1. **DIARE**

Diare adalah sebuah penyakit di mana penderita mengalami rangsangan buang air besar yang terus-menerus dan tinja atau feses yang masih memiliki kandungan air berlebihan. Dan definisi resmi medis dari diare adalah BAB atau (defekasi) yang melebihi 200 gram per hari.

Penyebab :

* Infeksi oleh bakteri, virus atau parasit.
* Alergi terhadap makanan atau obat tertentu.
* Infeksi oleh bakteri atau virus yang menyertai penyakit lain seperti: campak, infeksi telinga, infeksi tenggorokan, malaria, dan lain-lain.
* Pemanis buatan

Gejala :

* Muntah
* Badan lesu atau lemah
* Panas
* Tidak nafsu makan
* Darah dan lendir dalam kotoran

Solusi :

1. Minum banyak cairan bening

## Coba makan makanan semipadat dan rendah serat secara bertahap

## Hindari makanan tertentu

## Pilih makanan yang mengandung probiotik

## Makan bubur wortel

## Minum teh hitam manis

1. **TIPES**

Tifus (tipes) atau demam tifoid adalah penyakit yang disebabkan oleh infeksi bakteri Salmonella typhii. Tifus dapat menular dengan cepat, umumnya melalui konsumsi makanan atau minuman yang sudah terkontaminasi tinja yang mengandung bakteri Salmonella typhii. Pada kasus yang jarang terjadi, penularan tifus dapat terjadi karena terpapar urine yang sudah terinfeksi bakteri Salmonella typhii.

Penyebab :

1. Jajan sembarangan
2. Tidak menjaga kebersihan makanan
3. Mengkonsumsi air minum yang kotor
4. Menggunakan toilet yang kotor\

Mencegah :

1. Jangan lupa cuci tangan
2. Hindari mengkonsumsi air minum dan es batu sembarangan
3. Hindari makan buah dan sayuran mentah tanpa dicuci atau dimasak dulu

Gejala:

* [Demam](https://hellosehat.com/penyakit/demam/) setinggi 40°C
* Ruam atau bintik-bintik merah pada kulit
* [Sakit kepala](https://hellosehat.com/penyakit/sakit-kepala/)
* Nyeri dan sakit pada otot
* Kehilangan nafsu makan
* [Diare](https://hellosehat.com/penyakit/diare/)
* [Sembelit](https://hellosehat.com/penyakit/sembelit-atau-konstipasi/)
* [Sakit perut](https://hellosehat.com/penyakit/sakit-perut/)
* [Muntah](https://hellosehat.com/penyakit/muntah/)
* Lemah dan lesu

Solusi:

* Istirahat yang cukup.
* Makan teratur. Makan dalam porsi sedikit, tapi dalam frekuensi yang cukup sering dibandingkan dengan makan porsi besar, tapi hanya tiga kali sehari
* Perbanyak minum air putih.
* Rajin [mencuci tangan](https://www.alodokter.com/cuci-tangan-dulu) dengan sabun untuk mengurangi risiko penyebaran infeksi.

1. **MAAG**

Sakit maag (indigestion) adalah istilah yang menggambarkan nyeri yang berasal dari lambung, usus halus, atau bahkan kerongkongan akibat sejumlah kondisi. Sebutan lain sakit maag adalah dispepsia

Penyebab :

* Tukak lambung (luka terbuka yang muncul di lapisan dalam lambung)
* Infeksi bakteri *Helicobacter pylori*
* Efek samping penggunaan obat anti-inflamasi nonsteroid (misalnya ibuprofen dan aspirin) dan obat golongan nitrat
* Masalah psikologi (misalnya cemas dan stres)
* Penyakit refluks gastroesofagus (pergerakan balik asam lambung menuju kerongkongan)
* Terlalu banyak makan
* Obesitas
* Makan terlalu cepat
* Mengonsumsi makanan berminyak, berlemak, dan pedas
* Merokok
* Terlalu banyak mengonsumsi kafein, soda, atau minuman beralkohol
* Terlalu banyak mengonsumsi cokelat
* Konstipasi

Gejala:

* Rasa panas pada perut bagian atas
* Cepat merasa kenyang ketika makan dan rasa kenyang berkepanjangan setelah makan
* Mual
* Kembung pada perut bagian atas
* Refluks (kembalinya makanan atau cairan dari lambung ke kerongkongan)
* Sering bersen­dawa
* Muntah
* Nyeri ulu hati atau rasa panas dan nyeri di tengah dada (kadang-kadang terasa sampai punggung dan leher) yang muncul ketika atau setelah makan

Mencegah:

1. Batasi konsumsi minuman bergula dan karbohidrat
2. Makanlah lebih banyak lemak tradisional dan protein
3. Batasi jumlah gluten dalam makanan anda
4. Dapatkan manfaat dari makanan dan minuman fermentasi
5. Mengkonsumsi kaldu tulang

Solusi :

1. Minum obat maag
2. Makan dengan porsi sedikit
3. Jangan rebahan setelah makan
4. Istirahat yang cukup
5. **SAKIT GIGI**

Sakit gigi adalah kondisi ketika muncul rasa nyeri di dalam atau sekitar gigi dan rahang. Tingkat keparahan nyeri tersebut bisa bervariasi, mulai dari ringan hingga parah. Nyeri sakit gigi bisa terasa secara terus-menerus sepanjang hari atau bisa muncul dan hilang secara berulang-ulang tanpa menentu

Penyebab :

### Gigi sensitif

### Kebiasaan menggeretakkan gigi

### Tumbuh gigi bungsu

### Karies gigi

### Tambalan gigi lepas

### Penyakit gusi

### Gigi patah/retak

### Penyebab sakit gigi yang lebih jarang

Gejala :

1. Nyeri yang tajam, berdenyut atau konstan, atau rasa sakit muncul saat Anda menekan gigi
2. Bengkak di sekitar gigi
3. Demam atau sakit kepala
4. Cairan yang terasa busuk dari gigi yang terinfeksi.

Solusi :

* Garam
* Lemon
* Jeruk Nipis
* Belimbing wuluh
* Daun jambu biji
* Daun sirih
* Bawang merah
* Bawang putih
* Asam jawa
* Cengkeh
* Merica
* Serai
* Jahe
* Getah jarak
* Air kelapa
* Kompres es batu

1. **ASMA**

Asma adalah jenis penyakit jangka panjang atau kronis pada saluran pernapasan yang ditandai dengan peradangan dan penyempitan saluran napas yang menimbulkan sesak atau sulit bernapas. Selain sulit bernapas, penderita asma juga bisa mengalami gejala lain seperti nyeri dada, batuk-batuk, dan mengi. Asma bisa diderita oleh semua golongan usia, baik muda atau tua.

Penyebab :

1. Alergi makanan
2. Alergi Terhirup
3. Olahraga
4. Asam lambung naik
5. Merokok
6. Batuk
7. Obat-obat tertentu
8. Pekerjaan tertentu

Gejala :

* Kesulitan untuk berbicara, makan, dan tidur karena sesak napas.
* Bibir dan ujung jari-jari kaki serta tangan terlihat membiru.
* Jantung berdebar-debar.
* Tampak lemas dan lesu.
* Pusing yang tak kunjung hilang
* Gejala khas asma semakin parah dan sering.
* *Inhaler* tidak mampu meredakan gejala yang ada

Mencegah :

* Sering cek fungsi paru pakai peak flow meter
* Hindari pemicu
* Bawa selalu obat-obatan

Solusi :

1. Tenang
2. Duduk
3. Atur pernafasan lewat mulut
4. Hindari pemicunya
5. Ikuti rencana darurat pengobatan
6. Menilai tingkat keparahan serangan asma