam memudar. Selain itu, terkadang dibutuhkan pengujian lebih dalam jika tidak diidentifikasi penyebab dari munculnya urtikaria, seperti tes darah dan tes alergi.

f. Penanganan

Dokter mungkin akan merekomendasikan penggunaan antihistamin, seperti loratadin, cetirizine, dan lain-lain yang dijual bebas. Tanyakan kepada dokter apa saja efek samping yang bisa ditimbulkan dari pengonsumsi obat tersebut, apakah menimbulkan kantuk atau yang lainnya. Jika Anda sedang hamil, informasikan kepada dokter untuk mendapatkan pengobatan yang tepat serta mengurangi risiko keguguran dan cacat lahir.

Pilihan obat lain yang dapat digunakan adalah penggunaan kortikosteroid, baik oral maupun krim. Pendekatan lain juga terkadang menggunakan antidepresan. Hindari pula faktor pencetus jika sudah teridentifikasi. Salah satu pendekatan paling rasional adalah mengobati setiap faktor yang menyebabkan gejala urtikaria. Misalnya, orang dengan urtikaria kronis akibat tiroid yang meradang (tiroiditis) sebaiknya mengobati masalah tiroid yang terjadi.