

Demam - Gejala, Penyebab, dan Cara Mengobati - Rumah Sakit Royal Progress

jossia

7–9 minutes

Demam adalah kondisi ketika suhu tubuh lebih tinggi daripada ketika Anda pada kondisi normal. Pada dasarnya, kondisi ini umum terjadi ketika tubuh mendeteksi adanya infeksi.

Pada umumnya, demam bukan suatu hal yang mengkhawatirkan. Namun jika suhu tubuh Anda lebih dari 38°C maka sebaiknya Anda segera melakukan pertolongan pertama.

Apa itu Demam?

Seperti penjelasan sebelumnya, demam merupakan kondisi di mana suhu tubuh Anda lebih tinggi daripada ketika dalam kondisi normal. Kondisi ini bisa terjadi pada anak-anak dan orang dewasa.

Demam ringan yang terjadi pada biasanya hanya menyebabkan ketidaknyamanan dan tidak membahayakan. Namun apabila demam terjadi pada bayi, maka orang tua perlu segera melakukan penanganan serius.

Suhu tubuh demam biasanya berawal di angka 38°C. Maka dari itu, apabila suhu tubuh menyentuh angka tersebut maka sebaiknya Anda segera mengkonsumsi obat dan beristirahat.

Lalu berapa lama sembuh dari demam? Pada umumnya demam selesai di hari ketiga. Namun apabila di hari ketiga demam masih berlanjut, bisa jadi kondisi ini adalah gejala dari gangguan kesehatan lainnya, jangan ragu untuk ke dokter.

Apa saja Gejala Demam?

Suhu tubuh manusia satu sama lain memang berbeda. Bahkan Anda pun mengalami perbedaan suhu di pagi hari dan malam hari. Namun pada umumnya, suhu tubuh manusia bergantung pada usia, yaitu :

- Suhu normal pada bayi yaitu 36,3 - 37,7 derajat celcius
- Suhu normal pada dewasa yaitu 36,5 - 37,5 derajat celcius

Oleh karena itu, apabila suhu tubuh melebihi angka

tersebut dan tidak ada perubahan selama dua jam maka kemungkinan Anda sedang mengalami demam.

Gejala yang muncul biasanya berbeda, tergantung infeksi atau penyakit apa yang Anda alami, namun secara umum berikut ini adalah gejala yang Anda rasakan ketika demam.

- Berkeringat terus menerus
- Meriang dan menggigil
- Sakit kepala
- Nyeri otot dan badan pegal
- Hilang nafsu makan
- Mudah emosi
- Dehidrasi
- Merasa lemas

Perlu sekali menggunakan termometer untuk mengetahui apakah Anda sedang demam. Mengecek suhu melalui oral (mulut) dan rektal (anus) memberikan hasil yang paling akurat daripada termometer untuk dahi dan telinga.

Pada beberapa kasus, gejala yang muncul saat demam bisa sangat mengkhawatirkan. Gejala-gejala tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

- Sakit kepala berat dan tidak kunjung sembuh
- Muncul ruam di kulit

- Sensitif terhadap cahaya
- Pegal-pegal dan nyeri otot semakin parah
- Sulit bernapas dan kram perut
- Sakit ketika buang air kecil
- Kejang

Apabila hal di atas terjadi pada Anda, segera hubungi dokter atau [IGD](#) terdekat. Anda harus mendapatkan penanganan cepat.

Baca Juga

- [10 Kasus Gawat Darurat yang Harus Diwaspadai & Segera Ditangani](#)
- [Pengertian Bantuan Hidup Dasar dan Cara Untuk Melakukannya Dengan Benar](#)

Apa yang Harus Dilakukan pada Saat Demam?



Minum Obat Demam

Suhu tubuh manusia bisa meningkat karena berbagai faktor. Biasanya istirahat yang cukup dan minum air putih yang banyak bisa membantu menurunkan demam.

Biasanya mengkonsumsi obat demam seperti paracetamol atau ibuprofen bisa menurunkan suhu tubuh. Namun apabila demam muncul dengan leher kaku dan sakit kepala yang parah, maka sebaiknya Anda segera menghubungi dokter.

Pada beberapa kasus, demam juga muncul dengan kesulitan bernapas – suhu tubuh Anda mungkin meningkat karena efek dari kondisi kesehatan lainnya. Lalu jika gejala tidak hilang dalam waktu tiga hari, sebaiknya Anda segera menghubungi dokter.

Bagaimana Mengatasi Anak Demam?



Demam Pada Anak

Pada umumnya, demam ringan pada anak bukan suatu masalah yang membutuhkan perhatian khusus. Bahkan anak-anak memang cenderung merasakan rasa tidak nyaman yang membuat mereka rewel.

Namun selama anak masih bisa makan dan minum dengan normal, demam pun diharapkan akan membaik dalam beberapa hari. Lalu bagaimana jika suhu tubuh anak cukup tinggi? Segera hubungi dokter apabila:

- Demam pada anak tidak kunjung reda setelah empat atau lima hari
- Suhu tubuh lebih dari 38°C
- Obat penurun panas tidak membuat suhu turun
- Anak bertingkah laku tidak biasa selama demam

Beberapa anak memiliki kemungkinan mengalami kejang apabila demam cukup tinggi. Kondisi ini disebut juga dengan *febrile seizures* atau kejang demam, yang terjadi pada 2% hingga 4% balita.

Kejang yang terjadi kadang berupa hentakan atau anak terlihat seperti sedang pingsan. Apabila hal ini terjadi, segera miringkan tubuh anak dan jangan letakkan apapun di mulutnya lalu segera hubungi [IGD](#) apabila kejang terjadi lebih dari 5 menit.

Namun jika kejang sudah berhenti sebelum lima menit, segera hubungi dokter agar mendapatkan perawatan

medis yang tepat.

Apa yang Menyebabkan Demam?

Penyebab demam cukup beragam, tergantung penyakit apa yang sedang Anda miliki. Pada dasarnya, hampir setiap penyakit ditandai dengan demam.

Suhu tubuh normal manusia merupakan indikasi bahwa produksi panas tubuh dan panas yang keluar dari tubuh seimbang. Namun ketika keseimbangan tersebut goyah karena infeksi, maka suhu tubuh akan meningkat.

Tubuh akan memproduksi panas yang lebih banyak daripada normalnya sehingga Anda mengalami demam. Oleh karena itu, Anda merasa sedikit meriang ketika menggunakan selimut. Hal tersebut merupakan indikasi tubuh Anda sedang mempertahankan panas.

Ketika suhu tubuh di bawah 40°C, demam biasanya disebabkan oleh infeksi virus tertentu, seperti flu. Secara umum, kondisi tersebut tidak membahayakan. Beberapa penyebab lainnya adalah sebagai berikut.

- Infeksi virus dan bakteri
- Kelelahan karena terlalu banyak kehilangan panas tubuh
- Kondisi yang menyebabkan peradangan seperti rematik dan arthritis
- Munculnya tumor

- Penggunaan obat-obatan tertentu
- Tubuh sedang beradaptasi dengan vaksin

Mencegah Demam

Seperti penjelasan sebelumnya, demam merupakan respon tubuh terhadap suatu infeksi. Bahkan hampir semua penyakit memiliki gejala demam. Oleh karena itu, mencegah atau melindungi diri dari penyakit tersebut adalah langkah awal mencegah demam.

Namun apabila demam disebabkan oleh infeksi virus dan bakteri, Anda bisa melakukan beberapa tindakan sederhana berikut ini.

- Mengikuti program vaksin pemerintah agar terbebas dari virus penyebab penyakit, seperti flu dan COVID-19.
- Patuhi peraturan kesehatan dari pemerintah setempat, salah satunya dengan menggunakan masker ketika tidak enak badan.
- Jangan lupa untuk mencuci tangan dengan rutin dan benar.
- Sebaiknya tidak terlalu sering menyentuh area wajah, mengingat tangan adalah sumber segala kuman, bakteri, dan virus.
- Apabila batuk dan [bersin](#), tutup hidung dan mulut Anda dengan lengan. Tentu akan lebih mudah apabila Anda

menggunakan masker, bukan?

- Bawa alat makan dan minum sendiri.

Perlu Anda ingat bahwa demam hanyalah gejala dari suatu kondisi kesehatan tertentu. Selain itu, demam merupakan respon tubuh terhadap infeksi. Oleh karena itu, menghindari infeksi tersebut jauh lebih baik daripada mengobati, bukan?

Kapan Sebaiknya Menghubungi Dokter?

Meskipun demam sering disebut sebagai kondisi yang tidak membahayakan, sebaiknya Anda segera menghubungi dokter apabila mengalami situasi berikut ini.

- Demam muncul bersama nyeri di bagian leher, mudah emosi, dan penurunan kesadaran.
- Suhu tubuh di atas 39°C lebih dari dua jam
- Demam tidak hilang dalam waktu dua hari
- Muncul ruam-ruam di kulit
- Sensitif terhadap cahaya
- Dehidrasi
- Kejang-kejang

Demam yang dialami orang dewasa di atas 40°C dan tidak mengalami perubahan setelah mengkonsumsi penurun panas bisa membahayakan keselamatan.

Segera hubungi IGD RS Royal Progress untuk
mendapatkan perawatan.