



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

613.043 3

Ind

b

**BUKU KIE
KADER KESEHATAN
REMAJA**

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

613.043 3

Ind
b

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal
Kesehatan Masyarakat

Buku KIE Kader Kesehatan Remaja.—Jakarta :
Kementerian Kesehatan RI. 2018

ISBN 978-602-416-390-7

1. Judul I. ADOLESCENT HEALTH SERVICE
II. ADOLESCENT DEVELOPMENT III. PSYCHOLOGY,
ADOLESCENT

BUKU KIE KADER KESEHATAN REMAJA

**Kementerian Kesehatan RI
2018**

BUKU KIE KADER KESEHATAN REMAJA

Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
Direktorat Kesehatan Keluarga
Jakarta, 2018

Penasehat

dr. Eni Gustina, MPH
(Direktur Kesehatan Keluarga, Kementerian Kesehatan RI)

Penanggung Jawab

dr. Christina Manurung, MKM
(Kepala Sub Direktorat Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja)

Editor

dr. Linda Siti Rohaeti, MKM
dr. Stefani Christanti
dr. Florentine Marthatilova
Hana Shafiyyah Zulaidah, SKM

Penyusun

dr. Linda Siti Rohaeti, MKM
dr. Ni Made Diah Permata Laksmi, MKM
dr. Stefani Christanti
dr. Florentine Marthatilova
Hana Shafiyyah Zulaidah, SKM
Evasari Ginting, SKM
Sri Hasti
Putu Krisna Saputra, SKM
Sari Angreani, SKM
Maya Raiyan, M. Psi
dr. Erni Risvayanti, M. Kes
Putu Ayu Merry Antarina, SKM

Kontributor Lintas Program di Kementerian Kesehatan

dr. Devi Anisiska, Junghans Sitorus (Dit. Surveilans dan Karantina Kesehatan); dr. Trijoko Y., Sugeng Wiyana, Irmawati, Windy Oktavina, Nur Indah S. L (Dit. P2 Penyakit Menular Langsung); Jasnelli, Della Rosa, Heny Purbaningsih, Khairunnisa Nurul F. (Dit. Gizi Masyarakat); Osi Kusuma Sari, Nadiatul Maunah, Maryani (Dit. P2M Kesehatan Jiwa dan NAPZA); drg. Ayumi Suryani, Lili Lusiana, dr. Junita Rosa Tiurma (Dit. P2 Penyakit Tidak Menular); Evi Nilawaty, Winitra R.A (Dit. Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat); dr. Tyas Natasya, Putriayu Hartini, Hasanah (Dit. Kesehatan Kerja dan Olahraga); Zakiah Dianah, Agustina Widiastuti, Diah Wati (Dit. Kesehatan Lingkungan); Apriati Kartini (Dit. Pelayanan Kesehatan Rujukan); drg. Indra Rachmad Dharmawan, drg. Diah Handaryati, Nurindah K. (Dit. Pelayanan Kesehatan Primer); Ari Rubiwalady, Titiek Hariyati (Setditjen Kesmas); dr. Yenny Yuliana, Ika Permatasari, Elmy Rindang T. (Subdit Kesehatan Usia Reproduksi); Yunita Restu, dr. Maria Sondang Margaret (Subdit Kesehatan Maternal dan Neonatal)

Kontributor Organisasi Profesi

dr. Rosita Rivai (IDI); dr. Frida Soesanti, Sp.A (Satgas Remaja PP IDAI)

Kontributor Lintas Sektor

Kodrat Pramudho, Ahmad Zaki (Kwarnas Gerakan Pramuka); Eva Fitri Yuanita, Stani Kusuma Lestari, Sayyid Aranjaya, Ferdi Surya, Widi Asmoro, Guntur Maulana (BNN); Indah Nurwulan, Irma Verawaty Situmorang (BKKBN); Tri Puji Rahayu (Kemenkumham); Kokom Komalawati, Sri Nursanti (Kemensos); Mariati, Rika Rismayanti, Sarah Putri (Kemendikbud); Andi Ridwan, Yayu (KPAN); Doddy Alfitra (PMI); Fika Febriana (Aliansi Remaja Indonesia); Syaiful Anwar (Dinkes Prov. DKI Jakarta); dr. Octoviana Carolina (Sudinkes Jakarta Selatan); Darwono (Sudinkes Jakarta Timur); dr. Hafezd Herlando (Puskesmas Kebayoran Baru); Ni Made Jendri (Puskesmas Pasar Minggu); Junita Faizah (Puskesmas Kramat Jati); Herawati (Puskesmas Duren Sawit); Noorce Umbah (Puskesmas Matraman); Milda Wirawato (Puskesmas Kebon Jeruk); Rahmawati (Puskesmas Tanjung Priok); Chen Lim, Dirna Mayasari (MSF); Afra Suci (Rutgers WPF); Syahrianda (UNFPA)

Kontributor Daerah

Dinkes Prov. Kalimantan Timur, Dinkes Kab. Kutai Kertanegara, Dinkes Prov. Kepulauan Bangka Belitung, Dinkes Kab. Bangka, Puskesmas Kenanga Kab. Bangka, Dinkes Prov. Jawa Timur, Dinkes Kota Surabaya, Puskesmas Tambakrejo, Dinkes Prov. Jawa Barat, Dinkes Kota Bandung

Kontributor Remaja

Pramuka Saka Bakti Husada wilayah DKI Jakarta, Karang Taruna RW 02 Kramat Pela, Kader Kesehatan SMKN 6 Jakarta Selatan, Kader Kesehatan SMAN 62 Jakarta Timur, Kader GenRe BKKBN, Konselor Sebaya SMPN 2 Kab. Kutai Kertanegara Kalimantan Timur

Desain Sampul

Rezky Setiawan

Tim Desain

Muhamad Hargi Saputra, Jodi Sadam Ibrahim,
Fauzan Rizki Habibi a.k.a Valent Nugraha, Rezky Setiawan, Azwien Niezam Hawalie M., M. Alfatih Alfien

Tim Administrasi

Desy Widi Astuti, SKM
Sartiyem, SKM
Hadi Mulyono, S. Kom

Diterbitkan Oleh :

Kementerian Kesehatan RI



Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang

Dilarang memperbanyak buku ini sebagian atau seluruhnya dalam bentuk dan dengan cara apapun juga, baik secara mekanis maupun elektronik termasuk fotocopy rekaman dan lain-lain tanpa seizin tertulis dari penerbit.

Kata Pengantar

Puji serta syukur kami panjatkan ke hadirat Allah Yang Maha Kuasa yang telah memberikan karunia dan rahmatNya sehingga kami mampu menyelesaikan buku ini pada tahun ini.

Tak lupa kami ucapkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada semua lintas program, lintas sektor, dan semua pihak yang terlibat dalam penyusunan sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

Salah satu penyebab tidak langsung dari kematian ibu dan anak adalah kehamilan usia dini, status gizi ibu hamil yang kurang, pengetahuan ibu tentang kesehatan yang belum memadai. Faktor penyebab tersebut sebenarnya bisa dicegah dengan melakukan intervensi kesehatan secara dini sejak anak usia sekolah dan remaja.

Pendekatan kesehatan yang saat ini dilakukan diupayakan semakin mulai dari hulu yakni sejak anak usia sekolah dan remaja yang merupakan sasaran strategis untuk pelaksanaan program kesehatan karena jumlahnya yang besar (30%) dari jumlah penduduk.

Konsep hidup sehat yang tercermin pada perilaku sehat dalam lingkungan sehat perlu diperkenalkan seawal mungkin pada generasi penerus dan selanjutnya dihayati dan diamalkan. Anak usia sekolah dan remaja bukanlah lagi semata-mata sebagai objek pembangunan kesehatan melainkan sebagai subjek. Dengan demikian diharapkan mereka dapat berperan secara sadar dan bertanggung jawab dalam pembangunan kesehatan.

Pelayanan Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja di Puskesmas dilakukan melalui penyelenggaraan PKPR dengan pendekatan konselor sebaya. Untuk mendukung pelayanan tersebut diperlukan adanya kader kesehatan remaja di mana kader kesehatan ini

merupakan remaja yang dipilih untuk mengikuti dan melaksanakan sebagian usaha pelayanan kesehatan terhadap diri sendiri, keluarga, teman, dan masyarakat.

Dalam rangka menunjang peran kader kesehatan remaja tersebut, maka diperlukan alat bantu yang dapat digunakan oleh petugas kesehatan untuk memberikan bekal materi kepada kader kesehatan remaja dalam pelaksanaan tugas dan fungsinya. Untuk itu, disusunlah Buku Media KIE Kader Kesehatan Remaja ini yang di dalamnya berisi informasi dan pengetahuan antara lain tentang sanitasi pribadi, NAPZA termasuk rokok dan minuman keras, kesehatan reproduksi, kesehatan gigi dan mulut, kesehatan indera, berbagai penyakit menular dan tidak menular, P3K, dan gizi.

Kami menyadari masih terdapat kekurangan dalam buku ini sehingga kami mengharapkan masukan dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Semoga Buku KIE Kader Kesehatan Remaja ini dapat memberikan manfaat sebesar-besarnya bagi petugas kesehatan dan kader kesehatan remaja dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada anak usia sekolah dan remaja serta masyarakat.

Jakarta, 14 Februari 2018
Direktur Kesehatan Keluarga

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops and curves, representing the name dr. Eni Gustina.

dr. Eni Gustina, MPH

Daftar Isi

Bab I Kader Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja	1
Bab II Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS)	7
Bab III Kesehatan Pribadi dan Lingkungan	21
Bab IV Pencegahan Penyakit Menular	56
Bab V Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular	78
Bab VI Imunisasi	88
Bab VII Kesehatan Gigi dan Mulut	93
Bab VIII Kesehatan Indra	106
Bab IX Gizi	126
Bab X Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K)	152
Bab XI NAPZA	166
Bab XII Kesehatan Reproduksi	190
Bab XIII IMS, HIV dan AIDS, Hepatitis B dan C	213
Bab XIV Kekerasan dan Kecelakaan pada Remaja	226
Bab XV Kesehatan Jiwa	234

BAB I

KADER KESEHATAN

USIA SEKOLAH DAN

REMAJA

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan pasal 17, dinyatakan bahwa kesehatan anak diselenggarakan untuk mewujudkan pertumbuhan dan perkembangan anak dan kesehatan anak dilakukan melalui peningkatan kesehatan anak dalam kandungan, masa bayi, masa balita, usia pra sekolah dan usia sekolah. Selanjutnya dalam pasal 45 dinyatakan bahwa kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Dalam rangka menyukseskan pembangunan nasional, khususnya di bidang kesehatan, bentuk pelayanan kesehatan diarahkan pada prinsip bahwa anak usia sekolah dan remaja bukanlah sebagai objek tetapi merupakan subjek dari pembangunan itu sendiri. Pada hakikatnya, kesehatan dirancang dengan mengikutsertakan anak usia sekolah dan remaja secara aktif dan bertanggung jawab. Upaya menggerakkan peran dalam pembangunan kesehatan masyarakat



dapat dilaksanakan dalam bentuk partisipasi menjadi kader kesehatan. Hal ini sesuai dengan Permenkes Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak pasal 28 yang mengamanatkan pelayanan kesehatan anak usia sekolah dan remaja melibatkan kader kesehatan sekolah dan konselor sebaya serta pasal 30 yang mengamanatkan partisipasi remaja dalam melakukan pelayanan kesehatan peduli remaja.

Salah satu bentuk partisipasi kader anak usia sekolah dan remaja dalam pelaksanaan upaya kesehatan bagi anak usia sekolah dan remaja bertujuan untuk memupuk kebiasaan hidup sehat agar memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk melaksanakan prinsip hidup sehat aktif berpartisipasi dalam program peningkatan kesehatan, baik di sekolah, di rumah maupun dalam lingkungan masyarakat.

A. PENGERTIAN KADER KESEHATAN

Pengertian kader yang terdapat pada Permenkes No. 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak adalah setiap orang yang dipilih oleh masyarakat dan dilatih untuk menangani masalah-masalah kesehatan perorangan atau masyarakat serta bekerja di tempat tempat yang berkaitan dengan pemberian pelayanan kesehatan dalam hubungan yang amat dekat dengan tempat-tempat pemberian pelayanan kesehatan.



B. KADER KESEHATAN USIA SEKOLAH DAN REMAJA

Kader Kesehatan Remaja adalah remaja yang dipilih / secara sukarela mengajukan diri untuk ikut melaksanakan upaya pelayanan kesehatan terhadap diri sendiri, teman, keluarga, serta masyarakat. Yang termasuk dalam Kader Kesehatan Remaja umumnya disingkat KKR. antara lain: Konselor sebaya, Dokter Kecil, Pendidik Sebaya (Peer Educator), Anggota Saka Bhakti Husada, Anggota PMR, Anggota Karang Taruna, Kader Posyandu Remaja, Remaja Masjid, Pemuda Gereja, dan Kader Jumantik Cilik.

- Dokter kecil adalah peserta didik yang memenuhi kriteria dan telah terlatih untuk ikut melaksanakan sebagian usaha pemeliharaan dan peningkatan kesehatan terhadap diri sendiri, teman, keluarga dan lingkungannya
- Konselor Sebaya adalah pendidik sebaya yang secara fungsional mempunyai komitmen dan motivasi yang tinggi untuk memberikan konseling bagi kelompok remaja sebayanya.
- Pendidik Sebaya (Peer Educator) adalah remaja yang terlatih secara fungsional mempunyai komitmen dan motivasi yang tinggi, sebagai nara sumber bagi kelompok remaja sebayanya.



- Anggota Pramuka / Saka Bakti Husada
 - a. Anggota Pramuka (Praja Muda Karana) adalah anggota dari organisasi pendidikan non formal yang menyelenggarakan pendidikan kepanduan orang muda yang suka memiliki karya atau sedang berkarya, memiliki kemajuan dalam berfikir, disiplin dan mampu mengatasi masalah.
 - b. Saka Bakti Husada: salah satu jenis satuan karya pramuka yang merupakan wadah kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis dalam bidang kesehatan yang dapat diterapkan pada diri, keluarga, lingkungan dan mengembangkan lapangan pekerjaan di bidang kewirausahaan.
- Anggota Palang Merah Remaja adalah anggota wadah pembinaan dan pengembangan anggota remaja PMI dalam melaksanakan kegiatan kemanusiaan di bidang kesehatan dan siaga bencana
- Anggota Karang Taruna merupakan anggota dari wadah pengembangan generasi muda nonpartisan, yang tumbuh atas dasar kesadaran dan rasa tanggung jawab sosial dari, oleh dan untuk masyarakat khususnya generasi muda di wilayah Desa / Kelurahan atau komunitas sosial sederajat, yang terutama bergerak dibidang kesejahteraan sosial
- Pemuda Mesjid, Gereja atau kelompok pemuda keagamaan lainnya merupakan perkumpulan pemuda masjid, gereja atau



kelompok pemuda keagamaan lainnya yang melakukan aktivitas sosial dan ibadah di lingkungan tempat ibadah keagamaan.

- Kader Jumantik Anak Sekolah / Jumantik Cilik adalah anak sekolah dari berbagai jenjang pendidikan dasar dan menengah yang telah dibina dan dilatih sebagai juru pemantau jentik (Jumantik) disekolahnya.

Manfaat Kader Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja membantu agar Anak Usia Sekolah dan Remaja dapat :

1. Menolong dirinya sendiri dan orang lain untuk hidup sehat.
2. Menjadi promotor / penggerak dan motivator dalam upaya meningkatkan kesehatan diri sendiri, teman-teman dan lingkungan sekitar.
3. Membantu teman, guru, keluarga dan masyarakat dalam memecahkan permasalahan kesehatan termasuk melakukan rujukan ke pelayanan kesehatan.

C. PERAN DAN FUNGSI KADER KESEHATAN USIA SEKOLAH DAN REMAJA

Kader Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja bertugas membantu dalam upaya-upaya peningkatan kesehatan terutama upaya pencegahan penyakit dan promosi kesehatan, yang meliputi antara lain:



1. Mempromosikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS).
2. Menyebarluaskan informasi kesehatan kepada teman sebaya di lingkungannya.
3. Peduli terhadap masalah kesehatan di lingkungan sekolah dan di lingkungan tempat tinggalnya.
4. Mengawasi kebersihan lingkungannya.
5. Mengingatkan teman sebaya di lingkungannya agar melaksanakan PHBS.
6. Membantu petugas kesehatan dalam melakukan penjangkaran kesehatan dan pemeriksaan berkala.
7. Membantu menyelesaikan permasalahan kesehatan teman sebayanya.
8. Membantu memfasilitasi teman sebayanya dalam rujukan kesehatan dasar bila diperlukan.



BAB II

PENDIDIKAN

KETERAMPILAN HIDUP

SEHAT (PKHS)

A. PENGERTIAN

Dalam menangani kesehatan anak usia sekolah dan remaja perlu tetap diingat bahwa bila anak usia sekolah dan remaja dibekali dengan keterampilan hidup sehat maka anak usia sekolah dan remaja akan sanggup mencegah pengaruh yang merugikan bagi kesehatannya dan menghindari berbagai perilaku berisiko. Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS) merupakan suatu pendekatan dalam meningkatkan kemampuan psikososial seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari secara efektif, yang meliputi :

1. Keterampilan Sosial (Kesadaran Diri, Hubungan Interpersonal, Empati dan Komunikasi Efektif),
2. Keterampilan Berfikir (Berfikir Kreatif, Berfikir Kritis, Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan),

3. Keterampilan Emosional (mengatasi stress dan mengendalikan emosi).

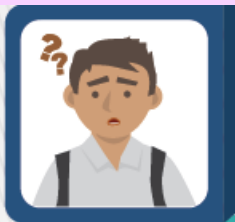
Pendekatan ini adalah pendekatan pendidikan secara interaktif yang tidak hanya fokus pada informasi, akan tetapi juga pada perubahan perilaku. Pendidikan keterampilan hidup sehat dapat diberikan secara berkelompok di mana saja, antara lain: di sekolah, puskesmas, sanggar, panti/rumah singgah, lapas/rutan dan sebagainya.

B. KOMPETENSI PSIKOSOSIAL DALAM PKHS

Kompetensi psikososial tersebut meliputi 10 aspek keterampilan, yaitu:

1. KESADARAN DIRI

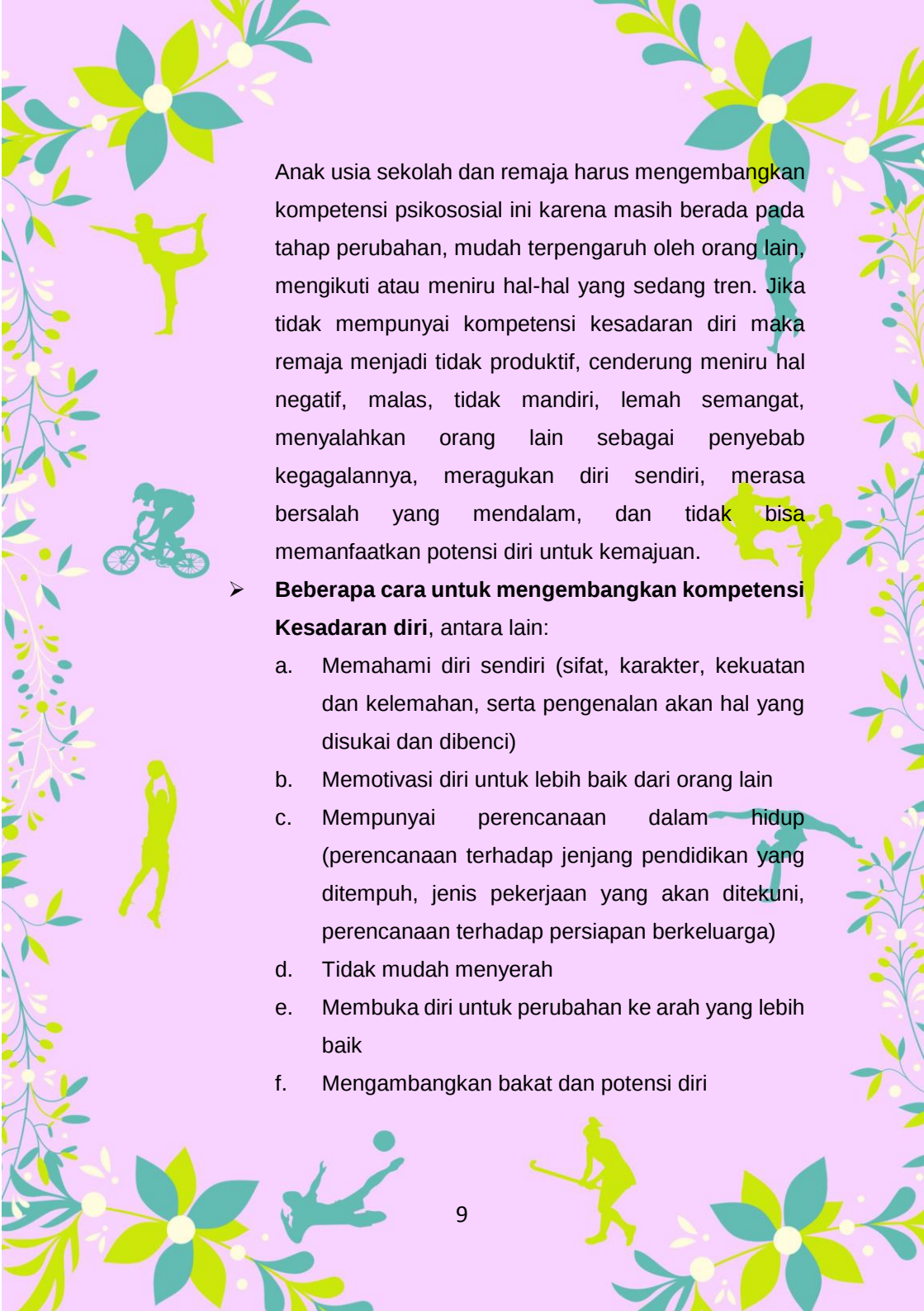
➤ Pengertian:



Kesadaran diri merupakan keterampilan pengenalan terhadap diri, sifat, karakter, kekuatan dan kelemahan, serta pengenalan akan hal yang disukai dan dibenci.

➤ Tujuan:

- Meningkatkan kemampuan dan rasa percaya diri untuk berperan aktif dalam keluarga, komunitas, dan organisasi.
- Mengembangkan kepekaan pengenalan dini akan adanya stres dan tekanan yang harus dihadapi.



Anak usia sekolah dan remaja harus mengembangkan kompetensi psikososial ini karena masih berada pada tahap perubahan, mudah terpengaruh oleh orang lain, mengikuti atau meniru hal-hal yang sedang tren. Jika tidak mempunyai kompetensi kesadaran diri maka remaja menjadi tidak produktif, cenderung meniru hal negatif, malas, tidak mandiri, lemah semangat, menyalahkan orang lain sebagai penyebab kegagalannya, meragukan diri sendiri, merasa bersalah yang mendalam, dan tidak bisa memanfaatkan potensi diri untuk kemajuan.

➤ **Beberapa cara untuk mengembangkan kompetensi Kesadaran diri, antara lain:**

- a. Memahami diri sendiri (sifat, karakter, kekuatan dan kelemahan, serta pengenalan akan hal yang disukai dan dibenci)
- b. Memotivasi diri untuk lebih baik dari orang lain
- c. Mempunyai perencanaan dalam hidup (perencanaan terhadap jenjang pendidikan yang ditempuh, jenis pekerjaan yang akan ditekuni, perencanaan terhadap persiapan berkeluarga)
- d. Tidak mudah menyerah
- e. Membuka diri untuk perubahan ke arah yang lebih baik
- f. Mengembangkan bakat dan potensi diri

2. EMPATI

➤ Pengertian



Kemampuan untuk memposisikan perasaan orang lain pada diri sendiri. Orang yang mempunyai kompetensi empati, mampu memahami perasaan dan pikiran orang lain serta mampu mengembangkan pemahaman yang mendalam terhadap permasalahan dan mendorong saling berbagi antar individu.

➤ Tujuan

- a. Menerima kelebihan dan kekurangan orang lain yang mungkin berbeda dengan dirinya
- b. Membantu menimbulkan perilaku positif
Anak usia sekolah dan remaja harus mengembangkan kompetensi ini karena dalam kehidupan sehari-hari mereka masih cenderung mementingkan diri sendiri dan kurang peduli terhadap lingkungan sehingga tidak terlalu mudah untuk memahami perasaan orang lain.

➤ Beberapa cara meningkatkan sikap empati, antara lain:

- a. Menerima sudut pandang orang lain
- b. Peka terhadap perasaan orang lain
- c. Mampu mendengarkan orang lain

- d. Belajar menghayati fenomena dari berbagai hal yang kita jumpai
- e. Latihan berkorban untuk kepentingan orang lain (menolong, berbagi)
- f. Hilangkan sifat sombong, egois, suka mengatur

3. HUBUNGAN INTERPERSONAL

➤ Pengertian



Hubungan interpersonal merupakan kemampuan yang dapat menolong kita berinteraksi dengan sesama secara positif dan harmonis.

➤ Tujuan

- a. Meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan diri dalam melakukan interaksi yang menyenangkan.
- b. Anak usia sekolah dan remaja sangat membutuhkan teman dan kelompok yang dapat memberikan dorongan dan dukungan. Jika tidak, maka remaja akan terkucil dan sulit mencari teman.

➤ Beberapa cara meningkatkan hubungan interpersonal, antara lain:

- a. Tersenyum
- b. Menghargai orang lain (Toleransi)
- c. Memandang sisi positif pada diri orang lain (tidak berprasangka negatif)

- d. Menerima pendapat orang lain
- e. Memberikan perhatian
- f. Menjadi pendengar yang baik
- g. Memiliki selera humor
- h. Memiliki rasa empati
- i. Mudah beradaptasi dengan lingkungan
- j. 5 S (senyum, salam, sapa, sopan santun)

4. KOMUNIKASI EFEKTIF

➤ Pengertian



Kemampuan untuk menyampaikan gagasan sehingga dimengerti oleh orang lain maupun kelompok di lingkungannya.

➤ Tujuan

Dalam kehidupan sehari-hari dibutuhkan berkomunikasi secara efektif, baik dengan teman sebaya, orang tua maupun orang dewasa lainnya. Dengan tujuan memberi kemudahan dalam memahami pesan yang diberikan. Jika remaja tidak menerapkan komunikasi efektif akan menyebabkan kurang baiknya hubungan pribadi, merasa tidak nyaman dalam beraktivitas serta selalu merasa kesepian.

➤ Beberapa cara mengembangkan komunikasi efektif, antara lain:

- a. Melakukan kontak mata

- b. 5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan, Santun)
- c. Hindari memotong pembicaraan, menganalisa, menyalahkan, menghakimi, menasehati, mengintrogasi
- d. Menggunakan bahasa yang mudah ditangkap dan dimengerti
- e. Menjadi pendengar yang aktif
- f. Merefleksikan perasaan
- g. Memuji/memberikan penghargaan

5. BERPIKIR KRITIS

➤ Pengertian



Kemampuan untuk menganalisis informasi dan pengalaman-pengalaman secara objektif. Jika anak usia sekolah dan remaja tidak berfikir kritis menyebabkan anak usia sekolah dan remaja sulit

memahami fakta dengan benar dan tidak mampu menganalisis situasi/masalah.

➤ Tujuan

Tujuan ketrampilan ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan anak usia sekolah dan remaja dalam menganalisis situasi atau masalah, sehingga anak usia sekolah dan remaja diharapkan dapat lebih mengenal dan memperkirakan faktor - faktor yang mempengaruhi

sikap dan perilaku, antara lain: tata nilai/norma, tekanan teman sebaya dan media. Tidak berkembangnya keterampilan sosial ini menyebabkan remaja sulit memahami sebuah fakta dengan benar.

➤ **Beberapa cara mengembangkan kompetensi berfikir kritis**, antara lain:

- Jangan mudah percaya
- Waspada tipu daya, modus, dan bujuk rayu
- Berfikir sebelum bertindak sebelum mengambil keputusan
- Berani menolak ajakan negatif dari teman sebaya

6. BERPIKIR KREATIF

➤ **Pengertian**



Kemampuan membuat ide baru dengan menganalisis informasi dan berbagai pengalaman, untuk menciptakan sesuatu yang berbeda, termasuk menemukan cara yang kreatif untuk menolak ajakan negatif

teman sebaya

➤ **Tujuan**

Menggali dan menciptakan ide-ide dan cara-cara baru/mampu berinovasi untuk mengatasi permasalahan sehari-hari. Jika tidak mempunyai kesadaran diri maka

remaja menjadi tidak produktif, cenderung meniru dan malas.

➤ **Beberapa cara mengembangkan kompetensi berfikir kreatif**, antara lain:

- a. Terbuka terhadap berbagai macam ide
- b. Belajar keterampilan baru
- c. Mau membuka diri terhadap pendapat orang lain (baca buku, ikuti seminar, bicara dengan orang lain, bertanya pada orang lain)
- d. Memiliki rasa ingin tahu dan percaya diri
- e. Bebas dari ketakutan akan kegagalan
- f. Kesiapan dan kemampuan untuk menghasilkan sejumlah ide ide besar

7. PENGENDALIAN EMOSI

➤ **Pengertian**



Suatu kemampuan untuk meredam gejala emosi sehingga tersalurkan dalam perilaku yang terkendali.

➤ **Tujuan**

Anak usia sekolah dan remaja harus mengembangkan keterampilan psikososial ini karena dalam kehidupan sehari-hari yang masih emosional diperlukan kemampuan mengontrol emosi, mengendalikan diri agar mampu menghadapi situasi dan emosi dengan

tenang. Jika remaja tidak dapat mengendalikan emosi akan menyebabkan remaja menjadi mudah marah, agresif, tidak tenang dan mudah tersinggung, menangis dan mengasingkan diri.

➤ **Beberapa cara mengendalikan emosi, antara lain:**

- a. Menarik nafas dalam - dalam
- b. Alihkan pikiran
- c. Hindari perdebatan
- d. Jauhkan diri dari situasi yang membuat emosional
- e. Tidak peduli sementara waktu
- f. Hindari rasa memiliki yang berlebihan
- g. Melakukan aktivitas yang positif
- h. Menyalurkan emosi misalnya dengan berteriak, menangis
- i. Meditasi dan Yoga

Catatan : Emosi adalah hal yang wajar pada remaja, remaja boleh sedih, marah, menangis dll. Itu semua adalah bentuk penyaluran emosi namun harus ditekankan penyaluran emosi tersebut tidak merugikan/melukai orang lain dan diri sendiri.

8. PEMECAHAN MASALAH

➤ Pengertian



Suatu kemampuan yang memungkinkan seseorang dapat menyelesaikan permasalahan secara konstruktif (bersifat membina, memperbaiki dan membangun)

➤ Tujuan

Untuk meningkatkan kemampuan dalam menguraikan informasi atau permasalahan yang ada dengan menghubungkan permasalahan dengan hal-hal lain yang relevan, untuk kemudian dirumuskan menjadi suatu ide baru yang berkaitan dengan penyelesaian permasalahan.

➤ Beberapa cara melakukan pemecahan masalah, antara lain:

- Memahami permasalahan
- Mengenali penyebab masalah
- Mencari berbagai alternatif solusi
- Memperhatikan keuntungan dan kelemahan dari berbagai alternatif solusi
- Curhat dengan teman sebaya, orang tua / keluarga dan guru BK.

- f. Menghubungi layanan remaja seperti Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK R)

9. MENGATASI STRESS

➤ Pengertian



Kemampuan pengenalan sumber yang menyebabkan stres dalam kehidupan, bagaimana efeknya dan cara mengontrol diri terhadap stres.

➤ Tujuan

Anak usia sekolah dan remaja harus mengembangkan keterampilan psikososial ini, karena dalam kehidupan sehari-hari mereka masih rentan dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan yang membutuhkan kemampuan bertahan dan bangkit dari keterpurukan, agar cepat pulih dan melakukan pengembangan diri. Jika remaja tidak mampu mengatasi stres maka anak usia sekolah dan remaja akan menjadi lamban, pasif, tidak termotivasi, tidak berdaya dan mudah sakit.

➤ Beberapa cara mengatasi stress antara lain:

- a. Sadari diri bahwa sedang mengalami stress
- b. Kenali penyebab stress

- c. Salurkan emosi terlebih dahulu sehingga bisa mengatasi masalah penyebab stress dengan kepala dingin
- d. Atasi permasalahan pemicu terjadinya stress
- e. Salurkan hobi, bakat dan minat
- f. Mengatur waktu yang baik
- g. Selingi dengan refreshing
- h. Curhat dengan seseorang yang dipercaya (orang tua, teman, dan guru)
- i. Menghubungi layanan remaja seperti Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK R), atau layanan lainnya.

10. PENGAMBILAN KEPUTUSAN

➤ Pengertian



Kemampuan untuk menentukan pilihan yang tepat secara konstruktif dari berbagai alternatif yang ada. Keputusan yang salah dapat membuat masa depan menjadi suram. Tidak berkembangnya kompetensi ini pada anak usia sekolah dan remaja menyebabkan anak usia sekolah dan remaja menjadi frustrasi, putus asa atau asal-asalan dalam menentukan langkah.

➤ **Tujuan**

Anak usia sekolah dan remaja mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menyelesaikan permasalahannya.

➤ **Beberapa cara dalam melakukan pengambilan keputusan, antara lain:**

- Membuat daftar pilihan/alternatif solusi.
- Jangan mengambil keputusan saat sedang emosi.
- Jernihkan pikiran, sehingga kondisi menjadi tenang dalam menemukan solusi.
- Mempertimbangkan hasil yang mungkin terjadi didasarkan pada pengalaman atau pengamatan.
- Pilihlah keputusan terbaik dengan mempertimbangkan aspek kesehatan, pendidikan, keluarga dan spiritual.
- Melaksanakan keputusan dengan sepenuh hati dan penuh tanggung jawab.

Dengan melaksanakan 10 keterampilan psikososial ini dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan anak usia sekolah dan remaja mampu mengatasi pengaruh lingkungan sekitar terutama teman sebaya untuk mencegah perilaku berisiko. Beberapa kompetensi PKHS ini dapat membantu anak usia sekolah dan remaja dalam mengambil keputusan dan merespons ancaman agar terhindar dari tindak kekerasan baik fisik maupun psikis.

BAB III

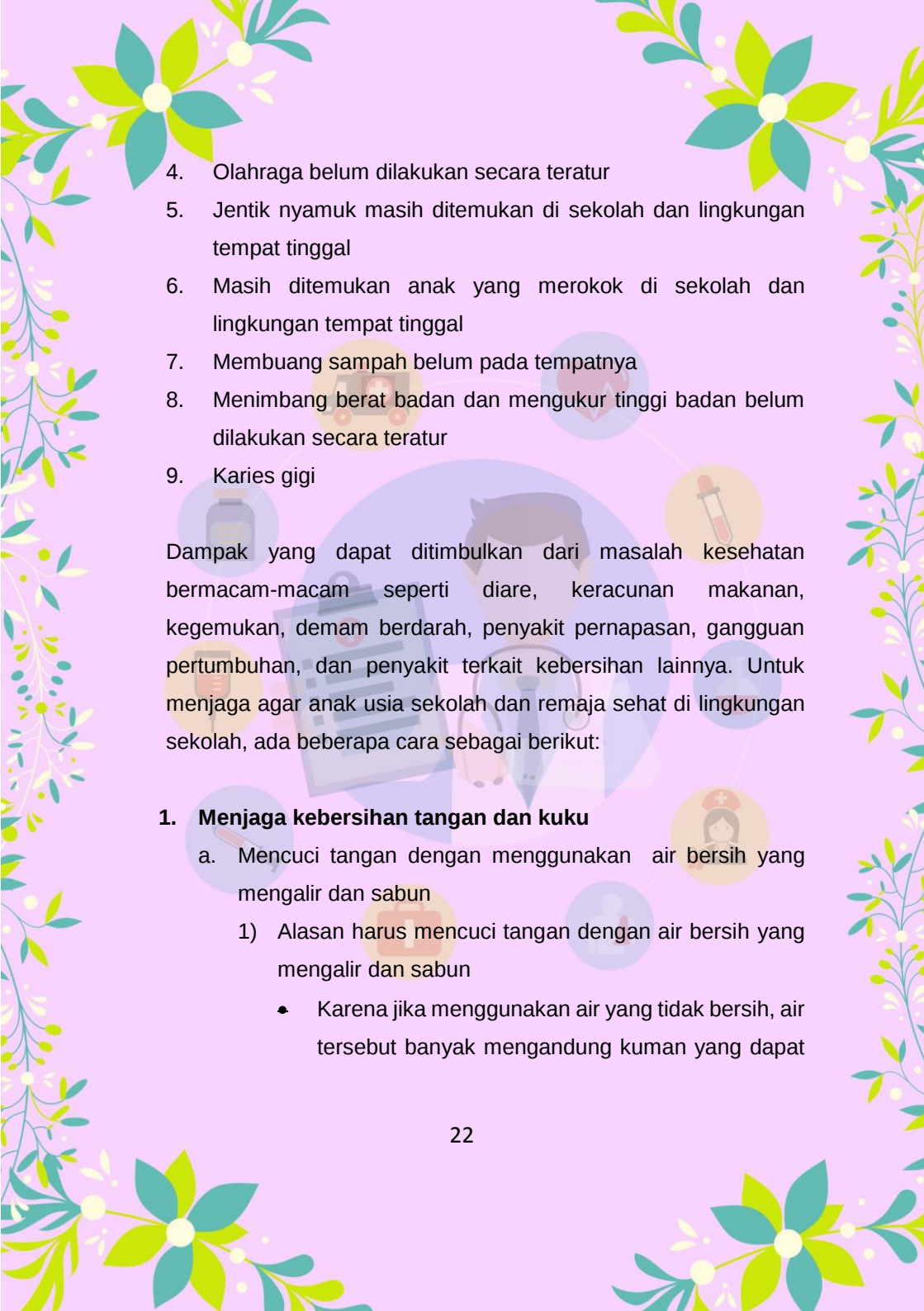
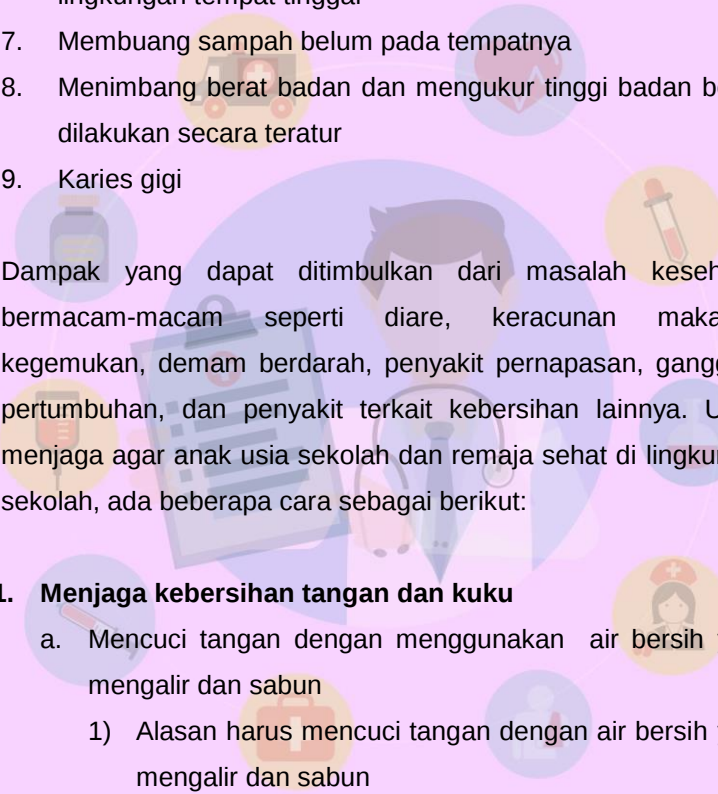
KESEHATAN PRIBADI DAN LINGKUNGAN

A. KESEHATAN PRIBADI

Kesehatan pribadi adalah kesehatan diri seseorang yang bersih dari segala penyakit yaitu berasal dari dalam tubuh diri sendiri dan lingkungan sekitar. Diri dan lingkungan yang bersih dapat membantu anak usia sekolah dan remaja agar terhindar dari penyakit. Untuk menjaga diri dan lingkungan yang sehat, anak usia sekolah dan remaja dapat menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dengan menerapkan PHBS, anak usia sekolah dan remaja secara sadar melakukan kegiatan sehari-hari dengan menerapkan prinsip hidup bersih dan sehat. Manfaat dari PHBS adalah setiap orang menjadi sehat dan tidak mudah sakit, serta anak-anak tumbuh sehat dan cerdas.

Masalah kesehatan usia sekolah dan remaja adalah;

1. Mencuci tangan belum menggunakan air bersih dan sabun
2. Penyediaan jajanan belum memenuhi persyaratan kesehatan
3. Kebersihan jamban belum terjaga dengan baik

- 
- 
4. Olahraga belum dilakukan secara teratur
 5. Jentik nyamuk masih ditemukan di sekolah dan lingkungan tempat tinggal
 6. Masih ditemukan anak yang merokok di sekolah dan lingkungan tempat tinggal
 7. Membuang sampah belum pada tempatnya
 8. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan belum dilakukan secara teratur
 9. Karies gigi

Dampak yang dapat ditimbulkan dari masalah kesehatan bermacam-macam seperti diare, keracunan makanan, kegemukan, demam berdarah, penyakit pernapasan, gangguan pertumbuhan, dan penyakit terkait kebersihan lainnya. Untuk menjaga agar anak usia sekolah dan remaja sehat di lingkungan sekolah, ada beberapa cara sebagai berikut:

1. Menjaga kebersihan tangan dan kuku

- a. Mencuci tangan dengan menggunakan air bersih yang mengalir dan sabun
 - 1) Alasan harus mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun
 - Karena jika menggunakan air yang tidak bersih, air tersebut banyak mengandung kuman yang dapat

masuk ke dalam tubuh sehingga menyebabkan penyakit.

- Dengan menggunakan sabun dapat membersihkan kotoran dan menghilangkan kuman yang masih tertinggal di tangan.
- Air bersih yang mengalir diperlukan agar kuman dan kotoran dari tangan segera terbuang bersama aliran air.

2) Saat mencuci tangan

- Sebelum dan sesudah makan
- Sebelum dan sesudah memegang makanan
- Sesudah melakukan kegiatan : memegang uang, memegang binatang, dan memegang sarana umum (seperti pegangan bis, gagang pintu), berolah raga, berkebun.
- Sesudah buang air kecil dan besar

3) Manfaat mencuci tangan

- Menghilangkan kuman penyakit yang ada di tangan
- Mencegah penularan penyakit seperti diare, disentri, kolera, tipus, kecacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), flu burung (SARS)
- Tangan menjadi bersih dan bebas kuman

4) Cara mencuci tangan yang baik dan benar

- Lakukan seperti pada gambar di bawah ini



b. Menjaga kebersihan kuku

1) Pemeliharaan kuku.

Kuku harus selalu dijaga kebersihannya karena kuku yang kotor dapat menjadi sarang kuman penyakit dan telur cacing yang selanjutnya akan ditularkan ke bagian tubuh yang lain. Pemeliharaan kuku dapat dilakukan dengan cara pemotongan ujung kuku sampai beberapa milimeter dari perlekatan antara kuku dengan kulit.

JAGA KUKU TETAP PENDEK



Menjaga kuku tetap bersih dan pendek sangat penting untuk mencegah penyakit masuk ke tubuh kita.

Apabila kuku kotor / panjang, maka kuku bisa menjadi tempat penularan penyakit seperti cacingan, karena telur cacing bisa bersarang di bawah kuku

Bimbingan Orang Tua	Paraf
Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	

Cara menggunting kuku

1. Pastikan alat penggunting kuku dalam keadaan bersih
2. Potong kuku setelah mandi sehingga kuku lebih lembut dan mudah digunting.
3. Gunakan gunting kuku untuk memotong kuku. Anak usia dibawah 10 tahun direkomendasikan dokter kulit untuk dibantu orang tua.
4. Gunting kuku tangan hampir lurus dengan sedikit melengkung di kedua sudutnya untuk menjaga kuku tetap kuat.
5. Gunting kuku kaki secara lurus untuk mengurangi kemungkinan mendapatkan kuku yang tumbuh ke dalam.
6. Rapihkan tepi kuku yang kasar denganikir kuku, gerakanikir ke arah yang sama karena pengikiran arah bolak-balik dapat melemahkan kuku.
7. Tidak menggunting atau mendorong kutikula (lapisan yang melapisi kuku) karena dapat melindungi akan kuku.
8. Cuci penggunting kuku, keringkan dan simpan di tempat yang bersih

Untuk menjaga kuku selalu pendek dan bersih, potonglah setidaknya seminggu sekali. Hindari juga kebiasaan menggigit kuku.

2) Kuku yang sehat.

Kuku yang sehat adalah kuku yang tumbuhnya baik, kuat, bersih dan memberikan keindahan.

2. Makan makanan dengan menu gizi seimbang

Makanan sehat yang dikonsumsi sebaiknya memiliki gizi seimbang dengan susunan makanan yang mengandung zat – zat gizi yang sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh. Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. *(Keterangan lebih lanjut dapat dilihat di Bab IX tentang Gizi).*

3. Jajan di kantin sekolah yang sehat

Berdasarkan Laporan Akhir Hasil Pemantauan dan Verifikasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Nasional tahun 2008, sebanyak 98,9% peserta didik jajan di sekolah dan hanya 1% yang tidak pernah jajan. Hal tersebut membuktikan bahwa penyediaan makanan di sekolah merupakan faktor yang sangat penting untuk diperhatikan. Sekolah dapat menjadi salah satu tempat penyebaran

berbagai penyakit yang bersumber dari kondisi lingkungan di sekolah misalnya dengan penyediaan makanan di kantin yang tidak memenuhi syarat, sehingga angka kejadian penyakit akibat makanan yang tidak sehat seperti diare dan keracunan makanan meningkat.

Beberapa tips untuk memilih makanan dan minuman yang sehat di kantin sekolah:

- a. Makanan dan minuman yang dijual cukup bergizi, terjamin kebersihannya (bebas dari pencemaran debu, polusi asap kendaraan, hujan, terik matahari, angin) terbebas dari zat-zat berbahaya (formalin, boraks, zat pewarna tekstil), serangga, dan tikus

- b. Ciri-ciri jajanan sehat, dapat dipilih melalui:

- 1) Warna

Amati apakah makanan tersebut berwarna mencolok atau warna yang jauh yang berbeda dari warna aslinya. Misalkan *snack*, kerupuk, mie, es krim yang berwarna terlalu mencolok ada kemungkinan telah ditambahkan zat pewarna yang tidak aman.

- 2) Rasa

Cicipi rasanya. Biasanya lidah cukup sensitif untuk membedakan mana makanan yang aman atau tidak. Makanan yang tidak aman umumnya berasa tajam, misal sangat gurih, membuat lidah bergetar dan tenggorakan gatal.

3) Bau/aroma

Cium aromanya. Bau apek atau tengik pertanda makanan tersebut sudah rusak atau terkontaminasi oleh mikroorganisme.

4) Tekstur

Pastikan jajanan yang kita pilih teksturnya masih sesuai dengan yang seharusnya.

5) Kemasan

Jajanan tidak dibungkus dengan koran, sterofom, ataupun plastik. Untuk jajanan berkemasan perlu diperhatikan tanggal kadaluarsanya dan jangan membeli bila kemasannya rusak.

6) Komposisi

Amati komposisinya. Bacalah dengan teliti adakah kandungan bahan-bahan makanan tambahan yang berbahaya dan bisa merusak kesehatan.

7) Kualitas

Perhatikan kualitas makanan, apakah masih segar atau sudah berjamur yang bisa menyebabkan keracunan.

8) Terdaftar di BPOM

Bila hendak membeli makanan impor, usahakan produknya telah terdaftar di BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan), yang bisa dicermati dalam label yang tertera di kemasannya.

Agar dapat lebih terjaga kebersihan dan kesehatannya, sebaiknya anak usia sekolah dan remaja membawa bekal makanan dan tempat makan / minum dari rumah. Hal ini juga bertujuan agar dapat mengurangi sampah plastik.

4. Membuang sampah pada tempatnya

Sampah merupakan tempat berkembang biaknya lalat dan kuman penyakit. Dengan membuang sampah pada tempatnya berarti telah memutuskan rantai penularan penyakit.

5. Tidak merokok

Banyak dampak negatif dari rokok antara lain gangguan pada paru-paru dan saluran pernafasan yang menyebabkan kanker, gangguan pada jantung dan pembuluh darah, gangguan pada otak/susunan syaraf pusat yang menyebabkan stroke, gangguan pada sistem pencernaan menyebabkan penyakit lambung, gangguan sistem reproduksi wanita pada ibu hamil yang dapat mengganggu janin sehingga bayi lahir dengan berat badan rendah dan keguguran, gangguan pada ginjal, merubah warna gigi, kuku, kulit, rambut. Jadi hindarilah rokok agar menjadi anak usia sekolah dan remaja yang sehat.

6. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan

Pengukuran berat badan dan tinggi badan berguna untuk memantau status gizi, jangan terlalu kurus dan jangan terlalu gemuk.

7. Mengikuti olahraga di sekolah

Olahraga bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh. Sedangkan manfaat dari olahraga antara lain adalah terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh lebih ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, keadaan kesehatan menjadi lebih baik.

8. Melakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk 3M Plus

Nyamuk merupakan hewan kecil yang bisa saja berbahaya jika membawa kuman penyakit yang ditularkannya seperti demam berdarah, malaria, kaki gajah (filariasis), serta chikungunya. Oleh karena itu, penting untuk memberantas nyamuk mulai dari jentik yang biasanya hidup pada tempat penampungan air bersih (bak mandi, kolam, dan lain-lain) dengan melaksanakan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara **3M Plus**:

- a. **Menguras dan menyikat** tempat penampungan air minimal seminggu sekali

- b. **Menutup** tempat penampungan air
- c. **Memanfaatkan/Mendaur ulang barang bekas**, digunakan untuk kebutuhan lainnya
- d. **Plus, mencegah perkembangbiakan nyamuk** dengan cara :

- Memelihara ikan pemakan jentik nyamuk
- Tidak menggantung pakaian di dalam kamar
- Menaburkan bubuk pembunuh jentik (larvasida) pada penampungan air
- Mengubur kaleng dan botol bekas

9. Buang air besar dan buang air kecil di jamban

Saat menggunakan jamban pastikan untuk menyiram jamban hingga bersih menggunakan air yang bersih. Jangan lupa untuk mengeringkan lantai jamban agar tidak menggenang dan menjadi tempat pertumbuhan kuman penyakit ataupun jentik nyamuk.

10. Tidur yang cukup

Tidurlah dengan cukup yaitu 6 – 8 jam per hari untuk anak usia sekolah dan remaja, sebaiknya dimulai dari jam 9 malam.

B. KESEHATAN LINGKUNGAN

1. Pengertian Lingkungan Sehat

Lingkungan sehat adalah lingkungan yang mendukung manusia menjadi sehat dan meningkatkan produktivitas. Lingkungan yang sehat dapat dilihat dari tanda-tandanya antara lain selalu bersih dan rapi.

2. Pengertian Rumah Sehat

Rumah adalah tempat tinggal keluarga yang berfungsi sebagai perlindungan untuk keamanan, tempat istirahat, tempat melakukan aktivitas setiap hari dan interaksi antar anggota keluarga. Oleh karena itu keberadaan rumah yang sehat, aman, dan nyaman sangat diperlukan agar fungsi dan kegunaan rumah dapat terpenuhi dengan baik. Rumah terdiri dari ruangan, halaman dan area sekelilingnya.

Rumah sehat adalah rumah yang memenuhi ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Lantai tidak tembus air dan mudah dibersihkan
- b. Jendela dan ventilasi cukup sehingga hawa dalam rumah terasa nyaman
- c. Tinggi langit-langit minimal 2,5 m
- d. Penerangan alami atau buatan cukup

- e. Adanya sarana air bersih, jamban, saluran pembuangan air limbah, dan tempat sampah yang memenuhi syarat kesehatan
- f. Dinding dan atap tidak terbuat dari bahan yang berbahaya dan mengandung racun (contoh asbestos)
- g. Halaman bersih dan rapi
- h. Sebaiknya memiliki pohon pelindung atau peneduh

Perilaku baik yang dilakukan di rumah agar yang tinggal di rumah menjadi sehat, antara lain:

- a. Menyapu lantai dan halaman rumah
- b. Membersihkan kamar mandi dan jamban/wc
- c. Membuka jendela di waktu pagi sampai sore hari agar udara bersih dan segar masuk ke dalam rumah akan mengurangi terjadinya sakit pernafasan
- d. Tidur dengan menggunakan kelambu sehingga dapat menghindari dari gigitan nyamuk.
- e. Memasang kawat kasa nyamuk pada lubang angin atau ventilasi sangat membantu mencegah masuknya nyamuk ke dalam rumah
- f. Menjemur kasur dapat membunuh kuman yang menempel di kasur dan mengusir atau mencegah bersarangnya kutu busuk

- g. Buang air besar dan kecil di jamban/wc akan mengurangi bau dan menghindari penularan penyakit diare atau mencret
- h. Menyimpan makanan dan minuman ditempat tertutup dapat mencegah masuknya kotoran ke dalam makanan
- i. Mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun
- j. Memberantas jentik di rumah
- k. Tidak merokok di dalam rumah

3. Penyakit yang Berkaitan dengan Rumah

Apabila di dalam rumah, terdapat kondisi rumah dan perilaku penghuninya tidak sehat. Maka hal ini dapat menyebabkan penularan penyakit bagi penghuninya, seperti penyakit batuk, pilek, sakit mata, demam, sakit kulit, maupun kecelakaan.

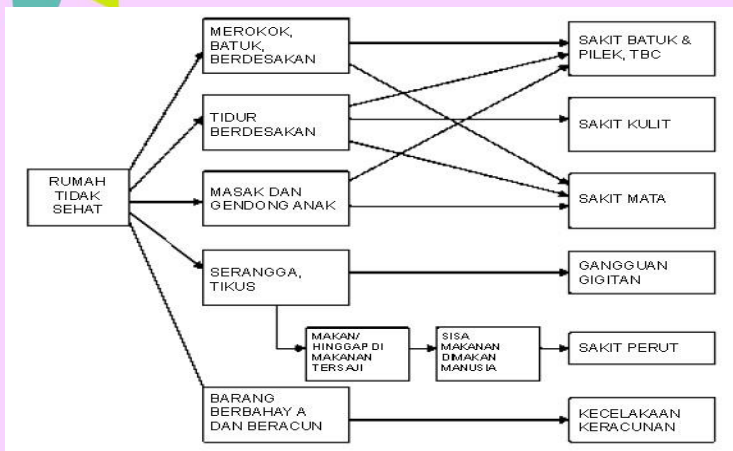
Kebiasaan tidur beramai-ramai dalam satu kamar tidur atau terlalu padat penghuni adalah kebiasaan tidak baik dalam rumah, karena dapat menularkan penyakit dengan cepat.

Sering dilakukan oleh ibu-ibu, memasak di dapur sambil menggendong anaknya yang masih kecil. Tanpa disadari bahwa menggendong anak sambil memasak merupakan perilaku tidak sehat terutama untuk sang anak karena dapat terkena asap dapur yang berasal dari pembakaran bahan bakar (minyak, kayu, arang, daun, batu bara). Dari kegiatan

memasak sambil menggendong anak dapat terkena sakit saluran pernafasan seperti ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut).

Merokok adalah kebiasaan yang sangat tidak sehat bagi perokok sendiri dan orang lain yang ada disekitarnya, apabila seseorang merokok di dalam rumah maka penghuni rumah lainnya akan mendapat dampak negatif dari asap rokok tersebut. Asap yang dikeluarkan dari rokok mengandung zat yang sifatnya racun bagi tubuh dan dapat menyebabkan sakit kanker, jantung dan gangguan janin pada ibu hamil.

Menjamah makanan tanpa cuci tangan dengan air bersih dan sabun terlebih dahulu adalah berbahaya, karena pada tangan terdapat banyak kotoran setelah melakukan banyak kegiatan. Kegiatan manusia sebagian besar menggunakan tangan sehingga tangan dapat menjadi sumber penularan penyakit. Penyakit yang dapat ditularkannya antara lain diare, kecacingan, keracunan, sakit kulit dan lain-lain.



C. AIR DAN KESEHATAN

1. Pengertian

Air bersih adalah air yang digunakan untuk keperluan sehari – hari yang kualitasnya memenuhi syarat kesehatan dan dapat diminum apabila telah dimasak. Air yang kita gunakan sehari-hari untuk memasak, mandi, gosok gigi, mencuci, dan sebagainya haruslah air bersih, agar kita tidak terkena penyakit atau terhindar dari sakit.

Air limbah adalah air bekas dari kamar mandi, tempat cuci dan dapur, tidak termasuk air dari jamban/WC. Air limbah juga mengandung kuman yang diantaranya kuman-kuman tersebut dapat menyebabkan penyakit sehingga air limbah menjadi sumber penularan penyakit.

2. Syarat Air Bersih

a. Air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indera (dapat dilihat, dirasa, dicium, dan diraba) antara lain:

- Air tidak berwarna (bening/jernih)
- Air tidak keruh, bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa, dan kotoran lainnya
- Air tidak berasa, tidak berasa asin, asam, tidak payau, tidak pahit, dan bebas dari bahan kimia beracun
- Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau bau belerang
- Air tersebut segar, artinya suhu air tidak melebihi suhu udara luar

b. Secara Kimia, tidak mengandung zat – zat kimia berbahaya seperti : Air Raksa, Besi (Fe), Timbal (Pb), sianida dan lain – lain.

c. Secara Mikrobiologis, air tidak mengandung bakteri, misalnya *E. Coli*, *Vibrio coli*, dll.

3. Manfaat Air Bersih

Manfaat menggunakan air bersih yaitu terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, thypus, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit, keracunan.

4. Sumber Air Bersih

- a. Mata air yang terlindungi
- b. Air sumur gali atau air sumur pompa
- c. Air ledeng/perusahaan air minum
- d. Air sungai atau danau (Air yang berasal dari sungai atau danau dapat dimanfaatkan menjadi air bersih setelah dilakukan pengolahan terlebih dahulu sehingga memenuhi syarat kesehatan)
- e. Air hujan (Air hujan dapat digunakan sebagai sumber air bersih, caranya adalah dengan menampung air hujan setelah turun hujan 5-10 menit dan disimpan)
- f. Air dalam kemasan

5. Sarana Pembuangan Air Limbah

- a. Sarana pembuangan air limbah yang sehat
Sarana pembuangan air limbah yang sehat yaitu yang dapat mengalirkan air limbah dari sumbernya (dapur, kamar mandi) ke tempat penampungan air limbah dengan lancar tanpa mencemari lingkungan dan tidak dapat dijangkau serangga dan tikus.
- b. Sarana pembuangan air limbah yang tidak sehat
Rumah yang membuang air limbahnya di atas tanah terbuka tanpa adanya saluran pembuangan limbah akan membuat kondisi lingkungan di sekitar rumah menjadi tidak sehat. Akibatnya menjadi kotor, becek, menyebarkan bau

tidak sedap dan dapat menjadi tempat berkembang biak serangga terutama nyamuk.

Saluran limbah yang bocor atau pecah menyebabkan air keluar dan menggenang serta meresap ke tanah. Bila jarak terlalu dekat dengan sumur maka dapat mencemari sumur. Tempat penampungan air limbah yang terbuka dapat menjadi tempat berkembang biak serangga dan vektor penular penyakit.

- c. Perilaku yang sehat berkaitan dengan air limbah
- Membersihkan saluran air limbah dari sampah setiap saat agar tetap berfungsi dengan baik. Melakukan perbaikan bila ada saluran yang pecah atau retak. Menggunakan air limbah untuk menyiram tanaman dapat meningkatkan manfaat air limbah. Mengusir tikus dari tempat pembuangan air limbah dapat menghindari penyakit yang disebarkan oleh tikus seperti pes dan leptospirosis.

6. Masalah yang Berkaitan dengan Air

Masalah yang berkaitan dengan air di antaranya adalah:

- a. Sarana air bersih yang tidak sehat, antara lain:
- 1) Sarana air bersih yang tidak memenuhi syarat kesehatan dapat menjadi sumber penularan penyakit. Masih ada masyarakat yang mengambil air untuk keperluan rumah tangga berasal dari air sungai atau

mata air yang tidak terlindungi, tindakan ini tidak baik karena air yang diambil tidak sehat.

- 2) Sarana penampungan air hujan yang tidak ditutup dan tidak dibersihkan secara rutin dapat menjadi tempat berkembangbiaknya jentik dan lumut.
- 3) Sumur pompa tangan yang tidak dilengkapi rantai kedap air menjadikan sumur tersebut tidak sehat, karena air bekas pakai dapat meresap kembali ke dalam sumur tersebut.

b. Perilaku tidak sehat berkaitan dengan air, antara lain:

- 1) Mengotori sungai dengan membuang sampah dan buang air besar di sungai adalah tindakan yang tidak baik karena kualitas air sungai menjadi jelek dan menjadi sumber penyakit.
- 2) Membuat sumur di dekat sungai yang kotor atau tercemar juga tidak baik karena air yang mengalir ke dalam sumur kemungkinan masih tercemar.
- 3) Mengambil air dari sungai atau sarana air bersih yang tidak sehat untuk keperluan mandi, mencuci, gosok gigi maupun untuk memasak.
- 4) Mengambil air dari tempat penyimpanan air seperti tempayan, bak air, tidak boleh tangan masuk ke dalam air karena dapat mengotori air.
- 5) Menghambur-hamburkan air.

- 6) Minum air yang belum diolah terlebih dahulu dapat menyebabkan sakit karena kuman penyakit yang ada di dalam air belum mati.

Setelah mengetahui sarana air yang tidak sehat dan perilaku tidak sehat berkaitan dengan air, maka perlu juga memahami perilaku sehat yang berkaitan dengan air. Perilaku sehat yang berkaitan dengan air, antara lain:

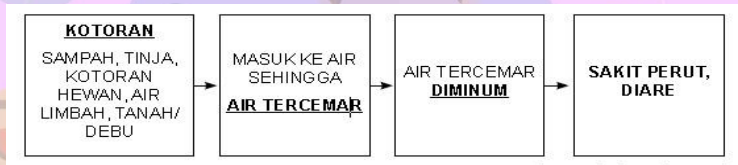
- a. Kualitas air bersih harus selalu dijaga mulai dari sumbernya, jaringan perpipaannya, sarananya, sampai air tersebut dikonsumsi oleh manusia.
- b. Tidak membuang kotoran, sampah maupun limbah ke sungai, danau, atau badan air lainnya.
- c. Memelihara sarana air bersih agar tetap berfungsi dengan baik.
- d. Air bersih yang diambil dari sarana air bersih yang baik disimpan dalam wadah yang tertutup dan untuk mengambilnya harus menggunakan gayung dan tangan tidak boleh masuk ke dalam air.
- e. Air bersih sebelum diminum harus diolah terlebih dahulu, antara lain dengan cara direbus sampai mendidih mencapai suhu 100°C . atau dijemur menggunakan wadah botol bening di sinar matahari.

7. Penyakit yang Berhubungan dengan Air / Air Limbah

Jenis penyakit yang berhubungan dengan air / air limbah antara lain : sakit perut, diare, sakit kulit, sakit mata, kecacingan, demam berdarah, malaria, kaki gajah (filariasis), chikungunya. *Keterangan penyakit lebih lanjut dapat dilihat di Bab IV tentang Pencegahan Penyakit Menular.*

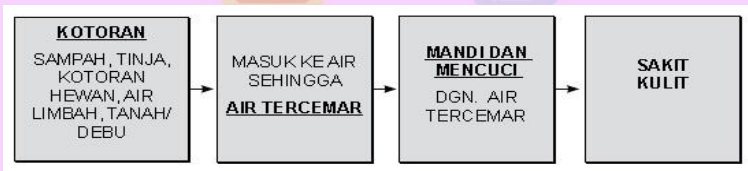
a. Sakit perut dan Diare

Sakit perut dan diare disebabkan karena mengonsumsi air yang telah tercemar kotoran, baik yang berasal dari sampah, tinja, atau kotoran hewan.



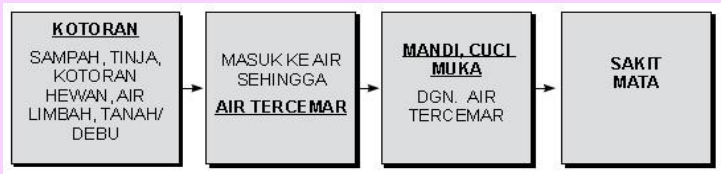
b. Sakit kulit

Sakit kulit disebabkan karena menggunakan air yang telah tercemar kotoran, baik yang berasal dari sampah, tinja, atau kotoran hewan untuk mandi atau mencuci baju, sehingga kotoran menempel di badan.



c. Sakit mata

Sakit mata disebabkan oleh masuknya kuman penyakit ke mata yang salah satunya melalui air yang kotor, baik digunakan untuk mandi atau mencuci muka.



d. Kecacingan

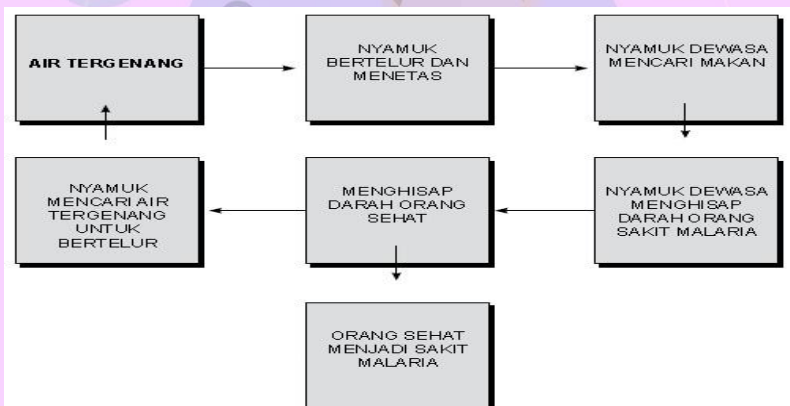
Kecacingan dapat terjadi karena mengkonsumsi air yang telah tercemar kotoran manusia atau binatang karena di dalam kotoran tersebut terdapat telur cacing. Selain itu, kecacingan dapat terjadi karena bermain-main di tempat pembuangan air limbah kemudian makan dengan tangan tanpa cuci tangan dengan air bersih dan sabun terlebih dahulu. Atau bermain di tempat pembuangan air limbah



tanpa alas kaki sehingga larva cacing masuk ke dalam tubuh melalui kaki.

e. Malaria

Nyamuk malaria berkembang biak di air yang tergenang seperti sawah, kolam, danau, terutama di daerah pantai, oleh karena itu bila ada air yang menggenang harus dialirkan agar tidak ada nyamuk yang bertelur di tempat tersebut. Upaya pencegahannya dengan melaksanakan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3M Plus.



f. Demam Berdarah Dengue (DBD)

Nyamuk *Aedes aegypti* berkembangbiak di tempat penampungan air untuk keperluan sehari-hari atau barang-barang lain yang memungkinkan air tergenang. Upaya

pencegahannya dengan melaksanakan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3M Plus. Sedangkan alur penularan penyakit demam berdarah (DBD) sama dengan alur penularan penyakit malaria.

g. Kaki Gajah (Flariasis)

Penyakit kaki gajah (Elephantiasis) disebabkan oleh cacing filaria yang menyumbat pembuluh darah balik, sehingga mengakibatkan pembengkakan. Cacing filaria terdapat di dalam tubuh nyamuk culex yang biasa berkembang biak di air kotor yang tergenang seperti got, comberan, dan rawa. Upaya pencegahannya dengan melaksanakan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3M Plus. Alur penularan penyakit kaki gajah sama dengan alur penularan penyakit malaria maupun demam berdarah.

h. Chikungunya

Chikungunya adalah penyakit yang disebabkan oleh gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. Nyamuk *Aedes aegypti* berkembangbiak di tempat penampungan air untuk keperluan sehari-hari atau barang-barang lain yang memungkinkan air tergenang. Upaya pencegahannya dengan melaksanakan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3M Plus. Alur penularan penyakit kaki gajah sama dengan alur penularan penyakit malaria maupun demam berdarah.

D. SAMPAH DAN KESEHATAN

1. Pengertian

Sampah adalah suatu bahan yang terbuang atau dibuang dari hasil aktivitas manusia maupun alam, sampah biasanya merupakan bahan sisa yang sudah tidak terpakai.

2. Jenis-jenis Sampah

Jenis sampah terdiri dari beberapa macam yaitu:

a. Sampah kering (Anorganik)

Sampah kering yaitu sampah yang tidak mudah membusuk atau terurai seperti gelas, besi, plastik, sterofoam.

b. Sampah Basah (Organik)

Sampah basah yaitu sampah yang mudah membusuk seperti sisa makanan, sisa sayuran, daun, ranting, bangkai binatang, kertas.

c. Sampah bahan berbahaya beracun (B3)

Sampah berbahaya dan beracun yaitu sampah yang karena sifatnya dapat membahayakan manusia seperti limbah medis yang berasal dari fasilitas pelayanan kesehatan (antara lain jarum suntik, perban bekas pakai), sampah nuklir, batu baterai bekas.

Di dalam sampah banyak terdapat kuman atau bakteri. Kuman/bakteri tersebut ada yang membahayakan kesehatan manusia. Sampah juga menarik perhatian serangga dan tikus untuk mencari makan, sehingga sampah dapat menjadi sumber penularan penyakit.

3. Tempat Pembuangan Sampah

Sarana pembuangan sampah yang sehat harus memenuhi beberapa persyaratan yaitu, kuat, mudah dibersihkan dan dapat menghindarkan dari jangkauan serangga dan tikus. Oleh karena itu tempat sampah harus mempunyai tutup dan selalu dalam keadaan tertutup.

Tempat penampungan sampah sementara / TPS harus memenuhi persyaratan kesehatan (tertutup, terpisah sesuai jenis sampah, diangkut setiap hari ke Tempat Pemrosesan Akhir / TPA).

TPA juga harus memenuhi persyaratan kesehatan, antara lain jauh dari pemukiman, jauh dari sumber air bersih, memakai metode pembuangan sampah tertutup dan dilengkapi dengan kolam penampungan (*sanitary landfill*).

4. Perilaku Sehat dan Tidak Sehat Berkaitan dengan Sampah

Perilaku sehat yaitu sampah harus diperlakukan dengan baik agar tidak membahayakan manusia, bahkan dapat mendatangkan manfaat, dengan dipilah sesuai prinsip 3 R

(*Reduce* / pengurangan, *Reuse* / penggunaan kembali, *Recycle* / mendaur ulang), sisanya dikumpulkan di tempat sampah yang memenuhi syarat kesehatan atau dibuang di lubang tanah dan menguburnya, sehingga tidak dijangkau serangga dan tikus. Sampah yang sudah terkumpul diangkut setiap hari ke TPS, dan dilanjutkan ke TPA.

Perilaku tidak sehat yaitu membuang sampah di atas tanah terbuka karena dapat menyebarkan bau yang tidak sedap, mengundang serangga dan tikus, serta dapat mencemari air permukaan (sungai, danau) dan air tanah (seperti sumur). Memusnahkan sampah dengan cara dibakar juga tidak sehat karena asap yang ditimbulkan dapat mengganggu kesehatan manusia bahkan keracunan.

5. Penyakit yang Berhubungan dengan Sampah

Jenis-jenis penyakit yang berhubungan dengan sampah serta alur penularannya, antara lain gangguan pernapasan karena adanya pembusukan, gangguan pencernaan (diare), penyakit kulit, keracunan, dan kecelakaan.

Kecelakaan bisa terjadi akibat membuang sampah yang tidak benar, oleh karena itu membuang sampah di tempat sampah dengan benar dapat menghindari kecelakaan.

E. KOTORAN MANUSIA DAN KESEHATAN

1. Pengertian

Kotoran manusia ialah sisa pencernaan makanan dan minuman manusia yang biasa disebut tinja termasuk air seni atau urin. Di dalam kotoran manusia terdapat kuman penyakit yang dapat membahayakan kesehatan manusia, oleh karena itu perlu dikelola dengan baik.

2. Sarana Pembuangan Kotoran / Jamban dan Perilaku Buang Air Besar (BAB)

a. Sarana pembuangan kotoran (tinja) / jamban yang sehat

Sarana pembuangan tinja yang sehat yaitu apabila dapat menghindarkan kotoran manusia kontak atau bersentuhan dengan manusia baik secara langsung maupun tidak langsung serta tidak mencemari air permukaan (sungai, danau) dan sumber air / air tanah (seperti sumur), dapat dibuat dari bahan yang sederhana, murah, dan tersedia di daerah setempat, sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Prinsip pokok syarat jamban sehat yang harus dipenuhi yaitu tidak mencemari sumber air (tangki septik minimal 10 meter dari sumber air), tinja tidak dapat dijangkau oleh serangga dan tikus atau hewan lainnya, serta tidak menjadi tempat perkembangbiakannya, tidak

menimbulkan bau dan tidak membahayakan pemakainya, serta memutus rantai penularan penyakit.

b. Perilaku yang sehat dan tidak sehat berkaitan dengan tinja

Masih sering dijumpai orang melakukan buang air besar di tempat terbuka seperti di sungai/parit, di kebun/pekarangan, di empang/kolam/balong, di pantai. Tempat-tempat buang air tersebut tidak memenuhi syarat kesehatan karena kotoran/tinja manusia dapat kembali bersentuhan atau masuk ke dalam tubuh manusia.

Di perkotaan sering kita jumpai kendaraan penyedot tinja membuang tinja ke sungai, hal ini sangat berbahaya karena air sungai menjadi kotor dan menjadi sumber penyakit. Sedangkan masyarakat kita masih banyak yang memanfaatkan sungai untuk keperluan sehari-hari seperti mencuci, mandi, gosok gigi.

Seharusnya buang air besar dan kencing serta membuang kotoran anak/bayi di jamban, sehingga tinja dapat terjaga, tidak dapat dijangkau oleh serangga, tikus atau hewan lain, sehingga tidak dapat tersebar kemana-mana.

Jamban perlu dipelihara agar tetap bersih dan dapat berfungsi dengan baik dengan cara menyiram dengan air yang cukup setelah dipakai dan tidak membuang tissue atau popok bayi sekali pakai ataupun pembalut wanita ke dalam jamban.

3. Penyakit yang Berhubungan Dengan Tinja

Jenis-jenis penyakit yang berhubungan dengan tinja serta alur penularannya, antara lain:

a. Diare atau sakit perut

Sakit diare atau dikenal masyarakat dengan sebutan mencret sering diderita oleh masyarakat baik anak-anak maupun orang dewasa. Pada umumnya sakit diare disebabkan oleh makan makanan atau minum minuman yang tidak bersih. Kotoran manusia merupakan sumber kuman penyakit yang apabila mengotori makanan atau

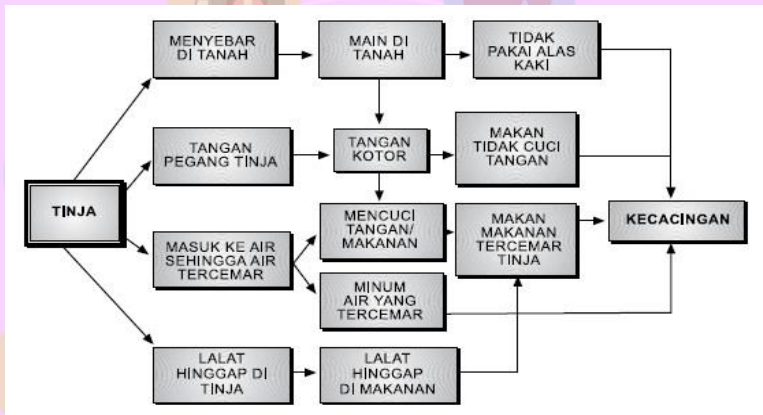


minuman maka orang yang memakan atau meminumnya dapat menjadi sakit.

b. Kecacingan

Tinja manusia dan kotoran hewan banyak mengandung telur cacing yang dapat tertelan masuk ke

dalam tubuh manusia melalui tangan yang tidak dicuci dengan benar sebelum makan, ataupun sebelum mengolah makanan sehingga sehingga menjadi kecacingan. Satu ekor cacing dapat bertelur lebih dari 100.000 telur. Cacing dalam tubuh manusia perlu makan yang diambil dari sari makanan yang ada di usus manusia.



Penyakit kecacingan selain disebabkan masuknya telur cacing melalui mulut, dapat pula disebabkan karena masuknya larva cacing (cacing yang baru menetas) ke dalam tubuh melalui kulit kaki yang tidak memakai alas kaki atau sepatu.

F. POLUSI ATAU PENCEMARAN UDARA

1. Pengertian

Pencemaran udara adalah hadirnya satu atau lebih zat fisik, kimia, atau biologi di atmosfer dalam jumlah yang dapat membahayakan kesehatan manusia, hewan, dan tumbuhan, mengganggu keindahan dan kenyamanan, atau merusak properti (seperti gedung, bangunan, kendaraan). Pencemaran udara dapat ditimbulkan oleh sumber-sumber alami maupun kegiatan manusia. Beberapa definisi gangguan fisik seperti polusi suara, panas, radiasi atau polusi cahaya juga dianggap sebagai polusi udara. Sifat alami udara mengakibatkan dampak pencemaran udara dapat bersifat langsung dan lokal, regional, maupun global.

2. Sumber Pencemaran Udara

Pencemar udara dibedakan menjadi dua yaitu, pencemar primer dan pencemar sekunder. Pencemar primer adalah zat pencemar yang ditimbulkan langsung dari sumber pencemaran udara. Karbon monoksida adalah sebuah contoh dari pencemar udara primer karena ia merupakan hasil dari pembakaran.

Pencemar sekunder adalah zat pencemar yang terbentuk dari reaksi pencemar-pencemar primer di atmosfer, yaitu :

a. Aktivitas manusia

- Asap dari kendaraan bermotor
- Pembakaran (tungku api, kompor, pembakaran sampah secara tradisional)
- Industri (limbah, cerobong asap pabrik, kebocoran tangki gas)
- Penggunaan alat rumah tangga yang menghasilkan gas berbahaya seperti CFC (*chlorofluorocarbon*)
- Asap dari rokok
- Penggunaan obat nyamuk bakar dan semprot

b. Sumber alami

- Gunung berapi
- Rawa-rawa
- Kebakaran hutan
- Proses pembusukan sampah di TPA (Tempat Pembuangan Sampah Akhir)

3. Dampak Pencemaran Udara

Zat pencemar yang terdapat di udara dapat masuk ke dalam tubuh melalui sistem pernapasan. Jauhnya zat pencemar masuk ke dalam tubuh bergantung kepada jenis pencemar. Zat pencemar berukuran besar dapat tertahan di saluran pernapasan bagian atas, sedangkan zat pencemar berukuran kecil dan gas dapat mencapai paru-paru. Dari paru-

paru, zat pencemar diserap oleh sistem peredaran darah dan menyebar ke seluruh tubuh.

Dampak kesehatan yang paling umum dijumpai adalah gangguan pernafasan seperti: ISPA (infeksi saluran pernafasan atas), sesak nafas dan gangguan pernapasan lainnya. Beberapa zat pencemar dikategorikan sebagai toksik (beracun) dan karsinogenik (dapat menyebabkan kanker). Bila terpapar zat yang bersifat toksik dalam jangka panjang, dapat menyebabkan anemia, gangguan saraf, bayi lahir prematur, penurunan tingkat kecerdasan dan lain – lain. Sedangkan zat yang bersifat karsinogenik dapat menyebabkan kanker paru.

4. Pengendalian pencemaran udara dalam kehidupan sehari-hari

- a. Penghijauan (penanaman pohon di sekitar halaman rumah dan halaman sekolah).
- b. Sebisa mungkin mengurangi penggunaan kendaraan bermotor.
- c. Tidak membakar sampah.
- d. Tidak merokok.
- e. Mengganti obat anti nyamuk bakar dan semprot dengan menggunakan kelambu dan lotion anti nyamuk.
- f. Tidak menggunakan alat rumah tangga yang mengandung CFC (*chlorofluorocarbon*).

BAB IV

PENCEGAHAN PENYAKIT MENULAR



A. PENCEGAHAN PENYAKIT MENULAR LANGSUNG



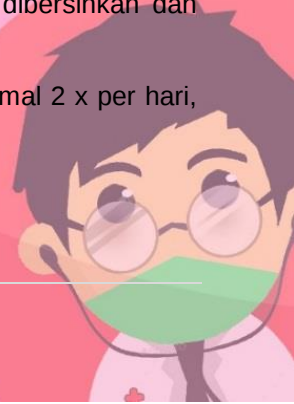
Pengertian

Penyakit Menular Langsung adalah penyakit yang dapat ditularkan dari penderita kepada orang sehat secara langsung baik melalui kulit, saluran napas, saluran pencernaan atau kontak langsung dengan cairan tubuh penderita.

1. Penyakit Kulit

Pencegahan penyakit kulit secara umum :

- 1) Menjaga kebersihan kulit, mandi setiap hari minimal 2x sehari dengan air bersih dan menggunakan sabun.
- 2) Hindari bersentuhan langsung atau tidak langsung dengan penderita.
- 3) Hindari menggunakan barang-barang (baju, handuk) yang digunakan oleh penderita.
- 4) Peralatan tidur (seprei, sarung bantal, selimut) dibersihkan dan diganti paling lama setiap 1 minggu.
- 5) Mengganti pakaian terutama pakaian dalam minimal 2 x per hari, pakaian dicuci dan dijemur di panas matahari.





Tindakan pada penderita :

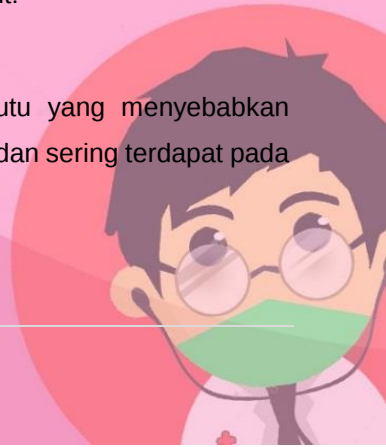
- 1) Penderita mandi dengan air bersih dan menggunakan sabun lalu dikeringkan, sebelum mengoleskan obat yang diberikan oleh petugas kesehatan.
- 2) Pakaian yang telah digunakan oleh penderita direbus, kemudian dicuci dan dijemur di panas matahari.
- 3) Peralatan tidur (kasur, bantal, selimut) setiap hari harus dibersihkan dan dijemur.
- 4) Hindari bersentuhan kulit dengan orang lain / tidak menggunakan barang-barang bersama orang lain.
- 5) Untuk mengurangi gatal, menjaga agar kulit tetap kering (tidak berkeringat).
- 6) Makan makanan yang bergizi.
- 7) Dirujuk ke Fasilitas Pelayanan kesehatan untuk mendapatkan pengobatan.
- 8) Bila dalam keluarga ada yang menderita penyakit yang sama, dianjurkan untuk berobat ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
- 9) Selama menderita penyakit kulit, penderita disarankan tidak menggaruk bagian tubuh yang gatal karena dapat menyebar daerah penyakit.



Beberapa contoh penyakit kulit sebagai berikut:

a. *KUDIS (SKABIES)*

Penyakit kulit yang disebabkan oleh kutu yang menyebabkan bintik-bintik kemerahan atau berisi cairan dan sering terdapat pada lipatan jari, siku, ketiak, perut, bokong dll.





Gejala kudis :

Gatal-gatal terutama pada malam hari, terutama pada lipatan jari tangan, telapak tangan, siku, kaki, perut, bokong.

b. *PENYAKIT KULIT YANG DISEBABKAN OLEH JAMUR*

Gejala:

bercak - bercak putih pada kulit dan bersisik, bisa tersebar di seluruh tubuh, seringkali terasa gatal.



c. *CACAR AIR (VARISELA)*

Penyakit infeksi yang sangat menular disebabkan oleh virus varisela.

Gejala – gejala:

- 1) Demam dan lemah badan.



- 2) Sakit kepala.
- 3) Timbul bintik-bintik kecil pada kulit, kemerahan, terasa gatal dan berisi cairan jernih.

Pencegahan khusus :

Apabila tersedia, dapat diberikan vaksinasi varicella.



CATATAN

Penderita dianjurkan untuk istirahat di rumah, tidak masuk sekolah untuk menghindari penularan penyakit kepada anak yang lain karena dapat menular melalui udara (cairan dari bersin / batuk penderita yang ada di udara).



2. Penyakit Tuberkulosis (TB)

Penyakit TB merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh kuman *Mycobacterium tuberculosis*. Kuman tersebut dapat menyerang bagian-bagian tubuh kita seperti: paru-paru, tulang, sendi, usus, kelenjar getah bening, selaput otak dan lain-lain.

- Gejala:
 - a. Batuk berdahak selama 3 minggu atau lebih.
 - b. Demam dan meriang sebulan atau lebih.
 - c. Batuk berdahak bercampur darah.
 - d. Nyeri dada dan sesak napas.



e. Keluar keringat di malam hari tanpa ada kegiatan.

f. Nafsu makan dan berat badan menurun.

➤ Pencegahan:

a. Tutuplah mulut saat batuk.

b. Jangan buang dahak di sembarang tempat.

c. Makan makanan yang bergizi.

d. Imunisasi BCG (pencegahan terhadap TB).

e. Membantu memberikan informasi tentang TB kepada teman.

f. Tidak merokok

g. Membuka jendela agar sirkulasi udara dan cahaya dapat masuk dalam rumah.



Tindakan pada penderita :

a. Tutup mulut saat batuk atau bersin.

b. Jangan buang dahak di sembarang tempat.

c. Bila menemukan penderita batuk berdahak lebih dari 3 minggu, segera rujuk ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan untuk pemeriksaan lebih lanjut.

d. Bila mengetahui ada penderita TB, berikan penyuluhan kepada penderita untuk minum obat secara teratur selama 6 bulan sampai tuntas.

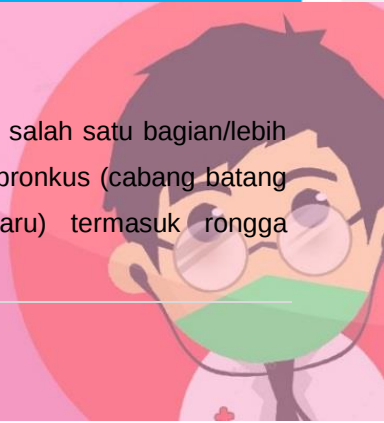
e. Berhenti merokok

f. Membuka jendela agar menjaga sirkulasi udara dan cahaya dapat masuk dalam rumah.



3. Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)

ISPA adalah infeksi akut yang menyerang salah satu bagian/lebih dari saluran napas mulai hidung, tenggorok, bronkus (cabang batang tenggorok), dan alveolus (gelembung paru-paru) termasuk rongga



sinus hidung / pipi, rongga telinga tengah, pleura (selaput pembungkus paru-paru). Salah satu gejala ISPA yang sering dijumpai adalah Batuk Pilek (Bukan Pneumonia/Radang Paru).

➤ Gejala:

- a. Batuk, pilek, hidung tersumbat,
- b. Demam, sakit tenggorok, sakit kepala.

➤ Pencegahan:

- a. Banyak minum air putih.
- b. Banyak makan makanan yang mengandung vitamin C seperti sayur dan buah-buahan.
- c. Hindari kena hujan, asap, debu.
- d. Hindari berdekatan dengan penderita.



Tindakan pada penderita :

- a. Istirahat dan makan minum yang cukup.
- b. Bila demam $\geq 38,5$ °C, kompres dengan air biasa pada bagian ketiak dan minum obat penurun panas.
- c. Bila bersin atau batuk, tutup mulut atau hidung dengan sapu tangan / tisu. Atau menggunakan masker.
- d. Ingus dan dahak jangan dibuang sembarangan.
- e. Bila penyakit memburuk atau tidak sembuh dalam 3-5 hari, segera bawa ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
- f. Bila ada napas cepat atau kesukaran bernapas, waspadai pneumonia (radang paru yang disebabkan infeksi) maka **SEGERA RUJUK** ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan.



**batasan napas cepat untuk remaja yaitu frekuensi nafas > 20x / menit*



4. Penyakit Pada Saluran Pencernaan

a. DIARE

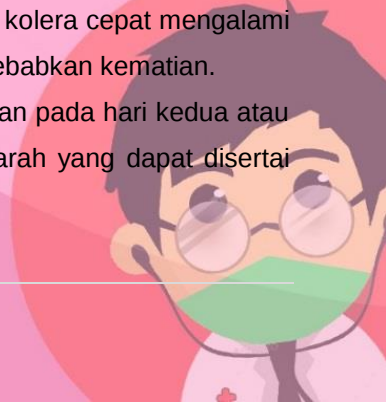
Diare adalah berak lembek / cair bahkan dapat berupa air saja yang frekuensinya lebih dari biasanya (lebih dari 3 kali per hari).

➤ Penyebab diare, antara lain :

- 1) Infeksi kuman (bila makan makanan yang tercemar oleh kuman), contoh : kolera disebabkan kuman *Vibrio cholera*, disentri disebabkan kuman umumnya *Shigella*.
- 2) Gangguan penyerapan makanan.
- 3) Keracunan.
- 4) Alergi dll

➤ Gejala penyakit diare, antara lain:

- 1) Sering BAB (buang air besar), BABnya lembek/cair atau berupa air saja.
- 2) Sering disertai mual dan muntah, sakit perut, atau demam jika penyebabnya infeksi.
- 3) Bila diare berlangsung lama maka penderita akan kekurangan cairan tubuh (dehidrasi) yang menyebabkan penderita lemas, merasa haus, mata cekung, dan kulit keriput.
- 4) Pada kolera : diare terus menerus, cair seperti air cucian beras tanpa sakit perut disertai mual dan muntah. Bila tidak cepat ditolong / diobati, penderita kolera cepat mengalami dehidrasi berat yang dapat menyebabkan kematian.
- 5) Pada disentri, diawali diare cair dan pada hari kedua atau ketiga muncul tinja bercampur darah yang dapat disertai atau tanpa lendir.



➤ Pencegahan Diare:

- 1) Meningkatkan kebersihan perorangan dan lingkungan.
- 2) Cuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, setelah buang air kecil dan besar.
- 3) Buang air besar di jamban.
- 4) Membuang tinja bayi di tempat yang benar (jamban).
- 5) Gunakan air bersih yang cukup untuk kehidupan sehari-hari.
- 6) Masak makanan atau panaskan kembali dengan sempurna dan makanlah makanan selagi hangat.
- 7) Mencuci bersih buah dan sayuran sebelum dimakan.
- 8) Mengonsumsi makanan yang bersih, matang, tertutup, dan bergizi seimbang.
- 9) Alat-alat yang terkena kotoran manusia atau bekas pakai penderita direndam lisol / cairan antiseptik dan cuci dengan sabun.



Pertolongan pertama pada penderita :

- Segera beri banyak minum dengan cairan yang ada di rumah (air minum, air teh, kuah sayur, larutan gula garam).
- Bila tersedia oralit, berikan oralit.
- Bila tidak membaik, rujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan.



b. *DEMAM TIFOID (TIFUS ABDOMINALIS)*

Penyakit saluran pencernaan terutama menyerang usus halus.

➤ Penyebab

Demam Tifoid disebabkan oleh kuman *Salmonella typhii* atau *Salmonella paratyphii*.

➤ Cara penularannya:

Kuman menular ke manusia melalui makanan dan minuman yang tercemar oleh tinja penderita demam tifoid.

➤ Gejala penyakit demam tifoid :

- 1) Demam terutama pada sore dan malam hari.
- 2) Sakit kepala, pusing, nyeri otot, pegal-pegal.
- 3) Tidak ada nafsu makan, mual dan muntah, biasanya sukar buang air besar.
- 4) Bibir kering dan lidah tampak kotor dan ditutupi selaput putih

➤ Cara mencegah demam tifoid:

- 1) Meningkatkan kebersihan perorangan (perilaku hidup bersih dan sehat/ PHBS).
- 2) Menjaga kebersihan makanan:
 - Hati - hati memilih makanan yang telah dimasak.
 - Makanlah makanan yang aman.
 - Panaskan makanan secara benar.
 - Hindari kontak antara makanan mentah dan yang sudah dimasak,
 - Lindungi makanan dari serangga.
 - Cuci bersih buah dan sayuran sebelum dimakan.



- 3) Meningkatkan kebersihan lingkungan (penggunaan air bersih, penggunaan jamban, pembuangan sampah dan air limbah).



Tindakan pada penderita :

- 1) Kompres dengan air biasa pada ketiak.
- 2) Makan makanan yang lunak / dikunyah sampai halus
- 3) Perbanyak minum cairan yang ada di rumah (air minum, air teh, kuah sayur, larutan gula garam).
- 4) Segera rujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan.



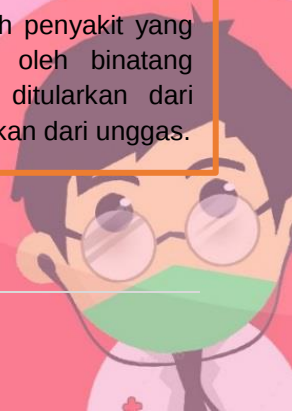
B. PENCEGAHAN PENYAKIT MENULAR MELALUI VEKTOR DAN BERSUMBER BINATANG



Pengertian

Penyakit menular melalui vektor adalah penyakit yang ditularkan kepada seseorang melalui perantara binatang / vektor, misalnya serangga seperti nyamuk pembawa penyakit demam berdarah, kecoa pembawa penyakit diare, tikus pembawa penyakit pes dan demam kuning (leptospirosis), siput air pembawa penyakit radang otak. Vektor tidak menyebabkan penyakit tapi menyebarkan penyakit dari penderita ke orang lainnya.

Penyakit menular bersumber binatang adalah penyakit yang ditularkan kepada seseorang karena disebabkan oleh binatang bertulang belakang (vertebrata), misalnya rabies ditularkan dari anjing/kucing/kera, flu burung (avian influenza) ditularkan dari unggas.



1. Malaria

Penyakit malaria adalah penyakit yang disebabkan oleh parasit darah yaitu plasmodium yang merusak sel darah. Penyakit ini ditularkan oleh nyamuk malaria (nyamuk Anopheles). Penyakit ini dapat menyerang, pada semua golongan umur dari bayi, anak-anak dan orang dewasa, biasanya orang yang tinggal di pemukiman yang mempunyai banyak genangan air tempat berkembang biaknya nyamuk penular malaria.

➤ Penyebab penyakit Malaria:

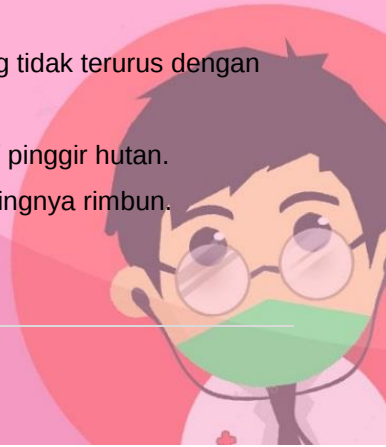
Penyakit malaria disebabkan oleh parasit malaria (Plasmodium) yang hanya dapat dilihat dengan mikroskop.

➤ Cara penularannya:

Penyakit malaria umumnya ditularkan melalui *gigitan nyamuk malaria (Anopheles)*. Bila nyamuk Anopheles menggigit orang yang sedang sakit malaria, maka parasit akan ikut terhisap bersama darah penderita. Di dalam tubuh nyamuk, parasit akan berkembang biak dan siap ditularkan melalui gigitan nyamuk setelah 10-14 hari. Bila nyamuk tersebut menggigit orang yang sehat, maka orang tersebut akan terjangkit malaria.

➤ Tempat berkembang biak nyamuk pada umumnya di sumber / genangan air kotor, seperti :

- a. Persawahan bertingkat.
- b. Tambak-tambak ikan atau udang yang tidak terurus dengan permukaan yang tertutup lumut.
- c. Genangan air payau di muara sungai/ pinggir hutan.
- d. Saluran air yang tidak terpelihara/ tebingnya rimbun.



e. Mata air dengan air yang mengalir lambat-lambat sebagai sungai-sungai kecil di daerah pegunungan terutama pada musim kemarau.

f. Bekas galian yang tergenang air.

➤ Tanda-tanda Penyakit Malaria

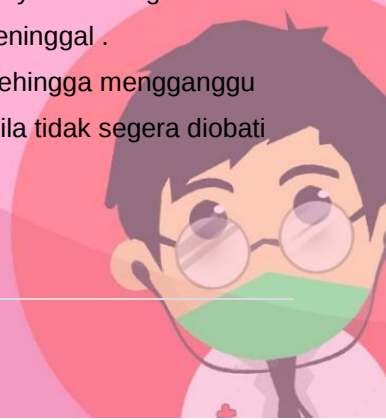
Penderita malaria dapat dikenal dari gejala-gejala berikut ini :

- a. Demam, menggigil yang hilang timbul secara teratur, disertai sakit kepala.
- b. Penderita pucat karena kurang darah.
- c. Badan merasa lemah.
- d. Pada penderita malaria berat disertai diare, gangguan kesadaran, kejang-kejang, sampai koma.

Penyakit Malaria akan sangat berbahaya jika terjadi kekurangan darah, hal itu disebabkan karena sel darah merah pada penderita malaria banyak yang hancur karena dirusak oleh parasit malaria.

Kekurangan darah dapat menimbulkan :

- a. Merasa lekas lelah, lemah, lesu sehingga konsentrasi belajar berkurang
- b. Pertumbuhan otak anak-anak terganggu, anak menjadi bodoh.
- c. Pada ibu hamil dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah bahkan sampai bayi meninggal .
- d. Penyumbatan pembuluh darah otak sehingga mengganggu kesadarannya dan dapat meninggal bila tidak segera diobati



- Cara pencegahan penyakit malaria:
 - a. Membunuh jentik-jentik dengan melaksanakan Pemberantasan Sarang Nyamuk / PSN dengan cara 3M Plus *(keterangan dapat dilihat di Bab III tentang Kesehatan Pribadi dan Lingkungan)*
 - b. Membunuh nyamuk dewasa misalnya dengan cara menyemprot bagian dalam rumah dengan racun serangga.



Tindakan pada penderita :

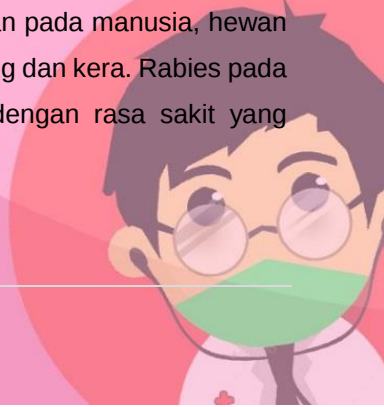
Bila demam, segera hubungi guru UKS, kader kesehatan lainnya (kader malaria), tenaga kesehatan (bidan desa, petugas Puskesmas pembantu) atau rujuk ke Puskesmas untuk diperiksa dan diberi pengobatan. Bila perlu diperiksa darahnya.

- a. Obat diminum sesuai petunjuk yang diberikan.
- b. Makan terlebih dahulu sebelum minum obat, jangan minum obat bila perut kosong.
- c. Jangan terlambat pergi berobat agar tidak terserang malaria berat
- d. Malaria berat berarti risiko kematian.



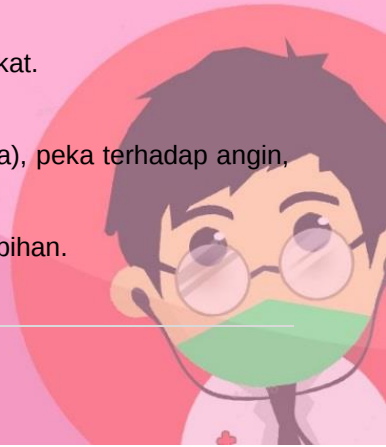
2. Anjing gila (rabies)

Penyakit anjing gila (Rabies) adalah penyakit menular pada anjing, kucing dan kera. Penyakit ini dapat ditularkan pada manusia, hewan menyusui melalui gigitan hewan anjing, kucing dan kera. Rabies pada manusia selalu mengakibatkan kematian dengan rasa sakit yang amat sangat dan belum ada obatnya.



Kita dapat mengetahui anjing, kucing dan kera menderita rabies dari tingkah laku binatang tersebut yaitu dapat menjadi ganas, takut terhadap sinar, ekor berada diantara dua paha belakang. Penyakit rabies pada hewan dikenal dalam 2 bentuk yaitu rabies yang ganas dan rabies yang tenang.

- Tanda-tanda hewan dengan rabies yang ganas :
 - a. Hewan menjadi penakut atau galak.
 - b. Menyerang dan menggigit apa saja yang dijumpai.
 - c. Hewan mudah terkejut.
 - d. Ekor berada diantara dua paha belakang.
 - e. Tidak mau lagi memperhatikan perintah pemiliknya.
 - f. Suara menjadi parau.
 - g. Keluar air liur yang banyak.
 - h. Kejang-kejang yang disusul dengan kelumpuhan.
 - i. Biasanya mati dalam 4-7 hari setelah gejala pertama timbul.
- Tanda-tanda hewan dengan rabies yang tenang:
 - a. Senang bersembunyi di tempat yang gelap dan dingin (takut terhadap sinar).
 - b. Kejang yang terjadi singkat, bahkan tidak terlihat.
 - c. Lumpuh, tidak dapat menelan, mulut terbuka sehingga keluar air liur yang banyak. .
 - d. Kematian terjadi dalam waktu singkat.
- Tanda-tanda rabies pada manusia:
 - a. Sangat takut pada air (hydrophobia), peka terhadap angin, suara dan sinar.
 - b. Air mata dan liur yang keluar berlebihan.



- c. Kejang-kejang yang disusul dengan kelumpuhan.
- d. Karena tidak ada obatnya, penderita rabies akan meninggal dunia.



Tindakan yang harus dilakukan jika digigit anjing, kucing atau kera:

- a. Segera cuci luka dengan air bersih dan sabun atau deterjen selama 10-15 menit (jangan disikat).
- b. Luka yang sudah bersih dan kering diberi obat merah atau yodium tingtur atau alkohol 70%.
- c. Segera ke Puskesmas atau rumah sakit terdekat untuk mendapatkan pengobatan lebih lanjut.
- d. Hewan yang menggigit jangan dibunuh dulu tapi diamati selama 14 hari, jika hewan tersebut mati dalam masa pengamatan , penderita yang digigit hewan tersebut segera ke puskesmas atau rumah sakit terdekat untuk mendapatkan vaksinasi.
- e. Patuhi nasehat dokter



3. Demam Berdarah Dengue / Dengue Haemorrhagic Fever (DBD / DHF)

Penyakit Demam Berdarah Dengue adalah tergolong jenis penyakit menular yang disebabkan oleh virus dengue. Penyakit ini ditularkan oleh nyamuk *Aedes aegypti*. Penyakit ini bisa diderita siapa saja, terutama anak-anak usia sekolah.



- Ciri-ciri nyamuk *Aedes aegypti* adalah sebagai berikut:
 - a. Berwarna hitam dengan belang-belang (loreng) putih pada tubuh, sayap dan kakinya.
 - b. Berkembang biak di tempat penampungan air bersih barang-barang yang terisi air seperti kaleng dan ban bekas, pot tanaman air, alas pot, tempat minum / dispenser, tempat minum burung. Kadang-kadang juga di pelepah daun, lubang pohon, lobang pagar pipa/bambu, lubang pipa tiang bendera dan genangan air di talang atap rumah.
 - c. Menggigit pada pagi dan sore hari, yang menggigit manusia adalah nyamuk betina.
 - d. Kemampuan terbangnya kira-kira 100 meter.
 - e. Sering hinggap pada benda-benda yang tergantung dan terhalang dari sinar matahari seperti baju-baju di kamar, di bawah meja dan lain-lain.

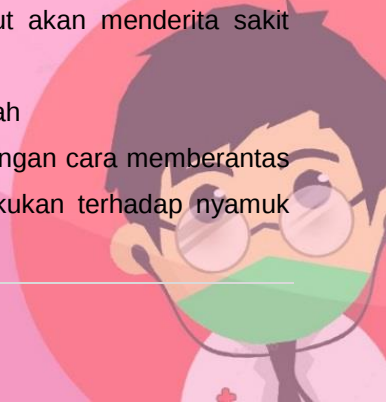
- Cara penularan penyakit Demam Berdarah Dengue:

Penyakit Demam Berdarah Dengue umumnya ditularkan melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. Nyamuk ini mendapat virus pada waktu mengisap darah penderita penyakit demam berdarah dengue. Selanjutnya virus ini berkembang biak di kelenjar liurnya.

Jika nyamuk ini menggigit orang lain yang sehat, maka virus itu akan dipindahkan bersama air liurnya ke orang tersebut. Dalam waktu kurang dari 7 hari orang tersebut akan menderita sakit Demam Berdarah Dengue.

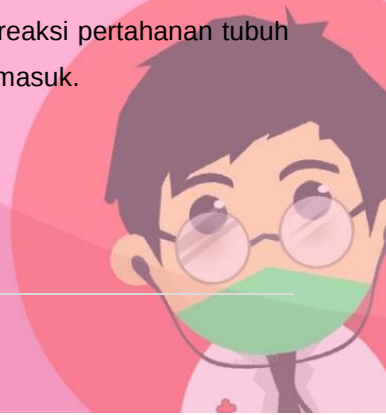
- Cara mencegah penyakit Demam Berdarah

Pencegahan penyakit ini dilakukan dengan cara memberantas nyamuk *Aedes aegypti* yang dapat dilakukan terhadap nyamuk



dewasa atau jentiknya. Membunuh nyamuk dewasa dengan cara penyemprotan menggunakan racun serangga, sedangkan membunuh jentik-jentik nyamuk dengan melaksanakan PSN / Pemberantasan Sarang Nyamuk dengan cara 3 M plus *(keterangan dapat dilihat di Bab III tentang Kesehatan Pribadi dan Lingkungan)*.

- Gejala penyakit Demam Berdarah Dengue, antara lain:
 - a. Panas terus menerus berlangsung selama 2 sampai 7 hari, badan terasa lemah/lesu.
 - b. Hari kedua atau ketiga sering terasa nyeri di ulu hati, timbul bintik-bintik merah di kulit seperti bekas gigitan nyamuk. Untuk membedakannya dengan bintik merah bekas gigitan nyamuk, regangkan kulit pada bintik merah, bila hilang berarti bukan tanda demam berdarah.
 - c. Kadang-kadang disertai mimisan, berak darah atau muntah darah.
 - d. Antara hari ke empat-ke lima, panas turun secara tiba-tiba. Hal-hal yang mungkin terjadi adalah : penderita sembuh, atau menjadi lebih parah yang ditandai dengan gelisah, ujung tangan dan kaki dingin, banyak mengeluarkan keringat, dan bila keadaan berlanjut dapat menimbulkan syok dan kematian. Kematian pada penyakit demam berdarah bukan disebabkan oleh virusnya, tetapi sebagai bentuk reaksi pertahanan tubuh yang berlebihan terhadap virus yang masuk.





Pertolongan pertama pada penderita penyakit

Demam Berdarah dengan cara:

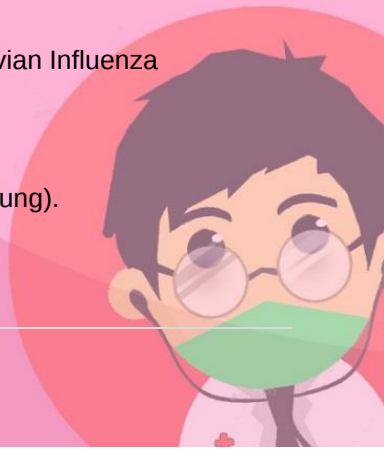
- a. Beri minum sebanyak-banyaknya dengan air matang, teh, sirup, susu (jangan susu coklat, dikuatirkan sama dengan muntah darah).
- b. Beri kompres dengan air biasa pada ketiak
- c. Segera lapor ke guru UKS / tenaga kesehatan dan rujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan
- d. jika mengetahui ada kasus DBD, segera melaporkan ke Puskesmas agar dapat dilakukan *fogging*. *Fogging* adalah upaya pemberantasan nyamuk dengan cara pengasapan di areal radius 100 meter dari tempat tinggal penderita DBD apabila memenuhi kriteria :
 - jika ditemukan 1 atau lebih penderita DBD
 - dan atau lebih dari 3 orang tersangka DBD lainnya
 - serta ditemukan jentik dengue sebanyak lebih atau sama di 5 rumah yang diperiksa .



4. Flu burung

Penyakit Flu Burung atau Avian Influenza merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus influenza tipe A (H5N1) yang ditularkan oleh unggas dan dapat menyerang manusia. Hewan jenis unggas yang mudah terkena virus Avian Influenza (AI) yaitu: ayam, itik, burung.

- Gejala pada unggas yang terkena virus Avian Influenza
- a. Mati mendadak.
 - b. Pial dan jengger membengkak biru.
 - c. Hidung keluar cairan (pilek/leleran hidung).
 - d. Mengantuk.



- e. Kemerahan pada kaki.
- f. Kemerahan pada otot dada dan paha.
- Cara penularan flu burung pada manusia
Penularan penyakit kepada manusia dapat melalui :
 - a. Binatang
Kontak langsung dengan unggas yang sakit/mati mendadak atau produk unggas yang terkontaminasi.
 - b. Lingkungan
Udara atau peralatan yang tercemar virus tersebut yang berasal dari tinja atau leleran hidung unggas yang terserang virus Flu Burung.
- Gejala penyakit Flu Burung pada manusia
 - a. Demam Tinggi (suhu $\geq 38^{\circ}\text{C}$) disertai dengan salah satu :
 - Batuk
 - Pilek
 - Nyeri tenggorokan
 - Sakit Kepala
 - Nyeri Otot
 - Infeksi Selaput Mata
 - Sesak
 - Diare atau gangguan saluran cerna
 - Lemas
 - b. Ada riwayat kontak dengan unggas sakit/mati mendadak
- Cara mencegah penyakit Flu Burung
 - a. Tutup hidung dan mulut bila bersin atau batuk menggunakan saputangan



- b. Anak-anak mudah tertular Flu Burung. Jauhkan bermain dengan unggas, telur, bulu unggas dan lingkungan yang tercemar kotoran unggas.
- c. Jangan memegang unggas mati mendadak tanpa sarung tangan, penutup hidung/mulut, sepatu/penutup kaki. Unggas mati segera dikubur/dibakar.
- d. Masaklah daging dan telur unggas sampai matang/mendidih sebelum dimakan. Virus flu burung bisa menular melalui telur atau daging unggas yang tidak dimasak sampai matang.
- e. unggas yang telah mati jangan dijual/dimakan. Segera kubur agar penyakitnya tidak menular ke unggas lain, ataupun manusia .
- f. Jauhkan kandang unggas dari rumah tinggal dengan jarak >10 meter. Kandangkan unggas dalam kurungan agar tidak tertular penyakit dari unggas lain.
- g. Cuci tangan dengan sabun setelah memegang unggas atau telur. Mandi dan cuci pakaian setelah mengubur unggas yang mati.
- h. Bila ada yang merasa terkena flu, badan panas, pusing, sesak napas setelah ada unggas mati mendadak, segera pergi ke Puskesmas atau dokter. Jangan sampai terlambat.



Tindakan yang harus lakukan bila menemui gejala di atas :

- a. Selalu cuci tangan dengan air dan sabun setelah batuk, bersin dan menyentuh bahan-bahan kotor atau unggas.

- b. Tutup hidung dan mulut bila bersin atau batuk menggunakan saputangan
- c. Segera lapor ke guru UKS/petugas kesehatan dan rujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan bila ada penderita demam dan sebelumnya pernah kontak dengan unggas.
- d. *Segera lapor ke RT/RW/Guru UKS bila ada unggas mati mendadak di sekitar rumah/ sekolah.*

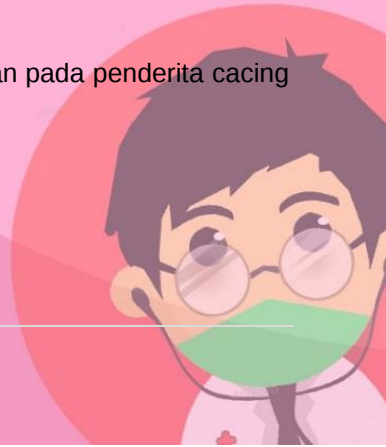


5. Cacingan

- Jenis cacing yang ditularkan melalui tanah, di antaranya yang terpenting :

Cacing gelang, Cacing tambang, Cacing cambuk

- Tempat hidup cacing ini pada usus manusia.
- Cara penularannya:
 - Telur cacing akan masuk melalui usus manusia melalui mulut (termakan) atau melalui kulit.
- Gejala penderita cacingan:
 - 1) Tidak bergairah, konsentrasi belajar kurang.
 - 2) Pada anak yang menderita cacing gelang, perut nampak buncit.
 - 3) Perut sering sakit, nafsu makan kurang.
 - 4) Diare bercampur darah bisa ditemukan pada anak penderita cacing cambuk.
 - 5) Anemia (kurang darah) bisa ditemukan pada penderita cacing tambang dan cacing cambuk.
- Cara mencegah cacingan:
 - 1) Menjaga kebersihan diri antara lain:



- Mandi dua kali sehari,
- Potong kuku,
- Makan memakai sendok, bila makan memakai tangan maka cuci tangan dengan sabun.
- Memakai alas kaki (sandal atau sepatu)

2) Menjaga kebersihan lingkungan

- Buang air besar/berak di jamban

3) Minum obat cacing setiap 6 bulan



Tindakan pada penderita:

Rujuk ke Fasilitas pelayanan kesehatan untuk mendapatkan obat cacing (Albendazol).



BAB V

PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR



Pengertian

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit menahun/kronis atau gangguan kesehatan yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang, yang membutuhkan waktu lama sampai timbul gejala, serta tidak diketahui penyebabnya (*unknown causes*). Pada penyakit tidak menular dikenal adanya perilaku berisiko yang dapat menimbulkan terjadinya penyakit tersebut, seperti pola makan, olahraga, gaya hidup, stress, keturunan / bawaan, polusi dan radiasi. Adapun PTM antara lain penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, penyakit paru menahun (Penyakit Paru Obstruktif Kronik /PPOK, asma, dll), kencing manis / diabetes melitus, stroke dan darah tinggi / hipertensi, pengeroposan tulang / osteoporosis, kelainan darah thalassemia, dan penyakit ginjal kronis.

A. PENYAKIT TIDAK MENULAR DI INDONESIA

Beberapa penyakit tidak menular yang sering kali muncul di Indonesia adalah sebagai berikut:

1. *Kanker*

- Merupakan penyakit tidak menular yang disebabkan oleh pertumbuhan sel jaringan tubuh secara abnormal dan tidak terkendali.



- Bersifat ganas, tumbuh cepat serta dapat menyebar melalui pembuluh darah dan getah bening serta dapat menyebar ketempat lain.



Kanker yang terbanyak adalah Kanker Mulut Rahim/Serviks dan Kanker Payudara. Untuk menemukan benjolan yang ada di payudara, dapat dilakukan dengan cara SADARI (periksa payudara sendiri).

Cara melakukan SADARI dapat dilihat pada gambar di bawah ini :





SADARI

1



2



3



4



5



Cara Melakukan SADARI

SADARI dilakukan untuk dapat mengetahui benjolan atau masalah lain sedini mungkin.

1. Berdirilah di depan cermin dengan tangan di sisi tubuh dan lihat apakah ada perubahan pada payudara. Perubahan yang dapat terjadi dapat berupa perubahan ukuran, bentuk dan warna kulit atau ada kerutan pada kulit (kulit jeruk) atau ada cekungan/ada tarikan kulit ke dalam. Angkat kedua tangan ke atas kepala, perhatikan apakah ada perubahan tersebut pada payudara. Letakkan tangan di pinggang sambil menekan pinggang dan perhatikan apakah terjadi perubahan pada payudara. Bungkukkan badan di depan cermin dan perhatikan apakah kedua payudara menggantung seimbang.

2. Rapatkan dan tekanlah telapak tangan dengan kuat ke sisi badan sehingga payudara menonjol ke depan sambil terus mengamati apakah ada benjolan, atau kulit mengerut seperti kulit jeruk, atau cekungan seperti lesung pipit pada puting susu.

3. Pencet dan urutlah pelan-pelan daerah sekitar puting sampai ujung puting dan amati apakah keluar cairan yang tidak normal, seperti nanah yang kekuning-kuningan dan terkadang bercampur darah. Harus dibedakan dengan ASI pada perempuan yang menyusui.

Langkah berikut dapat dilakukan sambil berdiri seperti pada gambar no. 4 atau berbaring seperti pada no. 5

4. Langkah ini dilakukan sambil berdiri, angkat lengan kanan ke atas kepala. Gunakan tangan kiri ibu untuk meraba payudara kanan dengan menggunakan 3 jari (jari telunjuk, tengah dan manis). Mulailah dari bagian atas payudara kiri dan gerakan jari-jari di seluruh permukaan payudara dengan gerakan memutar. Rasakan apakah ada benjolan atau penebalan, terus bergerak di seputar payudara dengan gerakan memutar ke dalam sampai menyentuh puting. Pastikan untuk memeriksa daerah di antara payudara dengan bawah lengan dan payudara dengan tulang selangka. Demikian selanjutnya lakukan pemeriksaan dengan cara yang sama untuk payudara sebelah kiri.

5. Apabila dilakukan sambil berbaring, letakkan lengan kanan di bawah kepala dalam posisi tidur terlentang di atas tempat tidur dan mengganjal punggung dengan bantal agar posisi payudara bebas. Gunakan tangan kiri untuk menekan payudara kanan dengan gerakan (telunjuk, tengah, manis). Mulailah dari bagian atas payudara kanan dan gerakan jari-jari di seluruh permukaan payudara dengan gerakan memutar. Rasakan apakah terdapat benjolan atau penebalan. Terus bergerak di seputar payudara dengan gerakan memutar ke dalam sampai menyentuh puting. Pastikan untuk memeriksa daerah di antara payudara dengan bawah lengan dan payudara dengan tulang selangka. Demikian selanjutnya lakukan pemeriksaan dengan cara yang sama untuk payudara sebelah kiri.

Apabila ada perubahan ukuran dan bentuk payudara, terdapat lipatan atau cekungan (dimple) pada kulit payudara atau adanya benjolan keras atau penebalan di dalam atau dekat payudara atau daerah bawah lengan dan tidak bergerak, segera hubungi petugas kesehatan.



2. **Obesitas / Kegemukan**

Obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana terjadi penimbunan lemak yang berlebihan pada tubuh yang dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan (WHO, 2013).

Obesitas juga menjadi pemicu penyakit lainnya seperti kencing manis / diabetes melitus, darah tinggi (hipertensi), dan penyakit jantung koroner. Obesitas disebabkan banyak hal antara lain pola makan yang tidak seimbang, kurang aktifitas fisik dan factor lainnya seperti genetik, lingkungan, ketidak seimbangan hormonal dan terapi obat tertentu (kortokisteroid, kontrasepsi oral)

Cara mengukur untuk mengetahui kategori normal, kurus, atau gemuk dapat dilihat di Bab IX tentang Gizi.

Bagaimana Cara menentukan Obesitas?

- Mengukur Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB)
- Mengukur BB dan TB untuk mendapatkan nilai indeks masa tubuh (IMT) yang digunakan dalam menentukan derajat obesitas

Rumus IMT:



$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan})^2 (m)}$$



ISTIRAHAT CUKUP





Klasifikasi/Derajat Obesitas

Kategori	IMT (kg/M2)
Pra Obesitas	23 -24,9
Obesitas 1	25,0-29,9
Obesitas II	≥ 30

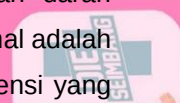
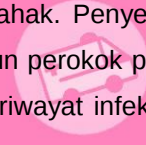
3. Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

PPOK merupakan penyakit paru menahun yang umumnya dapat dicegah dan diobati, ditandai dengan adanya keterbatasan aliran udara di dalam saluran napas yang menetap dan memburuk yang berhubungan dengan meningkatnya terjadinya proses peradangan pada saluran napas dan jaringan paru karena terhirupnya bagian kecil atau gas berbahaya.

Gejala Seseorang yang menderita PPOK antara lain yaitu sesak napas, batuk menahun, dan menghasilkan dahak. Penyebab utama PPOK adalah rokok, baik perokok aktif maupun perokok pasif. Selain itu ada faktor risiko lain seperti polusi udara, riwayat infeksi penyakit pernapasan berulang, dan lainnya.

4. Hipertensi

Darah tinggi / hipertensi artinya meningkatnya tekanan darah melebihi tekanan darah normal. Batasan tekanan darah normal adalah < 130/80 mmHg. Hipertensi perlu diwaspadai karena hipertensi yang tidak diatasi secara dini dapat berlanjut menjadi gangguan jantung dan pembuluh darah yang lebih berat dan mengakibatkan kecacatan dan kematian.





Penyakit jantung dan pembuluh darah awalnya diketahui banyak menyerang usia paruh baya. Namun saat ini juga sudah menyerang mereka yang berada dalam kelompok anak usia sekolah dan remaja, seperti penyakit jantung koroner (penyumbatan pembuluh darah koroner di jantung) dan stroke.

5. Stroke

Stroke disebut sebagai serangan otak yang disebabkan oleh kurangnya aliran darah yang mengalir ke otak dan terkadang menyebabkan perdarahan di otak. Aliran darah ke otak terputus karena gumpalan darah, atau pecahnya pembuluh darah otak sehingga sel-sel otak mengalami kekurangan oksigen serta energi dan menyebabkan kerusakan otak permanen yang dapat menyebabkan kecacatan sampai kematian dini.



Cara melakukan pengenalan gejala dan tanda stroke dengan memperhatikan “**SEGERA KE RS**”:

- SE** : **SE**nyum tidak simetris
- GE** : **GE**gerakan melemah
- RA** : sua**RA** pelo
- KE** : **KE**bas atau baal
- R** : **R**abun atau gangguan penglihatan
- S** : **S**empoyongan





6. Diabetes Melitus (DM)

DM atau kencing manis adalah suatu penyakit menahun yang ditandai dg kadar gula dalam darah melebihi nilai normal kadar gula darah yang normal GDS<200 mg/dL dan GDP <126 mg/dL.

a. Jenis jenis diabetes mellitus yaitu:

i. *DM Tipe-1 :*

Yang disebabkan tidak adanya produksi insulin sama sekali.

ii. *DM Tipe-2 :*

DM yang disebabkan tidak cukup dan tidak efektifnya kerja insulin.

iii. *DM Gestasional :*

Tipe DM yang muncul ketika penderita hamil

iv. DM tipe lain yang disebabkan oleh pemakaian obat, penyakit lain-lain, dsb

b. Gejala dan tanda

Gejala Khas :

Poliuria (Sering kencing)

Polifagia (Sering lapar)

Polidipsi (Sering haus)

dan BB turun

Gejala penyerta :

Luka sulit sembuh

Kulit kering dan gatal

Kebal rasa di kaki atau kesemutan

Pandangan kabur





7. Asma

Asma adalah peradangan yang berlangsung terus-menerus pada jalan napas (bronkus) yang menyebabkan gejala berulang berupa mengi (*bengek*), sesak, terasa berat di dada dan batuk yang timbul pada malam atau dini hari. Faktor pemicu asma antara lain (tungau/kutu kasur, debu rumah, binatang berbulu seperti kucing, anjing, dll), dan pajanan asap rokok; ditambah dengan aktivitas fisik dan udara dingin.

Asma adalah penyakit pada pernafasan yang paling banyak ditemukan pada anak usia sekolah dan remaja dan seringkali sukar dibedakan dengan peningkatan asam lambung karena keduanya mempunyai gejala sesak. Asma tidak dapat disembuhkan, yang dapat dilakukan adalah menghindari penyebab / pemicunya. Obat asma hanya bersifat meringankan gejala. Pada kondisi tertentu, kader dapat melakukan pertolongan pertama (*lihat Bab X tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan*).

B. PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR

Secara garis besar, faktor risiko terbesar pada PTM adalah disebabkan oleh rokok, aktivitas fisik, alkohol, dan diet yang tidak seimbang. Selain itu juga PTM sering menyebabkan kematian. cara mudah mengingat pencegahan PTM adalah dengan menggunakan jargon “**CERDIK**” yang merupakan singkatan dari:





- C** : Cek kesehatan secara berkala
- E** : Enyahkan asap rokok
- R** : Rajin beraktivitas fisik
- D** : Diet sehat dengan kalori berimbang
- I** : Istirahat yang cukup
- K** : Kelola stress



Selain itu, jaga pola makan dengan Makan makanan pangan yang beraneka ragam yang memenuhi gizi seimbang. Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak yaitu 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan minyak (4-1-5) sehari.

Peserta didik di Sekolah Dasar/MI, SMP/MTs, SMA/SMK/MA akan mendapatkan pelayanan pemeriksaan kesehatan oleh Puskesmas yang ada di wilayahnya melalui kegiatan penjangkaran kesehatan untuk Kelas 1, 7, dan 10, dan pemeriksaan berkala untuk seluruh peserta didik. Pemeriksaan itu meliputi status gizi, tanda-tanda vital (suhu tubuh, jumlah pernafasan dalam 1 menit, tekanan darah, dan jumlah denyut nadi per menit), gigi dan mulut, ketajaman pendengaran, ketajaman penglihatan, riwayat penyakit, gangguan mental dan kecerdasan, serta kesehatan reproduksi.

Jika hasil penjangkaran kesehatan dan pemeriksaan berkala ditemukan faktor risiko PTM maka dirujuk ke guru UKS sekolah tersebut untuk mendapatkan konseling faktor risiko PTM, selanjutnya dilakukan pengawasan “CERDIK DI SEKOLAH” secara berkala dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yaitu pemeriksaan berat badan, tinggi



badan, indeks massa tubuh, lingkar pinggang, dan kadar gula darah (Jika pengendalian faktor risiko PTM tidak berhasil, maka peserta didik dirujuk ke fasilitas kesehatan tingkat pertama/puskesmas).



ISTIRAHAT CUKUP



BAB VI

IMUNISASI



Sewaktu masih bayi, kamu pernah diberi imunisasi di puskesmas, posyandu, Rumah Sakit, dokter anak atau ibu bidan. Imunisasi merupakan upaya untuk memberikan kekebalan terhadap penyakit tertentu melalui pemberian vaksin. Jadi kalau kamu sudah diimunisasi, maka akan mengurangi risiko kamu terserang penyakit yang berbahaya yang menimbulkan kecacatan atau kematian. Pemberian imunisasi dasar harus dilengkapi saat bayi, kemudian diperlukan dosis ulangan pada saat usia batita, anak sekolah dasar dan dianjurkan juga pada usia remaja maupun dewasa.

Apa saja sih jenis imunisasi dan manfaatnya ?



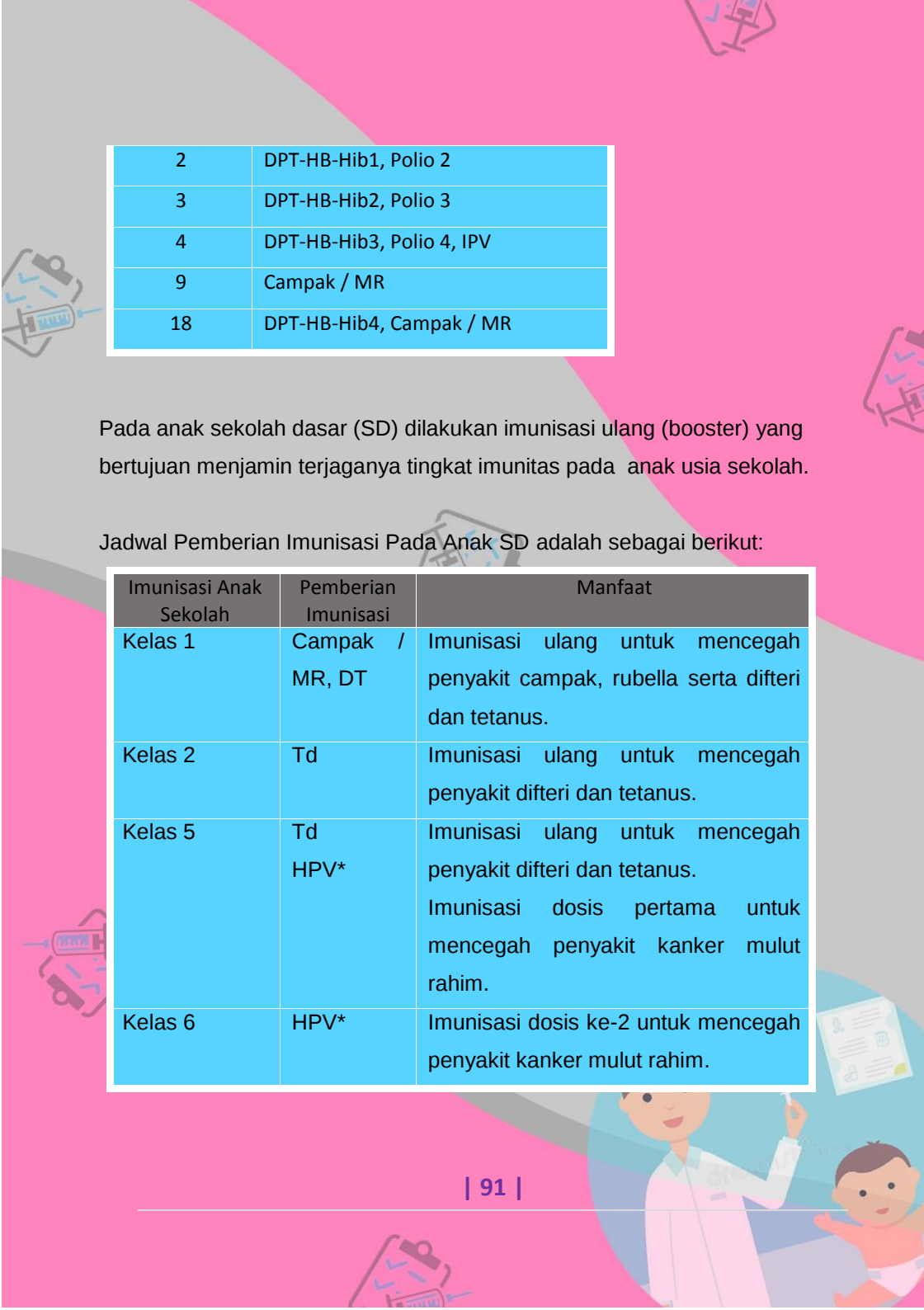
Beberapa jenis Imunisasi antara lain :

Jenis Imunisasi	Manfaat
Hepatitis B	Mencegah infeksi virus Hepatitis B yang dapat menyebabkan kanker hati.
BCG	Mencegah tuberkulosis yang dapat menyerang paru-paru, selaput otak, kelenjar getah bening, tulang dan bagian tubuh lainnya.
Polio	Mencegah infeksi virus yang menyerang syaraf pusat dan dapat menyebabkan kelumpuhan otot gerak.
DTP-HB-Hib	Mencegah penyakit: 1. Difteri: Infeksi saluran pernapasan yang bisa menyebabkan timbulnya selaput yang menyumbat jalan napas dan merusakkan otot jantung. 2. Pertusis: Infeksi saluran pernapasan yang akan menyebabkan batuk terus menerus selama 100 hari. 3. Tetanus: Infeksi melalui luka atau pemotongan dan perawatan tali pusat yang tidak steril yang dapat menimbulkan kekakuan dan kejang otot 4. Hepatitis B yang dapat menyebabkan kanker hati. 5. <i>Haemofilus influenzae</i> tipe b yang dapat menyebabkan radang paru maupun radang otak.
MR	Mencegah infeksi virus campak yang ditandai dengan munculnya bercak kemerahan pada kulit dan menyebabkan komplikasi radang paru, radang otak, diare dan kebutaan dan Rubella yang dapat menyebabkan beberapa kecacatan (tuli, buta/katarak, kerusakan jaringan otak, kelainan jantung) pada anak dalam

	kandungan apabila menyerang ibu yang sedang hamil muda.
DT dan Td	Mencegah infeksi difteri dan tetanus.
PCV	Mencegah infeksi pada saluran pernafasan yang disebabkan bakteri <i>Streptococcus pneumoniae</i> yang menyebabkan radang paru, radang telinga, radang otak, dll
HPV	Mencegah penyakit keganasan pada mulut rahim yang sering menyerang wanita disebabkan oleh infeksi virus HPV.
Influenza	Mencegah infeksi pada saluran nafas yang disebabkan oleh virus Influenza.
Tifoid	Mencegah infeksi pada saluran pencernaan yang disebabkan oleh bakteri <i>Salmonella typhi</i> .
Hepatitis A	Mencegah infeksi pada hati yang disebabkan oleh virus Hepatitis A.
Varisela	Mencegah penyakit cacar air.
Japanese encephalitis	Mencegah penyakit radang otak berat yang disebabkan oleh virus <i>Japanese encephalitis</i> (di daerah tertentu).

Dari beberapa jenis imunisasi tersebut, ada vaksin yang telah disediakan pemerintah secara gratis (imunisasi program) dan ada juga yang belum disediakan oleh pemerintah. Jadwal pemberian Imunisasi program pada anak Baduta (bawah dua tahun) adalah sebagai berikut:

UMUR (BULAN)	JENIS IMUNISASI
0	Hepatitis B (< 24 jam)
1	BCG, Polio 1



2	DPT-HB-Hib1, Polio 2
3	DPT-HB-Hib2, Polio 3
4	DPT-HB-Hib3, Polio 4, IPV
9	Campak / MR
18	DPT-HB-Hib4, Campak / MR

Pada anak sekolah dasar (SD) dilakukan imunisasi ulang (booster) yang bertujuan menjamin terjaganya tingkat imunitas pada anak usia sekolah.

Jadwal Pemberian Imunisasi Pada Anak SD adalah sebagai berikut:

Imunisasi Anak Sekolah	Pemberian Imunisasi	Manfaat
Kelas 1	Campak / MR, DT	Imunisasi ulang untuk mencegah penyakit campak, rubella serta difteri dan tetanus.
Kelas 2	Td	Imunisasi ulang untuk mencegah penyakit difteri dan tetanus.
Kelas 5	Td HPV*	Imunisasi ulang untuk mencegah penyakit difteri dan tetanus. Imunisasi dosis pertama untuk mencegah penyakit kanker mulut rahim.
Kelas 6	HPV*	Imunisasi dosis ke-2 untuk mencegah penyakit kanker mulut rahim.



CATATAN

Penambahan imunisasi pada remaja wanita / calon istri :
imunisasi TT untuk mengurangi resiko tetanus pada bayi.



Vaksin yang tidak disediakan oleh pemerintah termasuk dalam imunisasi pilihan, bisa didapatkan pada pelayanan swasta. Jenis imunisasi yang direkomendasikan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia tahun 2017 sebagai berikut :

- Pneumonia dan meningitis oleh pneumokokus
- Diare yang disebabkan oleh rotavirus
- Influenza
- Varisela (cacar air)
- Gondongan (mumps)
- Demam tifoid
- Hepatitis A
- Kanker leher Rahim (HPV)
- Japanese Encephalitis (JE)
- Demam berdarah Dengue



Untuk mendapatkan imunisasi tersebut, kamu dapat berkonsultasi kepada dokter spesialis anak terdekat.



BAB VII

KESEHATAN GIGI DAN MULUT

A. RONGGA MULUT DAN BAGIAN-BAGIANNYA

Mulut adalah salah satu organ tubuh yang berbentuk rongga dan merupakan permulaan dari saluran pencernaan. Fungsi utama mulut adalah untuk tempat masuknya makanan, minuman dan udara. Selain itu mulut atau rongga mulut juga berperan penting untuk fungsi bicara dan pernafasan. Bagian-bagian utama dari mulut adalah bibir, lidah, gusi, langit-langit dan gigi geligi. Marilah kita tinjau bagian-bagian mulut itu dan kegunaannya.



1. Bibir

Bibir merupakan bagian terluar mulut, disebut juga tepi mulut. Bibir terdiri dari bibir atas dan bibir bawah. Pertemuan antara bibir atas dan bibir bawah membentuk sudut mulut. Berbeda dengan kulit, bibir

berwarna merah karena banyaknya pembuluh darah halus.

Kita memerlukan bibir untuk :

- a. Membantu memposisikan makanan dalam rongga mulut dan menjaga makanan tidak tercecer keluar mulut pada saat mengunyah.
- b. Membantu menilai suhu dan tekstur makanan.
- c. Membantu pembentukan kata-kata pada saat berbicara.

2. Lidah

Lidah hampir seluruhnya terdiri dari serat otot-otot sehingga dapat digerak-gerakkan. Fungsi penting lidah adalah memindahkan makanan saat mengunyah dan membantu membentuk suara waktu berbicara. Pada bagian atas dari lidah ada tonjolan-tonjolan kecil atau papilla yang mengandung alat pengecap untuk mengenal rasa manis, asin, asam dan pahit. Lidah juga memiliki saraf untuk menangkap rangsang panas dan dingin. Fungsi lidah yang lain adalah membantu proses menelan dan untuk menjilat. Lidah juga dapat menunjukkan keadaan kesehatan kita, misalnya pada penyakit typhus, lidah tampak kotor (bercak putih).



3. Gusi

Gusi adalah jaringan lunak yang berwarna merah muda. Tetapi ada juga gusi yang warnanya agak kecoklat-coklatan. Warna ini disebabkan karena dalam gusi ada zat pewarna yang disebut pigmen. Gusi melapisi tulang rahang, dan berhubungan dengan gigi melalui jaringan penyangga gigi. Gusi yang sehat melekat erat sekitar mahkota gigi. Pinggiran dari gusi yang sehat terlihat tipis (tidak menggelembung) dan

mengkilap. Gusi yang tidak sehat mempunyai pinggiran yang menggelembung dan seringkali gusinya berwarna merah menyala dan mudah berdarah. Gusi berguna untuk melindungi dan mengelilingi akar gigi supaya tetap pada tempatnya.

4. Langit-langit

Langit-langit adalah bagian yang membentuk atap (langit-langit) rongga mulut, yang terdiri dari langit-langit keras yang didukung tulang dan langit-langit lunak. Bagian akhir dari langit-langit lunak yaitu *uvula* (jaringan berbentuk bola kecil yang menggantung di atas bagian belakang lidah), yang pada saat proses menelan, bersama langit-langit lunak, bergerak ke atas, sehingga makanan tidak masuk ke rongga hidung dan *orofaring* (pertemuan rongga mulut dan tenggorokan yang terdapat pada daerah belakang mulut).

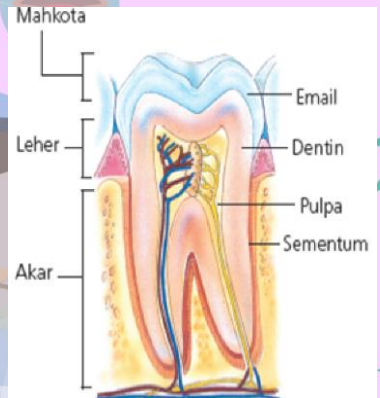
5. Gigi geligi

Gigi geligi adalah organ tubuh yang berperan penting untuk mengunyah makanan. Sesuai fungsinya gigi merupakan organ pertama dalam sistem pencernaan. Proses dan cara kerja yang dilakukan gigi dinamakan mencerna makanan secara mekanis, untuk memudahkan proses secara enzimatis. Karena pentingnya fungsi gigi untuk mengawali proses pencernaan yang baik, gigi juga harus dirawat dan dipertahankan selama mungkin dalam rongga mulut. Namun banyak orang sering mengabaikan kesehatan giginya. Agar kita menyayangi gigi, marilah kita mengenal gigi kita.

Sebuah gigi terdiri atas mahkota dan akar gigi. Mahkota gigi adalah bagian yang tampak dari luar dan terlihat saat kita membuka mulut atau sedang tersenyum. Akar gigi adalah bagian gigi yang tertanam di dalam tulang rahang. Jumlah akar tiap gigi tidak sama. Mahkota dan akar gigi ini dibatasi oleh bagian yang disebut leher gigi.

Struktur-struktur yang membentuk gigi

Gigi dibentuk oleh 4 lapisan struktur jaringan. Gambar di samping adalah penampang gigi, yang memperlihatkan struktur gigi yaitu email, dentin, pulpa, dan sementum.



a. Email

Email adalah lapisan terluar gigi yang menutupi seluruh mahkota gigi, berwarna putih translusen dan merupakan struktur yang paling keras dari gigi karena kandungan kalsium yang tinggi. Namun email rentan terhadap serangan asam dari makanan baik langsung atau hasil fermentasi gula. Berbeda dengan tulang, email tidak dapat memulihkan diri bila terjadi kerusakan.

b. Dentin

Dentin adalah lapisan berwarna kuning, yang terletak di bawah lapisan email pada mahkota gigi, sedangkan pada akar ditutupi sementum. Dentin merupakan struktur penyusun gigi yang terbesar namun lebih lunak daripada email. Dentin dapat memulihkan diri jika mengalami kerusakan.

c. Pulpa

Pulpa disebut juga rongga gigi, adalah bagian terdalam dari gigi yang dikelilingi lapisan dentin. Pulpa merupakan bagian gigi yang paling lunak karena terdapat jaringan ikat, serabut pembuluh syaraf dan pembuluh darah. Pulpa berhubungan dengan jaringan sekitar akar gigi termasuk juga dengan keseluruhan jaringan tubuh.

d. Sementum

Sementum merupakan bagian gigi yang melapisi akar gigi. Fungsi sementum adalah menghubungkan akar gigi dengan rahang.

Gigi geligi terbagi atas gigi depan dan gigi belakang. Gigi depan terdiri dari gigi seri dan gigi taring, yang berfungsi memotong dan mengoyak/mencabik makanan. Gigi belakang terdiri atas geraham kecil dan geraham. Sesuai bentuknya, pada saat mengunyah gigi belakang berfungsi menggilas dan menghaluskan makanan.

a. Gigi seri

Gigi seri atau gigi depan atau insisivus, terdiri atas gigi seri pertama dan gigi seri kedua. Karena terletak di depan, gigi seri langsung terlihat saat kita tersenyum. Gigi seri memiliki satu akar. Jumlah gigi seri 8, terdapat 4 di rahang atas dan 4 di rahang bawah.

b. Gigi taring

Gigi taring atau caninus terletak di sisi kiri dan sisi kanan setelah gigi seri dan tampak di sudut mulut saat tersenyum. Akarnya satu dan lebih panjang dari gigi seri, karena itu gigi ini kuat. Jumlah gigi taring ada 4, terdapat 2 di rahang atas dan 2 di rahang bawah.

c. Gigi geraham kecil

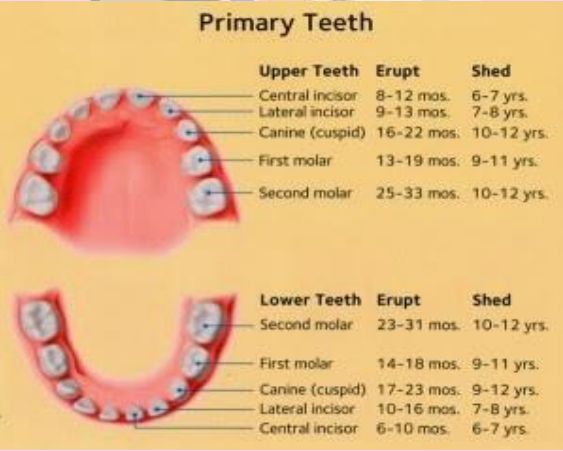
Disebut juga gigi premolar, terdiri atas gigi premolar 1 dan premolar 2. Gigi premolar tumbuh menggantikan geraham pada gigi anak dan memiliki 1-2 akar. Jumlah premolar ada 8, terdapat 4 di rahang atas dan 4 di rahang bawah. Pada anak-anak tidak terdapat gigi premolar.

d. Gigi geraham

Disebut juga gigi molar, merupakan gigi yang hanya ada fase gigi tetap, mahkotanya lebih besar dari gigi yang lain. Gigi molar memiliki 2-3 akar, jumlahnya 12, di mana terdapat 6 di rahang atas, 6 di rahang bawah.

Seumur hidup manusia memiliki 2 fase pertumbuhan gigi yaitu gigi susu dan gigi tetap. Perkembangan gigi susu dan gigi tetap dimulai dengan terbentuknya benih gigi sejak dalam kandungan.

a. Gigi susu



Primary Teeth

Upper Teeth	Erupt	Shed
Central incisor	8-12 mos.	6-7 yrs.
Lateral incisor	9-13 mos.	7-8 yrs.
Canine (cuspid)	16-22 mos.	10-12 yrs.
First molar	13-19 mos.	9-11 yrs.
Second molar	25-33 mos.	10-12 yrs.

Lower Teeth	Erupt	Shed
Second molar	23-31 mos.	10-12 yrs.
First molar	14-18 mos.	9-11 yrs.
Canine (cuspid)	17-23 mos.	9-12 yrs.
Lateral incisor	10-16 mos.	7-8 yrs.
Central incisor	6-10 mos.	6-7 yrs.

- Gigi susu atau gigi sulung adalah gigi yang kita miliki saat kecil. Gigi susu mulai tumbuh pada bayi umur 6 – 7 bulan dan yang pertama kali tumbuh adalah gigi seri bawah. Selanjutnya gigi-gigi susu lainnya tumbuh sesuai waktunya hingga lengkap berjumlah 20 gigi sampai usia 2,5 tahun.
- Sejak usia 6-7 tahun, mulai terjadi pergantian gigi susu ke gigi tetap. Proses diawali tanggalnya gigi susu sesuai waktunya dan diikuti tumbuhnya gigi tetap penggantinya. Fase transisi ini sering disebut sebagai fase gigi campuran.
- Gigi susu harus dijaga dari kerusakan dan dipertahankan sampai waktunya tanggal. Karena gigi susu yang tanggal sebelum waktunya akan mengganggu pertumbuhan rahang yang normal. Kelainan yang bisa terjadi adalah letak gigi tidak beraturan / menumpuk dengan gigi lainnya.

b. Gigi tetap

Permanent Teeth		
Upper Teeth		Erupt
Central incisor		7-8 yrs.
Lateral incisor		8-9 yrs.
Canine (cuspid)		11-12 yrs.
First premolar (first bicuspid)		10-11 yrs.
Second premolar (second bicuspid)		10-12 yrs.
First molar		6-7 yrs.
Second molar		12-13 yrs.
Third molar (wisdom tooth)		17-21 yrs.
Lower Teeth		Erupt
Third molar (wisdom tooth)		17-21 yrs.
Second molar		11-13 yrs.
First molar		6-7 yrs.
Second premolar (2nd bicuspid)		11-12 yrs.
First premolar (first bicuspid)		10-12 yrs.
Canine (cuspid)		9-10 yrs.
Lateral incisor		7-8 yrs.
Central incisor		6-7 yrs.

- Gigi tetap atau gigi permanen adalah gigi yang digunakan sampai akhir hayat kita. Diawali dengan tumbuhnya gigi molar pertama pada usia 6 – 7 tahun dan akan tumbuh lengkap sampai gigi terakhir pada usia sekitar 18-20 tahun dengan jumlah 32 gigi.
- Gigi geraham tetap yang pertama kali tumbuh tidak menggantikan gigi susu, tumbuhnya tepat di belakang gigi geraham susu. Bila gigi tetap ini rusak tidak akan ada lagi penggantinya. Gigi tetap harus dirawat dengan baik karena akan dipakai seumur hidup.

B. PENYAKIT GIGI MULUT DAN KELAINAN YANG SERING TERJADI PADA USIA SEKOLAH DAN REMAJA

1. Plak Gigi



Plak gigi adalah lapisan tipis pada permukaan gigi yang tidak berwarna, yang terdiri dari sisa makanan dan kuman-kuman. Plak melekat pada permukaan gigi, namun dapat dibersihkan melalui penyikatan gigi dengan cara yang benar. Plak dapat menyebabkan gigi berlubang, terjadinya radang gusi, dan bau mulut.

2. Karang Gigi



Karang Gigi adalah kondisi di mana terjadi mineralisasi / pengerasan plak gigi yang dibiarkan menumpuk terlalu lama dan menempel di permukaan gigi seperti batu karang. Karang gigi sulit dibersihkan melalui penyikatan gigi.

Selain mengakibatkan gigi berlubang, karang gigi yang dibiarkan bisa menimbulkan iritasi dan peradangan pada gusi, sampai kelainan yang lebih parah di mana terjadi kerusakan jaringan penyangga gigi. Selain itu juga umumnya penderita juga mengalami halitosis / bau mulut tidak sedap yang menetap.

3. Gigi berlubang / Karies



Gigi berlubang / karies atau keropos adalah kondisi rusaknya lapisan email gigi yang disebabkan hasil kerja kuman dalam plak di permukaan gigi. Bakteri dalam plak gigi yang tidak dibersihkan

dengan baik, menghasilkan asam yang perlahan tapi pasti menghancurkan email gigi. Bila sudah terjadi lubang pada email, harus dilakukan perawatan berupa penambalan untuk mencegah perluasan karies ke lapisan yang lebih dalam. Karies gigi yang sudah mencapai dentin dan pulpa akan menimbulkan rasa sakit bahkan pembengkakan (abses) di gusi dan pipi. Sakit gigi ini mengakibatkan kamu tidak hanya jadi sulit bicara dan mengunyah, juga dapat mengganggu kesehatan tubuh kamu secara keseluruhan yang berakibat terganggunya waktu

belajar di sekolah. Karies gigi adalah penyakit gigi yang diderita 60%-90% anak usia sekolah dan remaja.

4. Radang gusi



Bakteri dan plak yang menempel di gusi akan menyebabkan peradangan pada gusi yang ditandai terjadinya pembengkakan gusi, warna gusi merah menyala dan mudah berdarah

bila disentuh. Karena tidak ada rasa sakit, radang gusi sering tidak disadari penderita. Namun meski masih dalam tingkat keparahan ringan, radang gusi harus diobati sesegera mungkin, karena radang gusi adalah awal dari kerusakan jaringan penyangga gigi lainnya.

5. Sariawan



Sariawan adalah proses luka berupa bercak putih dikelilingi kemerahan pada jaringan lunak mulut, paling sering pada bibir, lidah dan gusi.

Selain karena infeksi, sariawan dapat timbul karena iritasi akibat tergigit saat makan, atau tergores kawat gigi pada bibir tergigit, dan kurangnya vitamin C. Sariawan dapat dihindari dengan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C, seperti: buah-buahan

6. Halitosis / Bau Mulut

Halitosis atau bau mulut adalah bau tidak sedap yang keluar dari mulut saat menghembuskan nafas. Meski umum terjadi, kelainan ini sangat

mengganggu karena memiliki dampak yang tidak menyenangkan ketika harus berinteraksi secara sosial dan pada akhirnya akan menimbulkan rasa



percaya diri yang rendah pada penderita. Penyebab utama bau mulut adalah kebersihan mulut yang buruk. Adanya infeksi kronis pada mulut bisa menimbulkan bau mulut yang menetap. Selain itu, makanan tertentu, merokok, dan alcohol juga dapat memicu halitosis.

7. Gigi berjejal

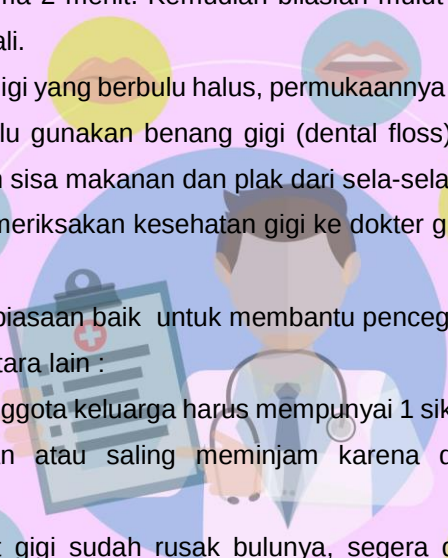


Gigi berjejal / berdesakan (*crowding teeth*) adalah kelainan susunan gigi akibat ukuran gigi geligi dengan ukuran tulang rahang yang tidak seimbang. Kondisi ini terjadi karena pertumbuhan rahang yang tidak normal. Meski faktor genetik berperan, gigi berjejal lebih sering

terjadi akibat gigi susu yang rusak dan tanggal sebelum waktunya. Gigi berjejal dapat diperbaiki dengan perawatan menggunakan kawat gigi oleh dokter gigi.

C. PENCEGAHAN PENYAKIT GIGI DAN MULUT

1. Memelihara kebersihan gigi dan mulut dengan menghilangkan plak dari permukaan gigi dengan cara menyikat gigi secara teratur dan benar.

- 
2. Untuk menguatkan gigi pakailah pasta gigi yang mengandung fluor saat menyikat gigi.
 3. Sikatlah gigi sekurang-kurangnya 2 kali sehari, pada waktu pagi selesai sarapan dan malam sebelum tidur.
 4. Sikatlah seluruh permukaan gigi secara menyeluruh hingga ke sela-sela gigi selama 2 menit. Kemudian bilaslah mulut dengan berkumur cukup satu kali.
 5. Pilihlah sikat gigi yang berbulu halus, permukaannya datar, kepala sikat kecil. Bila perlu gunakan benang gigi (dental floss) untuk membantu mengeluarkan sisa makanan dan plak dari sela-sela gigi.
 6. Biasakan memeriksakan kesehatan gigi ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali.
 7. Mengikuti kebiasaan baik untuk membantu pencegahan penyakit gigi dan mulut, antara lain :
 - a. Setiap anggota keluarga harus mempunyai 1 sikat gigi, tidak boleh bergantian atau saling meminjam karena dapat menularkan penyakit.
 - b. Bila sikat gigi sudah rusak bulunya, segera diganti yang baru, penggunaan sikat gigi maksimal 3 bulan.
 - c. Hindari kebiasaan makan jenis makanan manis dan lengket yang merusak gigi (permen, dodol, coklat, minuman bersoda, es krim dsb) biasakanlah menyukai makanan berserat dan menyehatkan gigi (sayur-sayuran, buah-buahan seperti apel, melon, pepaya).
 - d. Hindari kebiasaan menggigit jari, pensil, benang, membuka tutup botol dengan gigi.
 - e. Segera periksakan ke dokter gigi/petugas kesehatan gigi, bila mengalami ngilu/sakit pada gigi atau gusi berdarah.

- f. Periksakan kesehatan gigi secara berkala ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali dan lakukan perawatan gigi termasuk perawatan untuk gigi berjejal pada dokter gigi/dokter gigi spesialis.

CARA MENYIKAT GIGI YANG BENAR



1
Siapkan sikat gigi dan pasta gigi berflour (sebesar sebutir kacang tanah atau kurang lebih 1/2 cm)



2
Kumur-kumur dengan air bersih sebelum menyikat gigi



3
Sikat semua permukaan gigi secara berurutan, lama menyikat gigi minimal dua menit (Sedikitnya 8 kali gerakan setiap permukaan gigi)



Sikat permukaan dalam gigi yang menghadap langit-langit dan lidah, gerakan-gerakan pendek maju mundur



Sikat permukaan gigi yang dipakai mengunyah (gigi atas dan bawah) gerakan pendek maju-mundur



Sikat juga lidah dan langit-langit mulut

Referensi:

1. Buku Kesehatan Peserta Didik. Kementerian Kesehatan RI

BAB VIII

KESEHATAN INDERA

B. KESEHATAN INDERA PENGLIHATAN

1. Menjaga Kesehatan Mata

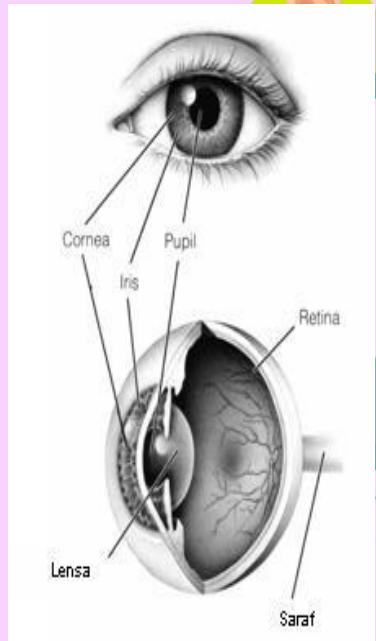
a. Bagian-bagian mata terdiri dari:

- Kelopak mata

Kelopak mata terdiri dari kelopak mata atas dan bawah yang pada setiap tepinya terdapat bulu mata. Kelopak mata tersebut dapat menutup dan membuka dengan baik. Gunanya untuk melindungi bola mata terhadap gangguan dari luar.

- Selaput lendir mata

Terdiri dari selaput lendir yang tipis yang menutupi bagian depan bola mata dan juga melapisi bagian dalam kelopak mata. Gunanya untuk melindungi bola mata



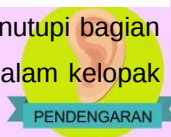
PENGECAPAN



PENGLIHATAN



PENGECAPAN



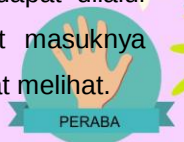
PENDENGARAN



PENCUAMAN

- Kornea

Merupakan bagian bening bola mata yang dapat dilalui cahaya dari luar. Gunanya sebagai tempat masuknya cahaya ke dalam bola mata sehingga kita dapat melihat.



- Orang-orangan mata (pupil dan lensa mata)

Merupakan bagian mata yang bening, tembus cahaya, berbentuk cembung, terletak tepat di belakang orang-orangan mata (pupil). Dalam keadaan baik lensa tidak tampak dari luar sehingga orang-orangan mata tampak benar-benar hitam. Gunanya untuk memusatkan cahaya memasuki mata melalui kornea hingga kita dapat melihat benda-benda dengan jelas.



- Iris (selaput pelangi)
- Bulu mata

b. Mata sehat

Tanda-tanda mata sehat :

- Bagian yang putih benar-benar putih
- Selaput bening (kornea) benar-benar jernih
- Pupil (orang-orangan mata) benar-benar hitam
- Kelopak mata dapat membuka dan menutup dengan baik
- Bulu mata teratur dan mengarah keluar



c. Anjuran kebiasaan yang benar :

- Makan makanan yang banyak mengandung vitamin A, C dan E serta sayuran hijau
- Perilaku hidup sehat antara lain :
 - membaca dalam posisi duduk dengan sikap tegak



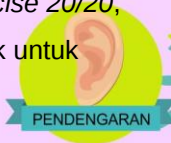


- penerangan cukup
- besar huruf cukup
- jarak baca 30 cm
- lama aktifitas kerja dekat (membaca, nonton televisi, komputer, dan lain-lain) dibatasi 1-2 jam.



- Jarak nonton televisi sebaiknya 2,5 kali diagonal layar televisi.

- Membatasi penggunaan gadget (komputer, laptop, telepon genggam, dsb.) dengan menerapkan *eye exercise 20/20*, artinya setiap 20 menit luangkan waktu 20 detik untuk melihat benda jauh sejauh 20 meter.

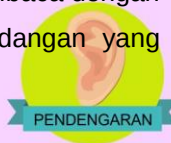


- Melindungi mata dari sinar matahari langsung.
- Melindungi mata pada kegiatan yg berpotensi mengakibatkan kecelakaan mata (misalnya: menanamkan paku, menggurinda dsb).
- Memakai kacamata pelindung (angin dan debu), bila menggunakan kendaraan roda dua.



d. Kebiasaan yang salah

- Sinar yang disorotkan langsung ke bacaan yang sedang kita baca kurang baik pengaruhnya terhadap penglihatan kita
- Memaksakan diri secara berlebihan untuk membaca, istirahatlah sejenak setelah terasa penat membaca dengan melihat-lihat obyek yang jauh atau pemandangan yang hijau.



- Kerja di lingkungan yang merugikan kesehatan mata tanpa memperhatikan perlindungannya. Misalnya :

- Di dapur : asap dapur yang berlebihan
- Di tempat pembelahan batu : kemungkinan terkena pecahan batu
- Di bengkel : terkena percikan api waktu mengelas, terkena serbuk besi waktu menggerida
- Di sawah dan kebun : terkena lumpur, pupuk, racun hama/serangga, debu.
- Mandi / cuci muka dengan air kotor.
- Bermain dengan/membawa benda tajam atau benda-benda lain yang berbahaya (petasan, sumpan, tembakan mainan dll)
- Menatap langsung cahaya yang menyilaukan: sinar matahari, sinar las, sinar lampu dll.

- Menggunakan alat bersama-sama dengan orang yang sakit mata menular. Misalnya : handuk, saputangan, bantal, selimut, alat tulis, dan lain sebagainya.

- Makan – makanan yang kurang bergizi

e. Cara pemeriksaan penglihatan pemeriksaan kesehatan dengan menggunakan metode snellen chart

1) Memeriksa mata

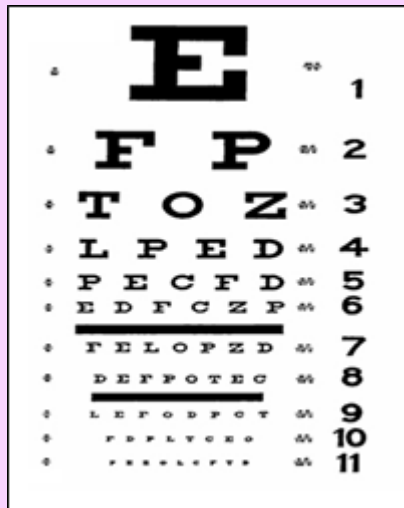
- Melihat bagian mata yang tampak dari luar, bandingkan dengan gambaran mata normal / sehat.
- Memperhatikan gerakan dan arah bola mata

Memeriksa ketajaman penglihatan



Kader kesehatan usia sekolah dan remaja dapat melakukan pemeriksaan tajam penglihatan untuk deteksi dini gangguan penglihatan menggunakan 2 cara yaitu:

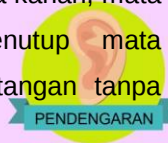
- Memeriksa dengan kartu Snellen (Kartu E atau kartu huruf/abjad)



Tahap 1: Meletakkan kartu Snellen pada jarak 6 meter dan baris tengah terletak setinggi garis mata penderita yang akan diperiksa

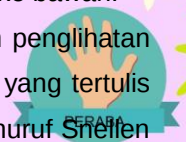
Tahap 2: Penderita yang diperiksa dalam posisi duduk atau berdiri.

Tahap 3: Pemeriksaan dimulai dengan mata kanan, mata kiri ditutup menggunakan penutup mata (okluder) atau dengan telapak tangan tanpa penekanan.



Tahap 4: Penderita diminta membaca tiap huruf pada Kartu Snellen mulai dari baris atas ke bawah.

Tahap 5: Penulisan hasil pemeriksaan tajam penglihatan mata kanan sesuai dengan angka yang tertulis di sebelah kiri dari baris terbawah huruf Snellen yang dapat dibaca penderita, misalnya pasien dapat membaca huruf sampai baris ke 5, di sebelah kiri baris ke lima terdapat angka 6/18, berarti visus yang diperiksa adalah 6/18.



- Menghitung jari

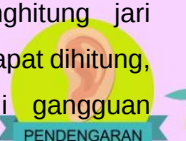


Cara Pemeriksaan :

Tahap 1: Penderita berdiri sejauh 3 (tiga) meter dari pemeriksa

Tahap 2: Pemeriksaan dimulai dengan mata kanan, mata kiri ditutup menggunakan penutup mata atau dengan telapak tangan tanpa penekanan

Tahap 3: Penderita diminta menghitung jari pemeriksa. Apabila jari tidak dapat dihitung, berarti penderita mengalami gangguan



penglihatan maka penderita dirujuk ke Puskesmas

Tahap 4: Pemeriksaan mata kiri sesuai dengan tahap 1 s/d 3 di atas



2. Penyakit Mata Dan Pencegahannya

a. Penyakit Mata yang Dapat Menular
Radang selaput lendir = “konjungtivitis”

- Tanda-tanda :
 - Selaput lendir mata merah
 - Terasa gatal
 - Berair dan disertai kotoran mata (nanah) yang kental atau agak cair
 - Ketajaman mata tidak terganggu
- Penyebab : Bakteri dan virus
- Tindakan : Rujuk ke Puskesmas
- Penularan :
 - Melalui kontak langsung
 - Melalui barang-barang yang dipakai penderita (saputangan, handuk, sabun, dll)
- Pencegahan :
 - Cucilah mata dengan air bersih apabila mata terkena debu.
 - Janganlah menggunakan handuk / saputangan kepunyaan penderita



b. Penyakit Mata yang Tidak Dapat Menular



1) "Xeroftalmia" (Kekurangan Vitamin A)

Xeroftalmia yang dikenal dengan rabun senja atau buta ayam. Penyebab : kekurangan vitamin A.

- Tanda-tanda :

- Tanda awal kurang mampu beradaptasi di tempat gelap (rabun senja)
- Selanjutnya terjadi bercak bitot yaitu kekeringan dan penebalan serta keriput dan keruh dari selaput lendir mata (konjungtiva)
- Pada tingkat berikutnya sebagian atau seluruh kornea mengalami tukak (luka)

- Tindakan :

- Beri vitamin A segera dengan tablet vitamin A 200.000 IU
- Rujuk ke Puskesmas

- Pencegahan

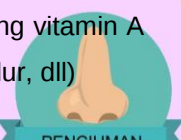
Makan makanan yang banyak mengandung vitamin A (bayam, kangkung, jeruk, pepaya, ikan, telur, dll)

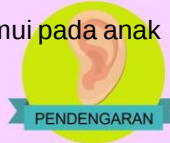
2) Trauma Mata (Ruda Paksa)

- Trauma mata dapat terjadi langsung pada mata maupun tidak langsung.

- Trauma dibagi dalam :

- Trauma mekanik akibat benda tajam, tumpul dan Ledakan/tembakan
- Trauma bukan mekanik misalnya akibat kimia, radiasi dan Panas/thermos





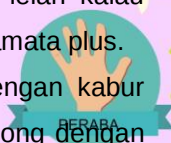
- Tanda-tanda trauma mata, antara lain tajam penglihatan dapat turun/normal, pendarahan dan gerakan bola mata terganggu.
- Tindakan :
 - Trauma kimia : Mata yang sakit segera dibilas dengan air bersih selama mungkin dan Tutup mata dengan kassa dan segera rujuk ke Puskesmas
 - Trauma mekanik : Penderita segera dirujuk ke Puskesmas/RS tanpa diberi apa-apa
 - Trauma radiasi/panas segera rujuk ke Puskesmas
- Pencegahan :
 - Jangan bermain dengan / membawa benda tajam atau benda-benda lain yang berbahaya (petasan, sumpit, senapan angin)
 - Jangan memandang langsung cahaya yang menyilaukan (sinar las, sinar matahari, dan lain lain)
 - Hati-hati waktu menggunakan zat-zat kimia (air accu, lem porselen/logam, asam cuka, pestisida, porstek, dan lain lain).

3) Kelainan Refraksi

- Kelainan refraksi adalah kelainan pembiasan sinar sehingga bayangan tidak focus tepat di retina yang mengakibatkan penglihatan menjadi kabur. Ada 3 macam kelainan refraksi yang dapat ditemui pada anak usia sekolah :



- Hipermetropia / rabun dekat, yang ditandai dengan kabur melihat dekat dan jauh, cepat lelah kalau membaca dekat. Ditolong dengan kacamata plus.
- Miopi / rabun jauh, yang ditandai dengan kabur melihat jauh, jelas melihat dekat. Ditolong dengan kacamata minus.
- Astigmatisme, yang ditandai saat melihat garis lurus tampak bengkok, tulisan menjadi dobel dan berbayang. Ditolong dengan kacamata silinder.



• Pencegahan :

- Makan-makanan yang seimbang terutama mengandung Vitamin A, B, C dan E
- Perilaku hidup sehat antara lain; membaca dalam posisi duduk, penerangan cukup, besar huruf cukup, jarak baca 30 cm, lama aktifitas kerja dekat (membaca, nonton televisi, komputer, dan lain-lain) dibatasi 1-2 jam.



TANDA DAN GANGGUAN INDERA PENGLIHATAN



C. KESEHATAN INDERA PENDENGARAN

1. Menjaga Kesehatan Telinga

PENGLIHATAN

a. Bagian-bagian telinga terdiri dari :

PERABA

- Telinga luar, terdiri dari
 - Daun telinga/ aurikula/ pinna
 - Liang telinga
 - Membran timpani/ gendang telinga
- Telinga Tengah
 - Rongga telinga tengah/ kavum timpani
 - Tuba Eustachius
 - Rongga mastoid
- Telinga dalam, terdiri atas 2 bagian
 - Bagian depan: bagian pendengaran disebut koklea
 - Bagian belakang: vestibulum dan kanalis semisirkularis, merupakan organ keseimbangan

PENGECAPAN

PENDENGARAN

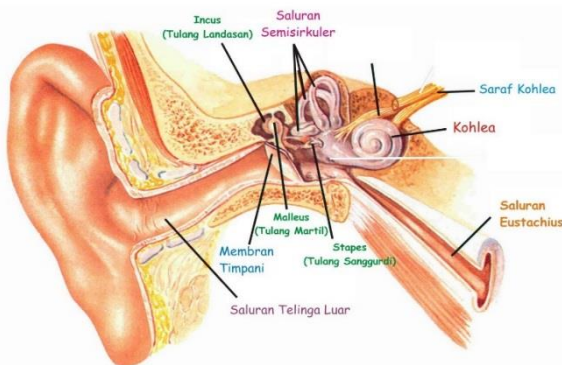
PENGLIHATAN

PENCIUMAN

PENGECAPAN

PENDENGARAN

Bagian-Bagian Telinga



b. Tanda-tanda telinga sehat :



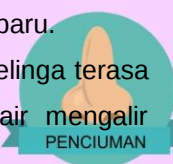
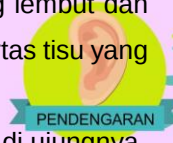
- Mempunyai daun telinga dan lubang telinga
- Tidak keluar cairan dari telinga
- Mempunyai pendengaran yang baik



c. Cara membersihkan telinga yang benar :

Bila ingin mengeringkan liang telinga anak yang masuk air, ada cara praktis yang dapat digunakan :

- 1) Buatlah pilihan pengering kain pengering yang lembut dan bersih, bersifat menarik cairan, atau pilihan kertas tisu yang cukup tebal.
- 2) Jangan menggunakan aplikator dengan kapas di ujungnya atau kertas yang mudah hancur sehingga mudah terlepas ke dalam telinga
- 3) Letakkan alat pengering tersebut di liang telinga anak.
- 4) Angkat bila tampak basah.
- 5) Letakkan kembali pilihan kain pengering yang baru.
- 6) Masukkan air bersih kedalam telinga seperti telinga terasa penuh, miringkan kearah bawah sehingga air mengalir keluar.





Gambar. Membersihkan telinga dengan benar

d. Cara pemeriksaan pendengaran

- Memeriksa telinga
 - Melihat bagian telinga yang tampak dari luar, bandingkan dengan gambaran telinga normal/ sehat
 - Melihat keadaan liang telinga dengan menarik daun telinga ke belakang atas atau ke bawah
- Memeriksa ketajaman pendengaran
 - Pendengaran yang baik dapat mendengar suara berbisik dari jarak 6 meter dalam ruangan yang sunyi.
- Penilaian
 - Bila dapat mengulang kata yang disebutkan oleh pemeriksa dalam jarak:



- 4 - 6 meter : normal
- 2 - < 4 meter : tuli ringan
- 1 - < 2 meter : tuli sedang
- < 10 cm : tuli berat



2. Pencegahan Gangguan Pendengaran

a. Gangguan pendengaran akibat bising

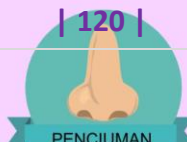
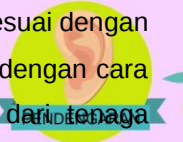
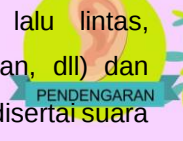
Gangguan ini biasanya terjadi akibat bising yang cukup keras dalam jangka waktu lama dan berhubungan dengan lingkungan (pabrik, musik yang sangat keras, lalu lintas, penggunaan headphone / headset yang berlebihan, dll) dan kebiasaan sehari-hari lainnya. Gangguan ini sering disertai suara berdenging ditelinga. Bila gangguan pendengaran berat, sukar menangkap percakapan pada keadaan/ suasana yang ramai.

Pencegahan:

- Hindari lingkungan yang bising
- Hindari suara yang keras dan bising secara terus menerus (lebih dari 30 menit)
- Kurangi kontak dengan bising (misal mendengar musik dalam waktu yang lama)
- Tutup telinga bila mendengar suara keras/bising

b. Gangguan pendengaran akibat obat

Gangguan pendengaran dapat terjadi akibat penggunaan obat yang terlalu lama dan jumlah dosisnya tidak sesuai dengan yang ditentukan. Pencegahannya dapat dilakukan dengan cara berhati-hati minum obat, apalagi tanpa anjuran dari tenaga kesehatan dalam waktu lama.



c. Gangguan pendengaran akibat menyelam

Gangguan pendengaran akibat menyelam disebabkan akibat adanya tekanan pada rongga udara yang ada dalam tubuh termasuk pada rongga telinga pada saat menyelam. Jika tekanan terlalu besar akan menyebabkan kerusakan jaringan telinga dbagian telinga tengah dan telinga bagian dalam.

Pencegahan:

- Jaga saluran telinga tetap bersih
- Lakukan latihan valsava dipermukaan, yaitu kombinasi dari meniup dengan hidung tertutup dan menjaga agar mulut tetap rapat. Valsava akan lebih berhasil bila pada saat yang bersamaan juga melakukan gerakan menelan air ludah
- Pada saat turun menyelam, jangan menyelam dan naik kepermukaan air terlalu cepat serta Hindari penggunaan - penutup telinga pada saat menyelam
- Memeriksa fungsi pendengaran secara berkala kepada petugas kesehatan.

3. Penyakit Telinga

a. Keluar cairan dari telinga (congek)

- Terjadi akibat infeksi, biasanya cairan yang keluar sudah berulang kali
- Gendang telinga robek
- Tindakan: segera rujuk ke Puskesmas

b. Sumbatan Serumen (kotoran telinga)

Kotoran telinga menumpuk di liang telinga yang mengakibatkan gangguan pendengaran berupa adanya keluhan rasa tersumbat ditelinga dan kadang-kadang berdengung.

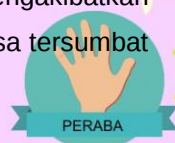
Pencegahan:

- Hindari liang telinga dari kemasukan air, karena kotoran telinga dapat mengembang dan menyebabkan rasa tertekan
- Bila kotoran telinga keras, jangan dicoba untuk dikeluarkan karena akan menyulitkan tindakan selanjutnya

Tindakan: langsung dirujuk ke puskesmas/rumah sakit

Pemeliharaan pendengaran:

- Hindari:
 - Makan obat sembarangan
 - Membersihkan telinga dengan bulu ayam, batang rumput, batang korek api
 - Bising yang terus menerus dan dalam jangka waktu yang lama
- Anjuran:
 - Segera berobat bila terkena batuk dan pilek
 - Keringkan liang telinga dengan benar
 - Lakukan cara pemakaian obat tetes yang benar
 - Segera rujuk ke puskesmas / rumah sakit
 - Menghindari suara yang keras / bising



TANDA DAN GANGGUAN INDERA PENDENGARAN



ABJAD JARI



PENGLIHATAN

PERABA

PENGECAPAN

PENDENGARAN

PENGLIHATAN

PENCIUMAN

Abjad jari dalam bahasa isyarat untuk berkomunikasi dengan penderita disabilitas rungu wicara

PENGECAPAN

PENDENGARAN

| 124 |

PENCIUMAN

Referensi :

1. Buku Kesehatan Peserta Didik. Kementerian Kesehatan RI
2. Pedoman Pelatihan Dokter Kecil. Kementerian Kesehatan RI. 2011
3. Buku Saku Penanggulangan Gangguan Penglihatan dan Kebutaan. Kementerian Kesehatan RI. 2016
4. Buku Saku Bebaskan Keluarga dari Ketulian. Kementerian Kesehatan RI. 2016



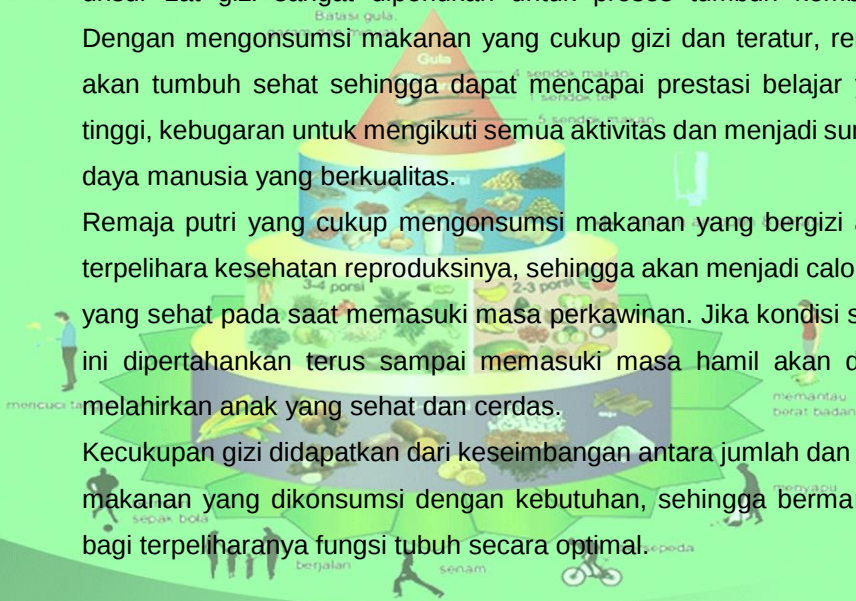
BAB IX

GIZI

Kandungan makanan yang seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan tubuh beserta aktivitasnya. Remaja merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa di mana terjadi pertumbuhan fisik, mental dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Dengan mengonsumsi makanan yang cukup gizi dan teratur, remaja akan tumbuh sehat sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang tinggi, kebugaran untuk mengikuti semua aktivitas dan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Remaja putri yang cukup mengonsumsi makanan yang bergizi akan terpelihara kesehatan reproduksinya, sehingga akan menjadi calon ibu yang sehat pada saat memasuki masa perkawinan. Jika kondisi sehat ini dipertahankan terus sampai memasuki masa hamil akan dapat melahirkan anak yang sehat dan cerdas.

Kecukupan gizi didapatkan dari keseimbangan antara jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan, sehingga bermanfaat bagi terpeliharanya fungsi tubuh secara optimal.



A. PENGETAHUAN DASAR ILMU GIZI

1. Pengertian Gizi

Gizi adalah substansi organik berupa zat pada makanan yang dibutuhkan organisme untuk menjaga fungsi dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan jaringan tubuh, dan kesehatan.

2. Zat Gizi

Dalam makanan terdapat 5 (lima) kelompok zat gizi yaitu :

a. HIDRAT ARANG atau KARBOHIDRAT

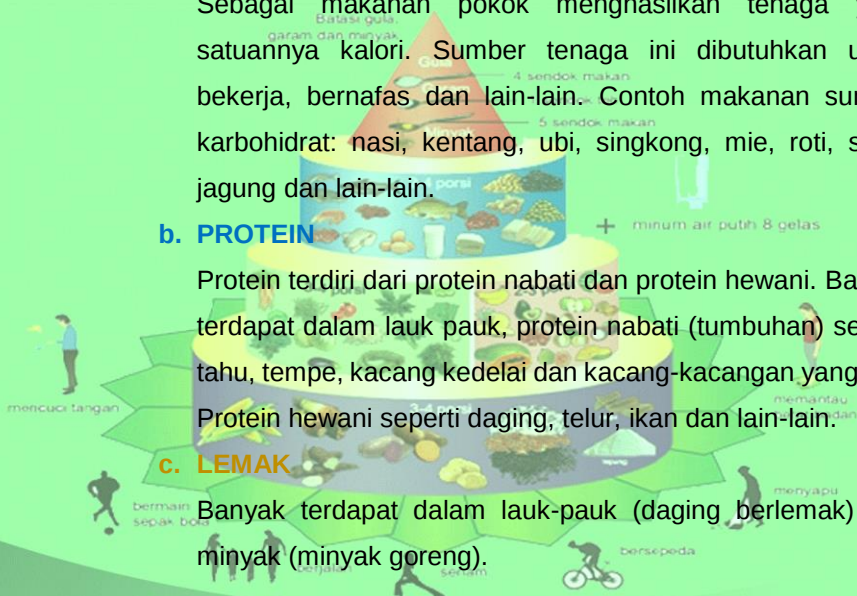
Sebagai makanan pokok menghasilkan tenaga yang satuannya kalori. Sumber tenaga ini dibutuhkan untuk bekerja, bernafas, dan lain-lain. Contoh makanan sumber karbohidrat: nasi, kentang, ubi, singkong, mie, roti, sagu, jagung dan lain-lain.

b. PROTEIN

Protein terdiri dari protein nabati dan protein hewani. Banyak terdapat dalam lauk pauk, protein nabati (tumbuhan) seperti tahu, tempe, kacang kedelai dan kacang-kacangan yang lain. Protein hewani seperti daging, telur, ikan dan lain-lain.

c. LEMAK

Banyak terdapat dalam lauk-pauk (daging berlemak) dan minyak (minyak goreng).



d. VITAMIN

Zat ini banyak terdapat dalam semua bahan makanan terutama dalam sayur-sayuran dan buah-buahan yang segar.

- Vitamin A

Vitamin ini berperan dalam proses pertumbuhan tubuh utamanya untuk penglihatan dan untuk daya tahan tubuh. Banyak terdapat dalam sayuran hijau terutama daun singkong dan buah-buahan yang berwarna (pepaya, mangga).

- Vitamin B

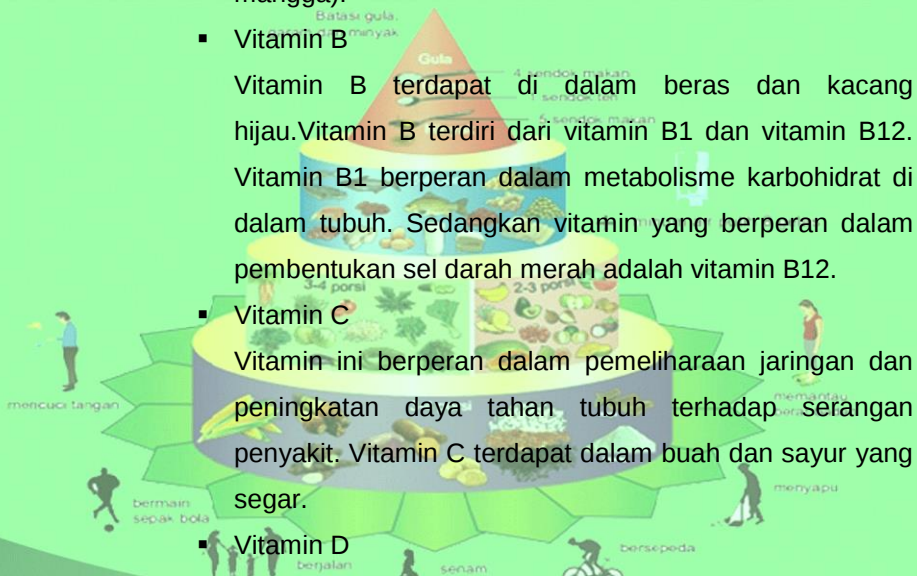
Vitamin B terdapat di dalam beras dan kacang hijau. Vitamin B terdiri dari vitamin B1 dan vitamin B12. Vitamin B1 berperan dalam metabolisme karbohidrat di dalam tubuh. Sedangkan vitamin yang berperan dalam pembentukan sel darah merah adalah vitamin B12.

- Vitamin C

Vitamin ini berperan dalam pemeliharaan jaringan dan peningkatan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit. Vitamin C terdapat dalam buah dan sayur yang segar.

- Vitamin D

Vitamin ini di dalam tubuh sering dalam bentuk provitamin D, yaitu vitamin D yang belum aktif, untuk megubahnya



menjadi vitamin D dengan bantuan sinar ultra violet, sinar matahari.

- Vitamin E

Vitamin ini dibutuhkan relatif sedikit dibanding vitamin lainnya. Vitamin E ini banyak terdapat dalam kacang kedelai, dan tauge. Vitamin E berfungsi sebagai anti oksidan atau pemangsa radikal bebas dan untuk hormonal (hormon estrogen).

- Vitamin K

Vitamin ini berguna dalam proses pembekuan darah, vitamin ini terdapat dalam hati (hati sapi, ayam dan lain-lain).

e. MINERAL

Banyak terdapat dalam lauk pauk atau sayuran, misalnya Fe (zat besi) terdapat dalam bayam, kangkung, daun katuk dan sayuran hijau lainnya. Mineral zat besi (Fe) berperan dalam pembentukan sel darah merah. Ca/Kalsium (zat kapur) terdapat dalam ikan laut. Zat ini berfungsi dalam pembentukan gigi dan tulang, bersama dengan Vitamin D. Disamping itu ada beberapa jenis mineral lain yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah tidak banyak seperti Phospor (P), Magnesium (Mg), Seng (Zn), Natrium (Na), Kalium (K) dan lain-lain.

Di samping kelima zat di atas, peranan air tidak boleh dilupakan. Tanpa air fungsi kelima zat gizi di atas tidak dapat berjalan. Oleh

karena itu air tidak kalah pentingnya untuk diperhatikan terutama dalam pemeliharaan organ-organ tubuh yang vital seperti ginjal.

3. Fungsi Makanan

Terdapat 3 (tiga) fungsi makanan, yaitu :

- Sebagai zat pembangun
- Sebagai sumber tenaga
- Sebagai zat pengatur



Ketiga fungsi makanan tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dan terdapat pada "Makanan

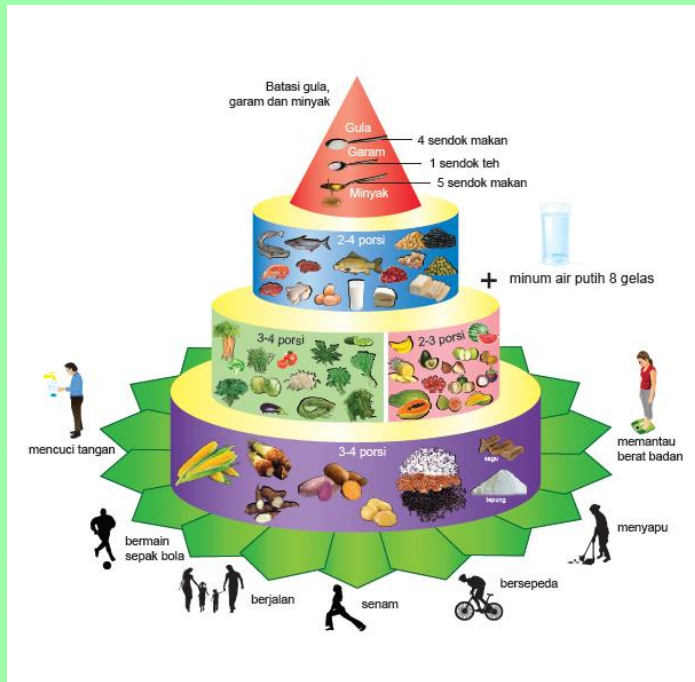
Bergizi Seimbang”. Oleh karena itu setiap hari kita harus makan makanan bergizi seimbang yaitu keragaman makanan pokok; telur/ tempe/ tahu/ ikan/ daging; sayur-sayuran; dan buah-buahan.

B. PEDOMAN GIZI SEIMBANG

1. Pengertian

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.





Gizi Seimbang untuk Remaja usia 10-19 tahun

Kelompok ini adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik citra tubuh (*body image*) pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja

puteri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah.

2. Pilar Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

4 PILAR GIZI SEIMBANG

1 mengonsumsi makanan yang beragam

Membiasakan perilaku hidup bersih

2

3 Melakukan aktivitas fisik

Mempertahankan Berat Badan Normal

4



3. Pesan Khusus Gizi Seimbang untuk Anak dan Remaja

Biasakan makan bersama keluarga

Makan 3 kali sehari dan kudapan 2 kali sehari

Biasakan mengkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya

Perbanyak makan sayur dan buah-buahan

Biasakan membawa bekal makanan dan air putih yang cukup

Batasi makanan cepat saji dan GGL (Gula 4 sdm, Garam 1 sdt dan Lemak 5 sdm)

Pilih makanan yang terbungkus dan disimpan d tempat tertutup

Pilih makanan tanpa pengawet, pewarna mencolok, penyedap, pemanis buatan dan pengenyal

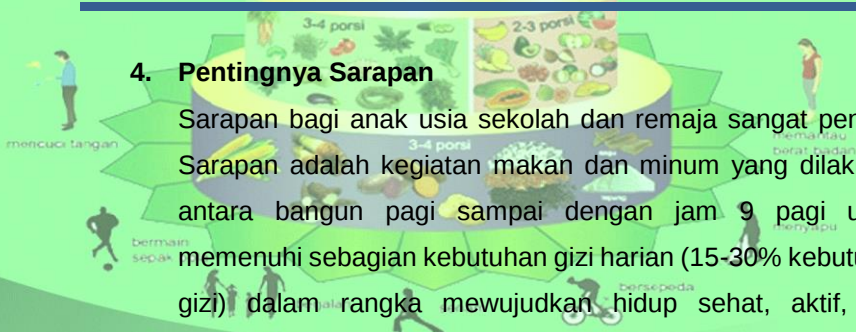
Biasakan menyikat gigi 2 kali sehari

Hindari merokok dan minuman beralkohol

Lakukan kegiatan fisik dan olah raga secara teratur

4. Pentingnya Sarapan

Sarapan bagi anak usia sekolah dan remaja sangat penting. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai dengan jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan terbaik dilakukan pada pukul 06.00 atau sebelum jam 07.00. Sarapan terbukti dapat meningkatkan



konsentrasi belajar; memberikan energi pada otak bagi anak sekolah sehingga dapat menerima pelajaran dengan lebih baik. Tidak sarapan dapat berdampak buruk bagi proses belajar di sekolah, menurunkan aktifitas fisik anak, menyebabkan kegemukan pada remaja dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat.

C. MENYUSUN MENU GIZI SEIMBANG

Jenis bahan makanan sebagai berikut:

a. Makanan Pokok

Makanan pokok dapat dipilih dari nasi (URT: 3/4 gelas) atau padanannya misalnya kentang (URT: 2 buah sedang), singkong (URT: 1 ½ potong), ubi jalar kuning (URT: 1 biji sedang), mie basah (URT: 2 gelas), tepung sagu (URT: 8 sendok makan), dll.

b. Lauk-pauk

Lauk-pauk dapat dipilih dari bahan makanan hewani misalnya ikan segar (URT: 1 potong sedang), telur (URT: 1 butir), daging ayam (URT: 1 potong sedang), daging sapi (URT: 1 potong sedang), dll atau lauk nabati, misalnya tahu (URT: 2 potong sedang), tempe (URT: 2 potong sedang), kacang tanah (URT: 2 sendok makan), kacang merah (URT: 2 ½ sendok makan), dll.

c. Sayur-sayuran

Jenis sayuran yang dapat dipilih misalnya bayam, kangkung, daun singkong, kacang panjang, buncis, wortel, labu siam dll dengan URT sebanyak 1 gelas.

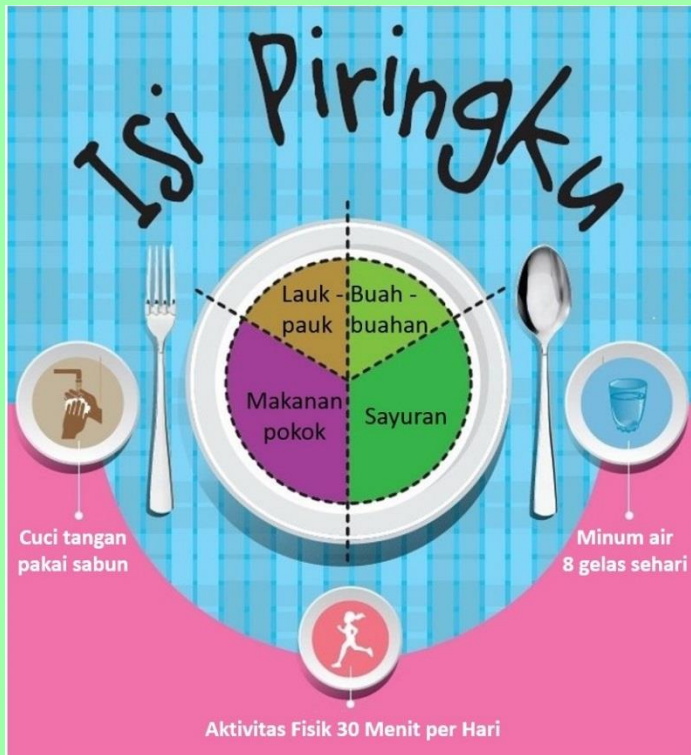
d. Buah-buahan

Buah-buahan misalnya pepaya (URT: 1 potong besar), semangka (URT: 2 potong sedang), nanas (URT: $\frac{1}{4}$ buah sedang), mangga (URT: $\frac{3}{4}$ buah besar), jeruk manis (URT: 2 buah sedang) , pisang ambon (1 buah sedang), apel malang (URT: 1 buah sedang) dll.

e. Air Putih

Dianjurkan minum air putih sebanyak 8 gelas per hari dan disesuaikan dengan aktivitas sehari-hari. Air putih sangat diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Keseimbangan air dalam tubuh kita perlu diperhatikan dengan cara mengatur jumlah masukan/keluaran air yang seimbang.

URT : Ukuran Rumah Tangga, adalah bahan-bahan makanan dalam jumlah tertentu dengan kandungan gizi yang kurang lebih sama sehingga bisa disaling tukarkan satu macam bahan makanan dengan yang lainnya dalam satu kelompok makanan tersebut.



Makanan yang kita makan dianjurkan merupakan makanan yang bervariasi dan beragam untuk melengkapi kebutuhan gizi yang dibutuhkan tubuh. Porsi makanan dalam piring dibagi 3 bagian:

- 1/3 untuk makanan pokok
- 1/3 untuk sayuran
- 1/3 terdiri dari lauk pauk dan buah-buahan

The background features a circular diagram with food groups (vegetables, fruits, grains, protein) and various physical activities: mencuci tangan (washing hands), bermain sepak bola (playing soccer), berjalan (walking), senam (gymnastics), bersepeda (cycling), and berat badan (body weight).

Contoh Menu Seimbang 2475 Kalori (13-15 tahun)

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	URT	Berat (gram)
Pagi	Nasi putih	Beras	1 gelas	150
	Empal Gepuk	Daging sapi	1 ptg sedang	50
	Bola-bola tahu	Tahu	1 ptg sedang	50
	Acar matang	Wortel	1 ptg sedang	50
	Ketimun	Ketimun	1 ptg sedang	50
	Susu	Susu	1 gelas	200 ml
Selingan (10.00)	Buah	Semangka	1 ptg sedang	75
	Batagor kuah	Tepung	1 ptg sedang	75
		Tahu	½ potong	50
		Minyak	1 sdm	10ml
Siang	Nasi putih	Beras	1 ½ gelas	200
	Ikan bakar	Ikan kembung	1 ekor sedang	50

	Tempe bacem	Tempe	1 potong	50
		Gula		
	Sayur bening	Bayam	½ mangkuk	50
		Jagung	½ buah	25
		Wortel	½ buah	25
	Buah	Nanas	1/6 buah	150
Selingan (15.00)	Sup Buah	Aneka buah + susu	1 mangkuk	150
	Tahu isi goreng	Tahu	½ ptg sedang	50
		Wortel	¼ buah	25
		Tauge	1 sdm	10
Malam	Nasi putih	Beras	1 ½ gelas	200
	Sambal goreng telur puyuh	Telur puyuh	5 butir	50
		Kentang	1 buah sedang	50

	Tempe bumbu kuning	Tempe	1 ptg sedang	25
	Tumis sayuran	Buncis muda	½ mangkuk	50
	Buah	Pisang raja	1 buah	75

Contoh Menu Seimbang 2675 Kalori (16-19 tahun)

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	URT	Berat (gram)
Pagi	Nasi putih	Beras	1 ½ gelas	200
	Ayam goreng tepung	Ayam	1 ptg sedang	50
	Tepung	Tepung	1 sdm	10
	Minyak	Minyak	1 sdm	10 ml
	Semur Tahu	Tahu	1 ptg sedang	50
	Tumis Kacang Panjang	Kacang panjang	½ mangkuk	50
	Susu	Susu	1 sdm	10 ml
			1 gelas	200 ml

Selingan (10.00)	Buah	Pisang Ambon	1 buah sedang	75
	Lontong Isi	Beras	¼ gelas	25
		Ayam	1 potong kecil	25
		Wortel	½ buah	25
Siang	Nasi putih	Beras	1 ¾ gelas	250
	Ikan pesmol	Ikan mas	1 ptg sedang	50
		Minyak	1 sdm	10
	Tempe bacem	Tempe	1 ptg sedang	25
		Gula	1 sdm	10
	Sayur bening	Bayam	1 ptg sedang	50
		Gambas	1 ptg sedang	40
	Buah	Pepaya	1 ptg sedang	150
Selingan (15.00)	Buah	Semangka	1 ptg sedang	150

	Bubur kacang hijau	Kacang hijau	2 ½ sdm	25
		Gula Merah	2 sdm	20
		Santan	¼ gelas	50
Malam	Nasi putih	Beras	1 ½ gelas	200
	Rendang daging sapi	Daging sapi	1 ptg sedang	50
	Kacang merah			
		Kacang merah	1 sdm	25
		Santan	½ gelas	100
	Tumis Daun singkong	Daun singkong	1 gelas	100
		Minyak	1 sdm	10
	Buah	Pisang raja	1 buah	75



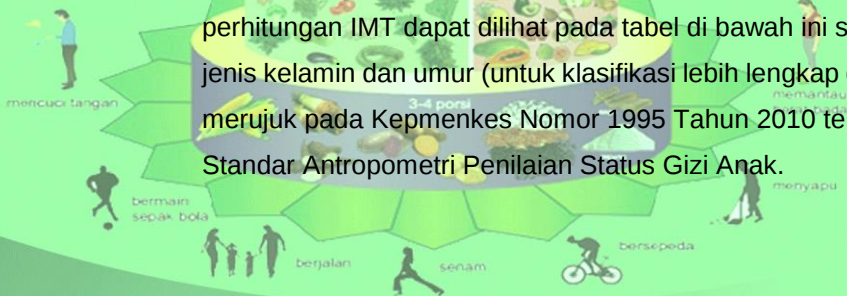
D. CARA MENILAI STATUS GIZI

- Gizi Kurang adalah keadaan yang diakibatkan oleh kurangnya asupan zat gizi dibandingkan dengan kebutuhannya.
- Gizi Lebih adalah keadaan gizi yang diakibatkan oleh asupan gizi yang berlebih dibandingkan dengan kebutuhannya.
- Keadaan gizi yang baik adalah jika asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan. Keadaan gizi seseorang dapat dinilai dengan menggunakan indikator status gizi yang sesuai.

Berikut ini adalah rumus untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT).


$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}} + \text{minum air putih 8 gelas}$$

Kategori dan Ambang Batas Status Gizi berdasarkan hasil perhitungan IMT dapat dilihat pada tabel di bawah ini sesuai jenis kelamin dan umur (untuk klasifikasi lebih lengkap dapat merujuk pada Kepmenkes Nomor 1995 Tahun 2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak).



Tabel 9.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Remaja	Sangat Kurus	< -3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan < -2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD

Tabel 9.2 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki

Umur (tahun)	Indeks Massa Tubuh (IMT)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
10	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
11	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0
12	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
13	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
14	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1
15	14.7	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0	34.1
16	15.1	16.5	18.2	20.5	23.5	27.9	34.8
17	15.4	16.9	18.8	21.1	24.3	28.6	35.2
18	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4

Tabel 9.3 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan

Umur (tahun)	Indeks Massa Tubuh (IMT)						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
10	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
11	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2
12	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
13	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4
14	14.0	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7
15	14.4	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2	35.5
16	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
17	14.7	16.4	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
18	14.7	16.4	18.6	21.3	24.8	29.5	36.3

E. MASALAH GIZI PADA USIA SEKOLAH DAN REMAJA

1. Kurus

a. Pengertian Kurus

Adalah keadaan dimana anak usia sekolah / remaja mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) atau disebut juga masalah gizi akut.

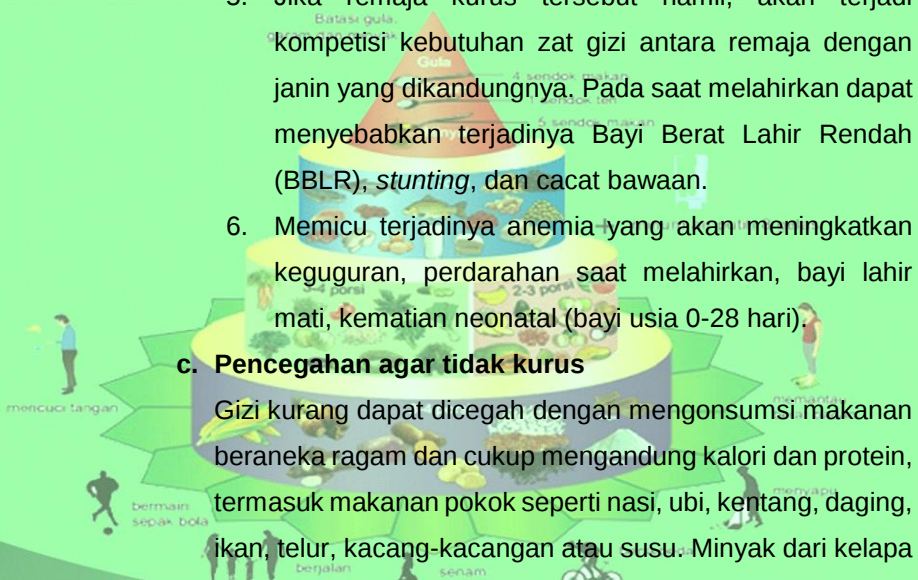


b. Akibat Kurus

1. Pertumbuhan dan perkembangan fisik termasuk sistem reproduksi menjadi terganggu.
2. Mengganggu sistem kekebalan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Bila kondisi kurus terus berlanjut akan meningkatkan risiko kematian.
3. Kesempatan untuk berprestasi menjadi menurun.
4. Produktivitas kerja (bagi remaja yang sudah bekerja) menjadi menurun.
5. Jika remaja kurus tersebut hamil, akan terjadi kompetisi kebutuhan zat gizi antara remaja dengan janin yang dikandungnya. Pada saat melahirkan dapat menyebabkan terjadinya Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), *stunting*, dan cacat bawaan.
6. Memicu terjadinya anemia yang akan meningkatkan keguguran, perdarahan saat melahirkan, bayi lahir mati, kematian neonatal (bayi usia 0-28 hari).

c. Pencegahan agar tidak kurus

Gizi kurang dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan beraneka ragam dan cukup mengandung kalori dan protein, termasuk makanan pokok seperti nasi, ubi, kentang, daging, ikan, telur, kacang-kacangan atau susu. Minyak dari kelapa atau mentega dapat ditambahkan pada makanan untuk meningkatkan pasokan kalori, terutama pada anak-anak atau remaja yang tidak terlalu suka makan.



2. Gizi Lebih atau Obesitas

a. Pengertian Kegemukan dan Obesitas

Kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak berlebihan. Kegemukan dan obesitas dapat disebabkan oleh faktor



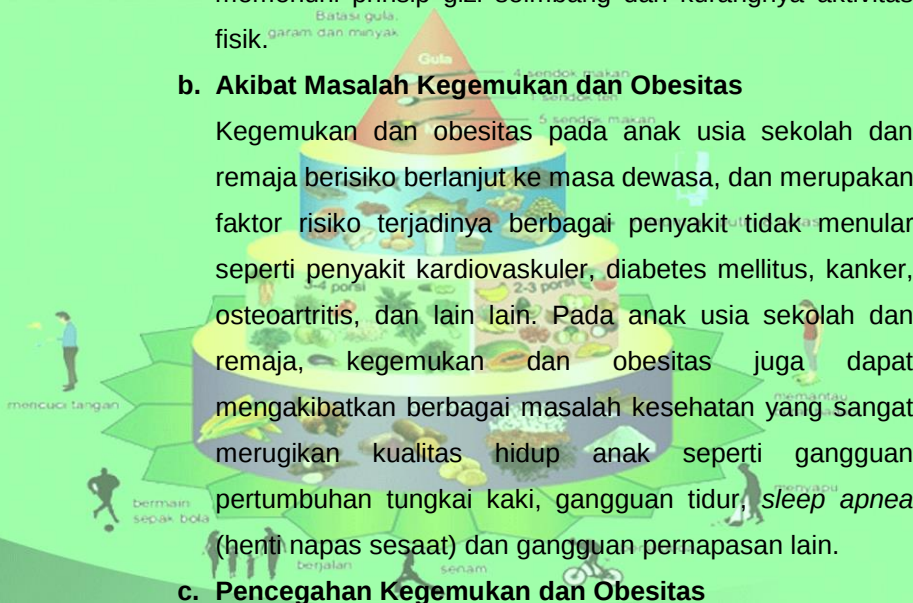
genetik dan lingkungan yaitu pola makan yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang dan kurangnya aktivitas fisik.

b. Akibat Masalah Kegemukan dan Obesitas

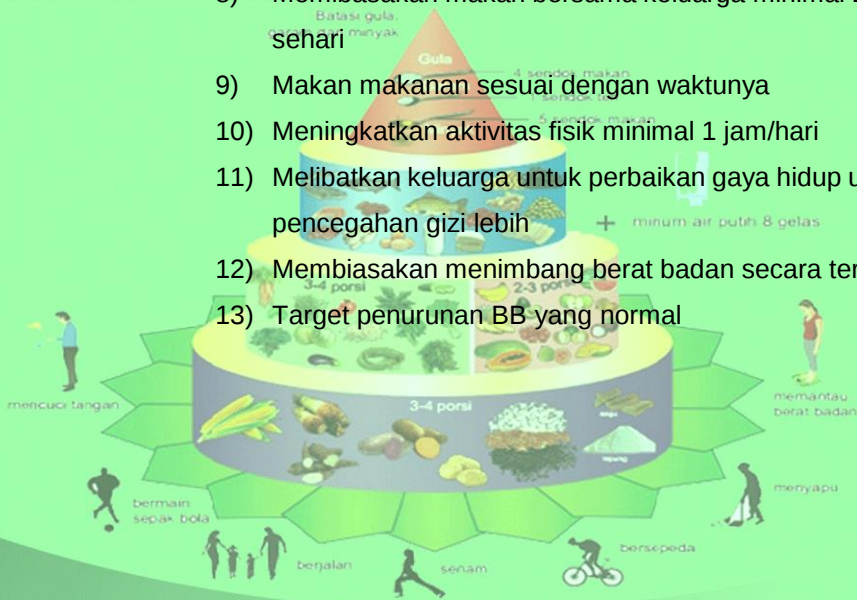
Kegemukan dan obesitas pada anak usia sekolah dan remaja berisiko berlanjut ke masa dewasa, dan merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dan lain lain. Pada anak usia sekolah dan remaja, kegemukan dan obesitas juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, *sleep apnea* (henti napas sesaat) dan gangguan pernapasan lain.

c. Pencegahan Kegemukan dan Obesitas

Pola hidup sehat mencegah kegemukan dan obesitas dengan melakukan hal-hal sebagai berikut:



- 1) Mengonsumsi buah dan sayur ≥ 5 porsi per hari
- 2) Membatasi menonton TV, bermain komputer, game/playstation < 2 jam sehari
- 3) Tidak menyediakan TV di kamar anak
- 4) Mengurangi makanan dan minuman manis
- 5) Mengurangi makanan berlemak dan gorengan
- 6) Mengurangi makan di luar
- 7) Membiasakan makan pagi dan membawa makanan bekal ke sekolah
- 8) Memibasakan makan bersama keluarga minimal 1 kali sehari
- 9) Makan makanan sesuai dengan waktunya
- 10) Meningkatkan aktivitas fisik minimal 1 jam/hari
- 11) Melibatkan keluarga untuk perbaikan gaya hidup untuk pencegahan gizi lebih + minum air putih 8 gelas
- 12) Membiasakan menimbang berat badan secara teratur
- 13) Target penurunan BB yang normal



3. Anemia

a. Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar haemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 12 g/dL untuk anak usia sekolah dan wanita dewasa. Anemia di masyarakat juga dikenal sebagai kurang darah.



Tabel 9.4. Rekomendasi WHO tentang pengelompokan Anemia (g/dL) berdasarkan umur:

Populasi	Tidak Anemia (Normal)	Anemia			
		Ringan	Sedang	Berat	
Anak 5-11 tahun	11,5	11,0 – 11,4	8,0 – 10,9	< 8,0	
Anak 12-14 tahun	12	11,0 – 11,9	8,0 – 10,9	< 8,0	
WUS tidak hamil	12	11,0 – 11,9	8,0 – 10,9	< 8,0	

Penyebab anemia adalah ketidak seimbangan antara konsumsi bahan makanan sumber zat besi yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan tubuh akan zat besi. Selain konsumsi zat besi yang kurang dari kebutuhan, anemia juga dapat disebabkan oleh karena meningkatnya kebutuhan tubuh akan zat besi misalnya masa menstruasi, masa tumbuh kembang remaja, ibu hamil, akibat penyakit kronis seperti TBC, Infeksi dan lain lain.

Tanda-tanda fisik yang mudah dikenali pada remaja yang menderita anemia gizi besi dikenal dengan 5 L yaitu: Letih, Lemah, Lesu, Lelah, Lunglai. Selain itu sering disertai dengan keluhan pusing dan mata berkunang-kunang.

b. Akibat anemia

Anemia mengakibatkan menurunnya kemampuan tubuh, menurunnya konsentrasi belajar, menurunnya kebugaran tubuh, menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, menghambat tumbuh kembang. Pada remaja putri akan menjadi calon ibu dengan keadaan berisiko tinggi.

c. Pencegahan anemia

Penyebab anemia gizi, sebagian besar adalah kekurangan konsumsi zat besi dalam makanan sehari-hari. Anemia gizi dapat dicegah dengan mengonsumsi bahan makanan yang mengandung tinggi zat besi baik berasal dari hewani seperti hati sapi, hati ayam, daging, ikan, telur dan lain lain. Sumber zat besi dari tumbuh-tumbuhan (nabati) adalah kacang

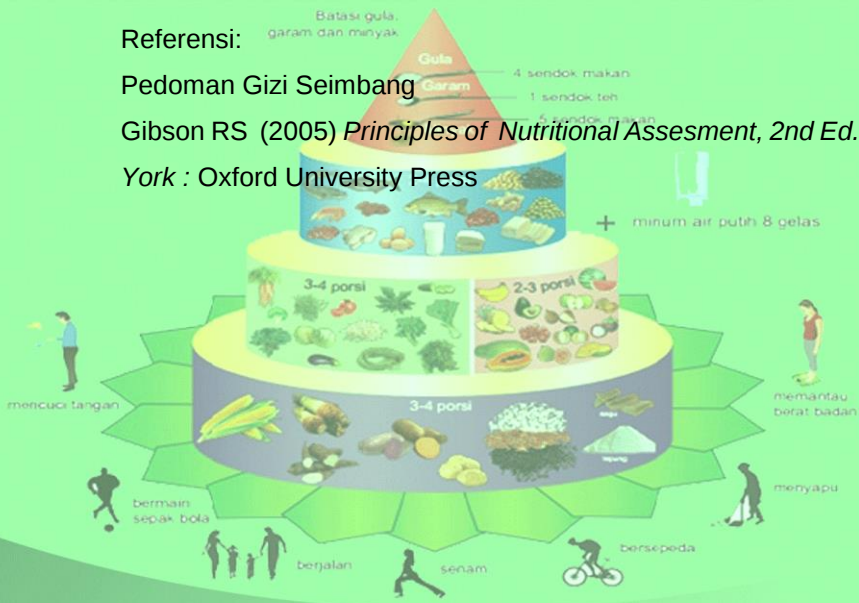
kedelai, kacang hijau, kacang merah kering, sayuran hijau. Namun karena sukar diserap, diperlukan jumlah yang sangat banyak untuk memenuhi sumber zat besi tersebut. Dianjurkan bila mengonsumsi makanan kaya zat besi, makanlah bersama dengan bahan makanan kaya vitamin C atau buah-buahan.

Selain dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, remaja putri perlu mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) 1 tablet setiap minggu.

Referensi:

Pedoman Gizi Seimbang

Gibson RS (2005) *Principles of Nutritional Assessment, 2nd Ed.* New York : Oxford University Press



BAB X

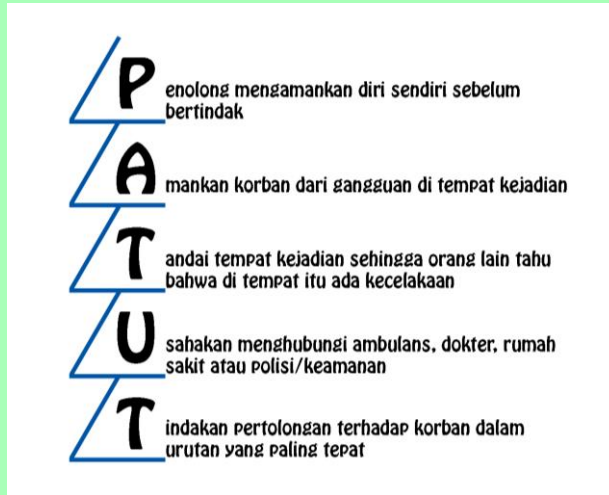
PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN (P3K)

A. PRINSIP DASAR P3K

P3K pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk memberikan pertolongan pertama kepada korban kecelakaan dan atau kegawatdaruratan dengan cepat dan tepat sebelum korban dibawa ke tempat rujukan (dokter/puskesmas/RS). Tujuan P3K adalah mencegah cedera bertambah berat dan menunjang upaya penyembuhan.



Pedoman yang harus dipegang oleh pelaku P3K adalah **PATUT**



Setelah korban diketahui atau ditemui, sebagai tanggungjawab penolong, kita harus memperhatikan hal-hal berikut, yaitu :

1. penolong dapat menilai situasi (apakah dapat dilakukan pertolongan di tempat, bila tidak memungkinkan korban dipindah ke tempat lain dengan catatan korban tidak ada cedera kepala)
2. penolong dapat mengenal kondisi korban dan menentukan prioritas pertolongan
3. penolong harus segera memberi pertolongan sesuai keadaan korban
4. penolong mengatur dan merencanakan transportasi



#P3K

Sebagai penolong, kita harus mengutamakan keselamatan diri sendiri. Jadi, kita memerlukan Alat Pelindung Diri (APD). APD adalah alat yang digunakan agar kita tidak tertular penyakit. APD tidak perlu mahal, contohnya :

- sarung tangan lateks
- masker penolong
- kaca mata pelindung



#P3K

Selain APD, dalam melakukan P3K kita juga memerlukan beberapa peralatan. Peralatan P3K terdiri dari :



Prinsip penyimpanan alat P3K : harus mudah dijangkau, tidak mudah jatuh dan mencelakakan orang lain.

Ingat!

Selalu mencuci tangan dan membersihkan peralatan P3K.
Kamu Harus Tahu! Darah dan semua cairan tubuh bisa menularkan penyakit!



B. PELAKSANAAN P3K

Langkah-langkah pemeriksaan korban kecelakaan :

1. Periksa kesadaran

Tujuan pemeriksaan ini adalah untuk memeriksa apakah korban sadar atau tidak (pingsan, gelisah, acuh tak acuh). Cara pemeriksaan kesadaran adalah sebagai berikut:

- a. panggil nama korban dengan menepuk pipi atau menggoncangkan tubuh korban.
- b. cubit kulit korban dan lihat reaksinya.

Istirahatkan dan tenangkan korban yang gelisah, upayakan korban tidak dikerumuni agar lebih mudah bernapas, bila korban tidak sadar selama 15 menit ia harus dirujuk ke dokter atau puskesmas/rumah sakit.

2. Beritahukan kepada orang lain bahwa ada korban kecelakaan dan minta tolong untuk mencari bantuan kepada orang yang lebih ahli (rujuk ke dokter atau puskesmas/rumah sakit) sehingga akibat yang timbul dari kecelakaan dapat seminimal mungkin.
3. Apabila penolong telah terlatih dan memiliki sertifikat pertolongan bantuan pernapasan/bantuan hidup dasar (biasanya dilatihkan pada PMR) dapat melakukan pertolongan dengan menggunakan metode ABC (*Airway, Breathing, Circulation*) apabila korban tidak bernapas.



C. KEADAAN KHUSUS

1. Syok/Pingsan (Gangguan Peredaran Darah)

Gangguan ini merupakan keadaan yang disebabkan oleh kegagalan peredaran darah (perfusi) ke jaringan sehingga otak dan alat vital lain kekurangan darah dan mengancam kehidupan.

Penyebab :

- kehilangan darah atau cairan tubuh yang cukup banyak :
perdarahan, diare (muntaber)
- luka bakar yang luas
- nyeri yang hebat
- tidak tahan terhadap obat/bahan kimia tertentu terutama yang diberikan melalui suntikan
- gangguan peredaran darah yang diakibatkan adanya penyakit kelainan darah, adanya penyakit jantung, dll
- kekurangan oksigen atau zat zat tertentu dalam darah

Penggolongan dan Tanda-tanda:

- Ringan :
 - pucat
 - kulit dingin
 - nadi lemah dan cepat (100/menit)
 - rasa haus



b. Sedang :

- pucat
- kulit dingin
- gelisah, kadang-kadang meracau
- nadi > 100/menit
- BAK sedikit

c. Berat :

- sangat pucat
- kulit dingin
- mata terlihat cekung
- pernafasan cepat dan tidak teratur
- nadi susah teraba dan apabila teraba sangat cepat (150/menit)
- tidak BAK

Tindakan P3K :

Usahakan korban secepatnya dibawa ke dokter, puskesmas atau ke rumah sakit sambil berusaha melakukan :

a. Bawa korban ke tempat teduh dan aman.

Bila tidak terdapat perdarahan di kepala, lakukan :

- tidurkan terlentang di tempat yang rata tanpa bantal
- kepala lebih rendah dari kaki
- bila tidak patah tulang dan perdarahan di anggota badan kaki dan tangannya diluruskan



- b. Pakaian korban dilonggarkan.
- c. Tenangkan korban dan usahakan agar badan tetap hangat.
- d. Bila ada luka atau perdarahan, rawat lukanya dan hentikan perdarahannya.
- e. Bila ada patah tulang kerjakan pembidaian.
- f. Bila muntaber berikan oralit
- g. Jika kehilangan cairan tubuh:
 - letakkan kepala setinggi atau lebih tinggi dari pada dada sedikit
 - kedua tungkai lurus diangkat 20 derajat
 - tubuh horisontal (diluruskan) atau dada sedikit lebih rendah
 - perhatikan kesadaran, pernafasan dan nadi

2. Luka

Luka adalah rusaknya jaringan lunak baik di dalam maupun luar bagian tubuh. Luka paling jelas terjadi pada kulit.

Klasifikasi (pembagian) luka :

- Luka terbuka
Luka terbuka terjadi bila kulit rusak dan terlihatnya darah.
Contoh : luka lecet, luka sayat, luka robek, luka tusuk.
- Luka tertutup
Luka tertutup yaitu bila darah tidak terlihat. Contoh : memar karena terbentur benda keras, benjol, remuk.



Bila ada luka yang berdarah, sebaiknya luka dibersihkan dengan antiseptik (contoh : povidon iodine) kemudian ditutup. Penutup luka ini penting karena mempunyai fungsi :

- Membantu menghentikan perdarahan
- Mencegah kuman masuk ke dalam luka.

Apa saja yang bisa digunakan untuk menutup luka?

- Kasa steril
- Plester
- Penutup kasa
- Penutup berperekat

Penutupan luka :

- Penutup luka harus meliputi seluruh permukaan luka
- Bersihkan luka sebelum ditutup

3. Perdarahan

Perdarahan adalah keluarnya darah dari pembuluh darah yang rusak.

Penyebab : Putusnya pembuluh darah atau perlukaan pada pembuluh darah.

Penggolongan :

Berdasar lokasi darah mengalir ada 2 macam :

- perdarahan keluar : darah mengalir keluar rongga tubuh
- perdarahan dalam : darah mengalir ke dalam rongga tubuh



Tindakan P3K :

- a. bagian anggota badan yang berdarah ditinggikan untuk mengurangi derasnya aliran darah.
- b. lindungi luka dengan perban yang steril.
- c. tekan luka atau pembuluh darah yang putus dengan kain kasa steril, kemudian letakkan benda keras di atasnya seperti pensil atau bolpoin (ke arah tubuh atau jantung) lalu dibalut secara erat 15 menit dan dikendorkan selama 1 menit selang-seling.
- d. segera bawa penderita ke dokter, puskesmas atau rumah sakit.

4. Patah Tulang

Agar kita dapat berdiri dengan tegak, tubuh kita perlu ditopang oleh susunan tulang-tulang yang ada di dalam tubuh. Tulang-tulang itulah yang membantu kita bergerak sesuai dengan yang kita inginkan. Tapi sekuat apapun tulang kita, apabila tulang terbentur benda keras dari luar bisa berakibat fatal yaitu terjadi patah tulang.

Patah tulang adalah terputusnya jaringan tulang. Berikut gejala dan tanda patah tulang :

- Adanya perubahan bentuk. Bagian yang patah terlihat aneh bila dibandingkan saat sehat.
- Daerah yang patah sukar digerakkan bahkan mungkin tidak dapat.



- Terdengar suara berderik pada daerah yang patah.
- Bengkak di daerah patah.
- Memar di daerah patah.
- Ujung tulang mungkin terlihat pada patah tulang terbuka.

Jenis patah tulang :

- Patah tulang terbuka : bagian tulang yang patah terlihat dari luar.
- Patah tulang tertutup : bagian tulang yang patah tidak terlihat dari luar.

Biasanya pada kasus patah tulang dibutuhkan BIDAI, yaitu suatu alat bantu untuk menghindari pergerakan, melindungi dan menstabilkan bagian tubuh yang diduga patah.

Awas!

- Jangan mencoba untuk memindahkan dan menggerakkan penderita, terutama di daerah yang patah karena bisa berakibat fatal.
- Segera panggil orang yang lebih dewasa dan hubungi ambulan atau fasilitas kesehatan lainnya.
- Jangan menggerakkan penderita yang dicurigai patah tulang.



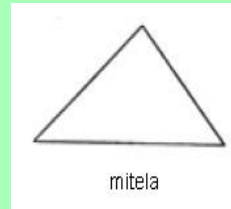
5. Pembalutan

Guna pembalutan:

- menutup luka
- melakukan penekanan misalnya pada bagian tubuh yang sakit
- membatasi pergerakan
- mengikat bidai
- menghentikan/mengurangi perdarahan

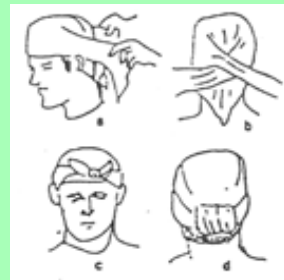
Beberapa contoh pembalut luka :

- Pembalut gulung (perban)
- Pembalut segitiga (mitela)
- Pembalut rekat (plester)

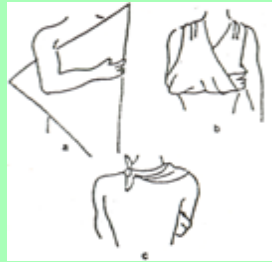


Cara pembalutan menggunakan mitela :

- Pemakaian kain segitiga untuk pembalutan kepala



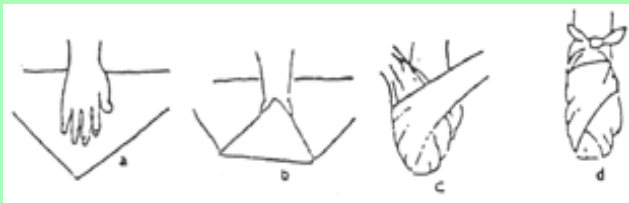
- b. Pemakaian kain segitiga untuk menggendong tangan dan menahan supaya tidak bergerak



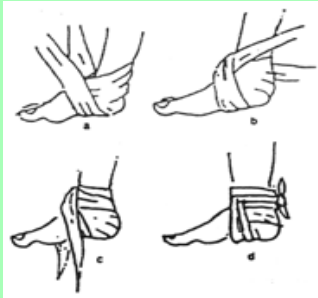
- c. Pemakaian kain segitiga untuk pembalutan di siku



- d. Pemakaian kain segitiga untuk pembalutan di tangan



- e. Pemakaian kain segitiga untuk pembalutan di telapak kaki



Referensi

1. Pedoman Dokter Kecil, Depkes 2011
2. Materi Pelatihan PMR : Pertolongan Pertama Palang Merah Remaja Tingkat Mula dan Tingkat Madya, 2008



BAB XI

NAPZA



Pengertian

NAPZA merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya. Menurut Undang – undang Nomor 35 Tahun 2009 Tentang Narkotika, NAPZA adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik buatan (sintetis) atau semi buatan (semi sintetis) yang dapat menyebabkan perubahan fungsi tubuh dan struktur tubuh serta menyebabkan ketergantungan, - zat tersebut tidak termasuk air, oksigen dan makanan yang fungsinya untuk mempertahankan tubuh.

➤ **Narkotika**

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik buatan (sintetis) atau semi buatan (semi sintetis) yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan. contoh: Ganja/Cimeng/Gele, Opium, Metadon.

➤ **Psikotropika**

Psikotropika adalah zat atau obat baik yang berasal dari alam maupun buatan, yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menyebabkan perubahan pada aktifitas mental dan perilaku. contoh: Amfetamin/ Ekstasi, Shabu, Inex, Golden Eagle.

➤ **Zat adiktif lainnya.**

Zat adiktif lainnya adalah bahan lain atau obat bukan narkotik atau Psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan. contoh: Rokok, Alkohol/ Miras (minuman keras), Glue (Ngelem).

A. PENGGOLONGAN NARKOTIKA

PENGGOLONGAN NARKOTIKA BERDASARKAN HUKUM UU No. 35/2009, PASAL 127



Golongan I :

- Dilarang digunakan dalam pengobatan/layanan kesehatan.
- Digunakan terbatas untuk penelitian atas rekomendasi Kemenkes.
- Sanksi pidana 4 tahun.



Golongan II :

- Digunakan dalam pengobatan sebagai pilihan terakhir.
- Bisa menyebabkan ketergantungan.
- Sanksi pidana 2 tahun.



Golongan III :

- Digunakan dalam pengobatan.
- Bisa menyebabkan ketergantungan ringan.
- Sanksi pidana 1 tahun.

B. JENIS-JENIS NAPZA

1. Narkotika dan Psikotropika

Yang termasuk jenis narkotika dan psikotropika antara lain :
ganja, heroin, penenang atau obat tidur, ekstasi, shabu.

a. Ganja



Ganja (*Cannabis sativa*) atau lebih dikenal dengan nama *mariyuana* / *cimeng* / *gele* / *grass* adalah tumbuhan yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- Tingginya dapat mencapai 2 meter,
- Berdaun menjari dengan bunga jantan dan betina ada di tanaman berbeda (berumah dua),
- Bunganya keci-kecil dalam dompolan di ujung ranting,
- Hanya tumbuh di pegunungan tropis dengan ketinggian di atas 1.000 meter di atas permukaan laut.

Dampak yang ditimbulkan dari penyalahgunaan ganja / *mariyuana* / *cimeng* / *gele* / *grass* :

- ❖ Jangka Pendek
 - Distorsi sensor tubuh
 - Panik
 - Gelisah

- Koordinasi tubuh gerak memburuk
- Waktu untuk reaksi rendah
- Setelah berakhirnya 'high' pengguna merasa mengantuk atau depresi.

- Meningkatkan detak jantung (resiko serangan jantung)

❖ Jangka Panjang

- Mengurangi daya tahan tubuh (mudah sakit flu, batuk, dll)
- Merusak sistem immunitas
- Kekacauan pertumbuhan
- Meningkatnya pertumbuhan sel-sel abnormal tubuh
- Pengurangan sel hormon pria
- Kerusakan paru-paru dan otak yang bisa bersifat menetap
- Kesulitan untuk belajar karena sulitnya konsentrasi atau fokus pada satu hal
- Apatis, mengantuk, hilang motivasi
- Perubahan kepribadian / perilaku dan mood
- Lambat dalam menerima informasi / materi pelajaran yang diberikan oleh guru
- Tidak mampu untuk memahami banyak hal secara jelas.

b. Heroin (Putauw)

Berasal dari resin tanaman poppy yang diolah menjadi morfin kemudian menjadi heroin. Heroin pertama kali diproduksi legal tahun 1898 oleh Bayer sebagai obat TBC dan ketergantungan opium.



Heroin atau yang biasa dikenal dengan Putauw artinya bubuk putih. Dilarang keras digunakan dan diperjualbelikan. Heroin menghambat kerja otak, sehingga menghilangkan rasa sakit, menyebabkan mengantuk, memperlambat napas dan denyut jantung, sangat cepat menyebabkan ketergantungan. Jumlah heroin yang dibutuhkan meningkat

Jika pemakaiannya dihentikan, timbul rasa sakit yang berlebihan dan biasa disebut dengan sakauw. Dapat berakibat kematian karena overdosis dan berbagai penyakit. Untuk memenuhi kebutuhannya akan heroin, pecandu heroin akan mencuri dan menjual barang-barang berharga miliknya atau milik orang lain, sering bohong,

perilakunya berubah dan teman-temannya adalah pecandu Napza juga.

Heroin merusak hati, jantung dan otak. Jika menyuntik bergantian, bahaya tertular penyakit HIV DAN AIDS, yang belum ada obatnya. Kekebalan tubuh turun sehingga mudah terserang penyakit dan meninggal.

c. Penenang atau Obat Tidur



Digunakan oleh dokter untuk mengobati pasien yang mengalami gangguan tidur, cemas dan otot-otot tegang pada pasien. Jika digunakan tanpa pengawasan dokter berarti

melanggar hukum. Berbentuk pil atau tablet.

Contoh yang banyak disalahgunakan Lexotan, MG, BK, Koplo, DUM dan Rohypnol. Menghambat kerja otak, menenangkan, mengantuk dan tidur. Stres dan persoalan seolah-olah hilang. Cepat terjadi ketergantungan. Jika minum dalam dosis tinggi, kehilangan kesadaran dan

meninggal. Minum lebih dari satu butir pil penenang/ obat tidur sangat berbahaya. Apalagi jika dicampur Napza lain. Jika diminum bersama alkohol, meningkatkan pengaruh obat, sehingga dapat meninggal.

d. **Ekstasi**

Ekstasi adalah nama keren atau populer dari Methylene dioxy metham phetami atau yang sering disingkat dengan MDMA. Ekstasi biasanya dikenal di masyarakat dengan istilah “1” atau inx. Sering kali juga dikenal dengan nama lain, seperti Dolphin, Black Heart, Gober, Circle K, dan sebagainya.



Ciri-cirinya, yaitu : jika di konsumsi akan mendorong tubuh melakukan aktivitas melampaui batas, menyebabkan denyut nadi cepat, menimbulkan paranoid (penyakit khayal) dan halusinasi.

Jenis narkoba ini berbentuk pil, tablet berwarna dengan desain yang berbeda-beda, atau bisa juga berbentuk bubuk atau kapsul. Risiko penggunaannya adalah dehidrasi ketika penggunaanya lupa minum air. Hal

sebaliknya juga dapat terjadi, di mana seseorang minum terlalu banyak air.

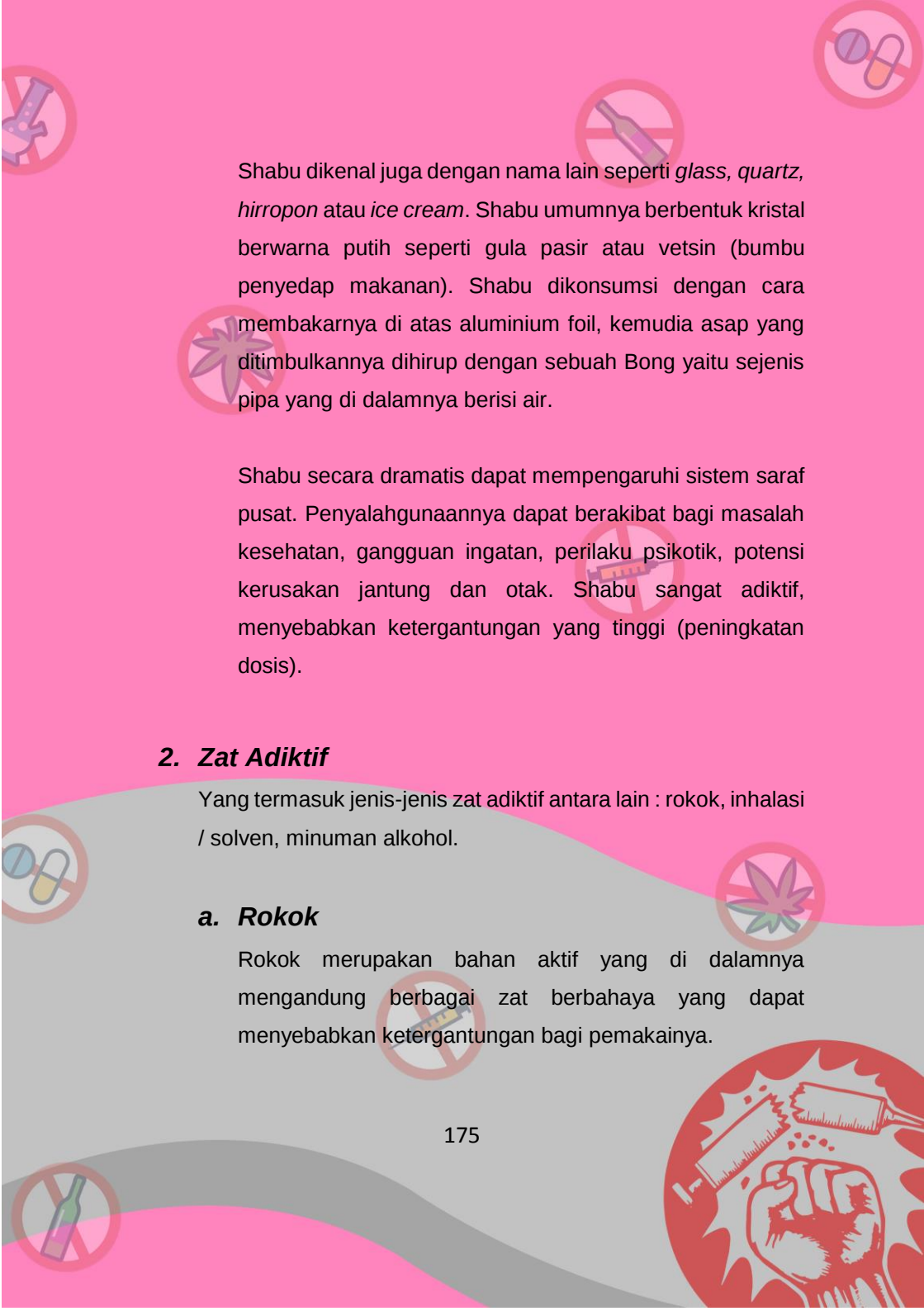
Ekstasi menyebabkan rahang kaku dan tubuh bergerak-gerak (*tripping*), berkeringat, lalu murung, nafsu makan hilang dan letih. Dapat meninggal karena pembuluh darah otak pecah. Jika digunakan bersama shabu, dapat menyebabkan melihat atau mendengar sesuatu yang tidak ada, mudah curiga dan dapat terjadi gangguan jiwa serta dorongan bunuh diri.

e. Shabu

Shabu merupakan kelompok narkotika yang bersifat stimulan dengan nama kimia *methamphetamine hydrochloride*, yaitu turunan dari *Amphetamine*.



Dahulu metamfemin banyak dikonsumsi oleh tentara Jerman, Rusia, dan Jepang saat Perang Dunia II untuk menghilangkan rasa takut dan membuat lebih agresif.



Shabu dikenal juga dengan nama lain seperti *glass*, *quartz*, *hirropon* atau *ice cream*. Shabu umumnya berbentuk kristal berwarna putih seperti gula pasir atau vetsin (bumbu penyedap makanan). Shabu dikonsumsi dengan cara membakarnya di atas aluminium foil, kemudian asap yang ditimbulkannya dihirup dengan sebuah Bong yaitu sejenis pipa yang di dalamnya berisi air.

Shabu secara dramatis dapat mempengaruhi sistem saraf pusat. Penyalahgunaannya dapat berakibat bagi masalah kesehatan, gangguan ingatan, perilaku psikotik, potensi kerusakan jantung dan otak. Shabu sangat adiktif, menyebabkan ketergantungan yang tinggi (peningkatan dosis).

2. Zat Adiktif

Yang termasuk jenis-jenis zat adiktif antara lain : rokok, inhalasi / solven, minuman alkohol.

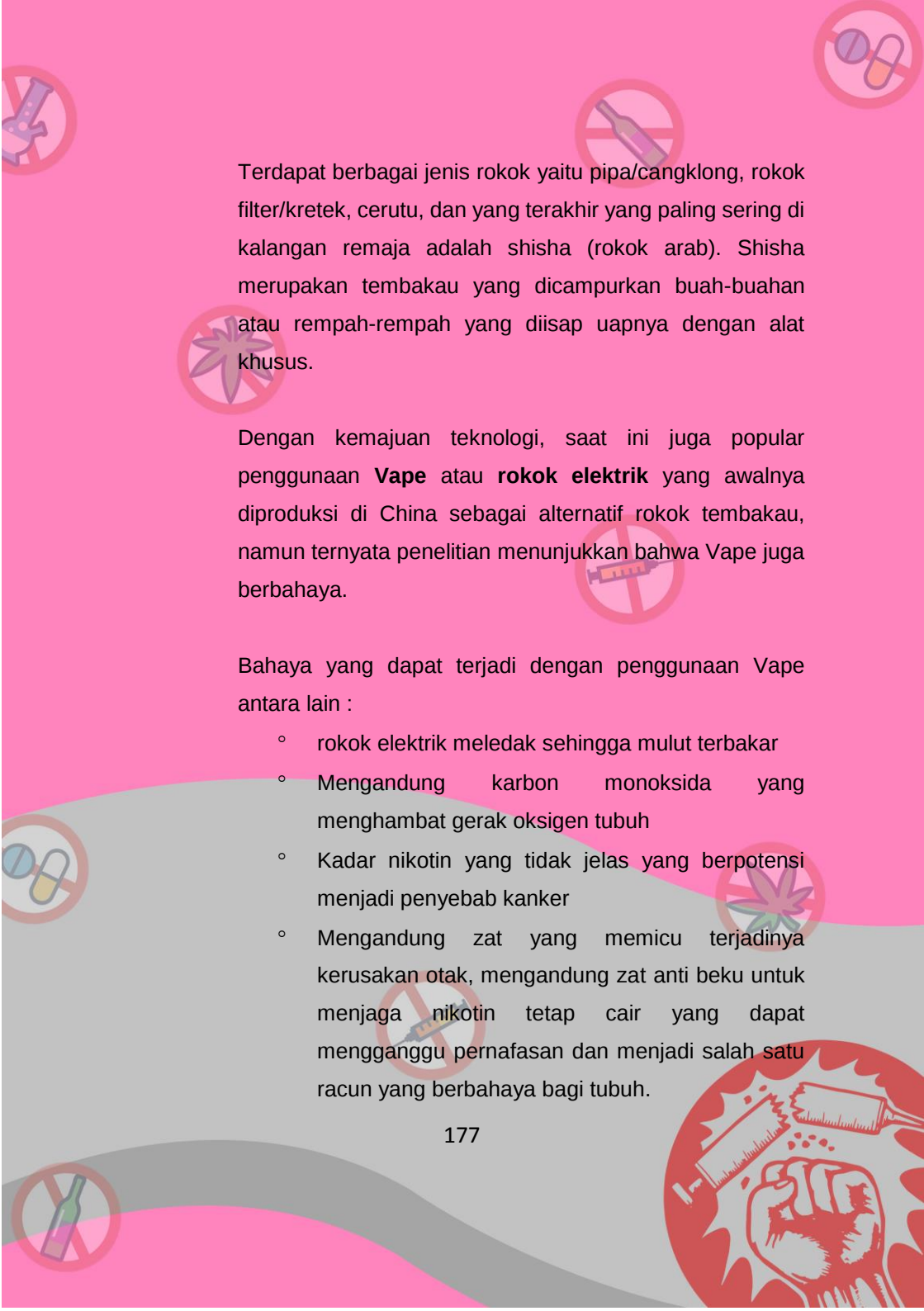
a. Rokok

Rokok merupakan bahan aktif yang di dalamnya mengandung berbagai zat berbahaya yang dapat menyebabkan ketergantungan bagi pemakainya.

Rokok mengandung 4.000 zat kimia, 400 zat berbahaya, 43 zat penyebab kanker. Zat yang terdapat dalam rokok bersifat racun dan merusak kesehatan. Nikotin yang



terkandung pada rokok memacu kerja otak, mempersempit pembuluh darah, dan membuat jantung bekerja lebih keras. Tar yang terkandung dalam rokok menyebabkan kanker dan CO dalam asap rokok dapat mengakibatkan otak, jantung, dan organ tubuh lainnya menjadi kekurangan oksigen. Rokok juga merupakan pintu seseorang mengenal napza.



Terdapat berbagai jenis rokok yaitu pipa/cangklong, rokok filter/kretek, cerutu, dan yang terakhir yang paling sering di kalangan remaja adalah shisha (rokok arab). Shisha merupakan tembakau yang dicampurkan buah-buahan atau rempah-rempah yang diisap uapnya dengan alat khusus.

Dengan kemajuan teknologi, saat ini juga populer penggunaan **Vape** atau **rokok elektrik** yang awalnya diproduksi di China sebagai alternatif rokok tembakau, namun ternyata penelitian menunjukkan bahwa Vape juga berbahaya.

Bahaya yang dapat terjadi dengan penggunaan Vape antara lain :

- rokok elektrik meledak sehingga mulut terbakar
- Mengandung karbon monoksida yang menghambat gerak oksigen tubuh
- Kadar nikotin yang tidak jelas yang berpotensi menjadi penyebab kanker
- Mengandung zat yang memicu terjadinya kerusakan otak, mengandung zat anti beku untuk menjaga nikotin tetap cair yang dapat mengganggu pernafasan dan menjadi salah satu racun yang berbahaya bagi tubuh.

b. Inhalansia / Solven (bahan mudah menguap)



Disingkat inhalans, ada 2.000 bahan kimia yang mudah menguap sebagai alat keperluan rumah tangga, kantor, bengkel atau pabrik. Contoh thinner, lem, dan bensin.

Disalahgunakan dengan cara dihirup. Sering disebut 'ngelem'. Sangat berbahaya karena zat itu segera bekerja pada otak setelah diserap paru-paru. Pengaruhnya seperti alkohol. Dapat menyebabkan kematian, juga merusak organ tubuh seperti hati, otak, ginjal, paru, dan sumsum tulang.

c. Minuman Alkohol



Minuman beralkohol adalah minuman yang mengandung etil alkohol atau etanol (C_2H_5OH) yang diproses dari bahan hasil pertanian yang

mengandung karbohidrat dengan cara fermentasi dan destilasi atau fermentasi tanpa destilasi.

Ada 3 golongan minuman keras / beralkohol, yaitu :

- golongan A : kandungan etil alkohol di bawah 5%,
- golongan B : kandungan etil alkohol lebih dari 5-20%
- golongan C : kandungan etil alkohol lebih dari 20-55%.

Ada juga minuman beralkohol yang dibuat sendiri (lokal) dengan tingkat persentase alkohol yang bervariasi dan berbahaya bagi tubuh. Contoh: minuman lokal (milo) di Papua, cap tikus di Wilayah Sulawesi dan Maluku, tuak di Sumatera dan Bima.

Minum alkohol dapat mempengaruhi kerja otak sehingga dapat menyebabkan:

- mabuk, jalan sempoyongan dan bicara cadel
- ketidakmampuan belajar dan mengingat
- kecelakaan (karena mabuk ketika berkendara)
- terlibat kekerasan atau perbuatan merusak



- e. mempengaruhi perilaku dan kepribadian dalam pemakaian terus menerus dapat merusak lambung, hati dan kematian

3. NAPZA Jenis Baru

MENURUT BADAN NARKOTIKA NASIONAL (BNN) SAMPAI DENGAN BULAN DESEMBER 2016, LABORATORIUM BNN TELAH MENEMUKAN **68 NARKOTIKA JENIS BARU** ATAU YANG BIASA DISEBUT DENGAN *NEW PSYCHOACTIVE SUBSTANCES* (NPS) YANG BEREDAR DI INDONESIA.



68 NPS tersebut sudah masuk dalam daftar lampiran Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No. 41 Tahun 2017. NPS terbaru yang ditemukan BNN adalah AB-PINACA, THJ-2201, dan THJ-018. Ketiga Narkotika jenis baru tersebut merupakan zat yang diambil dari sampel tembakau yang distimulan oleh zat *synthetic cannabinoid* dengan efek yang ditimbulkan adalah halusinogen, efek cannabinoid, dan toksik.

Di dunia, seperti dilansir oleh UNODC melalui *Early Warning Advisory* (EWA) on *New Psychoactive Substances*, Vol. 7, pada Februari 2016, yang ditayangkan pada portal resmi www.unodc.org, situasi perkembangan NPS hingga Desember



2015 telah berhasil diidentifikasi sebanyak 643 NPS dari lebih 100 negara, dan yang terbanyak adalah sintesis dari Cannabinoid. Saat ini NPS yang beredar di pasaran, zat utamanya banyak dimodifikasi dari struktur kimia *Phenethylamine*, *synthetic cannabinoid*, dan *synthetic cathinones* dalam berbagai bentuk dan jenis zat yang sama. Zat-zat aktif baru ini menjadi tantangan terbesar bagi semua negara di dunia dalam hal penanganan permasalahan Narkoba sehingga masing-masing negara harus mewaspadai setiap tindak-tanduk upaya sindikat Narkoba dalam menghancurkan generasi bangsa.

Narkotika Jenis Baru ini merupakan jenis narkotika yang sudah lama ada, namun saat ini baru banyak beredar di masyarakat sehingga menjadi hal yang penting untuk diwaspadai.

C. PENGARUH DAN DAMPAK NAPZA BAGI TUBUH

JENIS NARKOTIKA BERDASARKAN EFEK TERHADAP TUBUH

Jenis	Contoh	Istilah Gaul	Efek
Stimultan	Amfetamin, Metamfetamin	Shabu, Kristal	Gangguan sistem saraf (termasuk stroke), serangan jantung
Depresan	Alkohol, Benzodiazepin	Brem, Oplosan, Bopeng, Boti, Mumbul	Mengantuk dan kelelahan, penurunan fungsi kognitif dan memori
Opioid	Opium, Heroin, Morfin, Kodein	Putaw, Si Putih, Etep	Berkeringat, perasaan panas dan dingin, sulit tidur dan sulit konsentrasi
Halusinogen	Ekstasi, Mushroom, bunga kecubung	Inex, Magic mushroom	Mengubah fungsi saraf panca indra
Lainnya	Ganja, Miraa (Khat), Inhalan (lem, bensin), Ketamin	Cimeng, Gelek, Chat	Mata merah dan mengantuk, paranoia dan halusinasi, kejang-kejang hingga kematian

Bahaya/Dampak Penyalahgunaan NAPZA dapat menyebabkan:

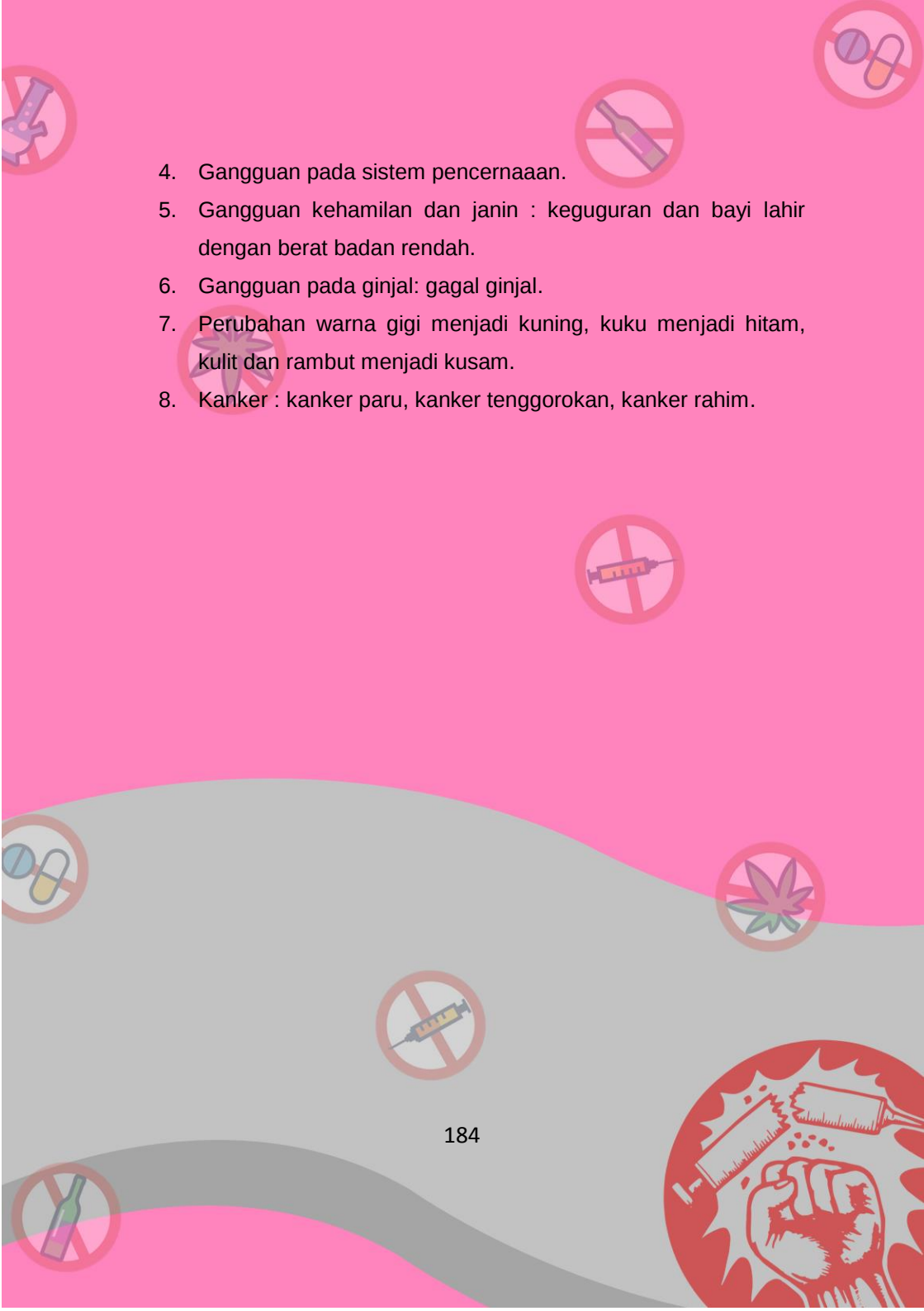
1. Gangguan fisik, misalnya:
 - a. Gangguan pada sistem saraf yaitu kejang-kejang, halusinasi, gangguan kesadaran, kerusakan saraf tepi
 - b. Gangguan jantung dan pembuluh darah:
 - c. Gangguan pada kulit: penyakit kulit
 - d. Gangguan fungsi otak: kesulitan membaca, gangguan memori jangka pendek, daya tangkap berkurang, kurang konsentrasi
 - e. Kerusakan pada gigi

- 
2. Gangguan mental emosional: depresi, gangguan jiwa, perubahan keperibadian, perubahan mood secara mendadak, mudah emosi, marah dan mencari permusuhan, tingkat percaya diri rendah, ketakutan, apatis, halusinasi, dll
 3. Gangguan Fungsi indera: penglihatan dan pendengaran
 4. Gangguan perilaku, contohnya:
 - a. Sikap acuh tak acuh
 - b. Memburuknya kehidupan sosial karena ketagihan pemakaian NAPZA dengan berbohong dan mencuri untuk membeli karena harganya mahal, dikucilkan dalam masyarakat, membuat keluarga malu, tidak percaya diri, dan tidak lupa jatuh ke dalam dosa.

Bahaya/Dampak Penggunaan Rokok

Nikotin dalam tembakau saat merokok merangsang otak untuk melepas zat yang memberi rasa nyaman (dopamin), sehingga seorang perokok dapat ketergantungan dengan rokok. Padahal rokok sendiri mengandung banyak zat berbahaya yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan dari ujung kepala hingga ujung kaki, seperti :

1. Gangguan pada paru-paru dan saluran pernafasan : batuk, bronkhitis, kerusakan pita suara.
2. Gangguan pada jantung dan pembuluh darah: tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner.
3. Gangguan pada otak/susunan syaraf pusat : stroke.

- 
4. Gangguan pada sistem pencernaan.
5. Gangguan kehamilan dan janin : keguguran dan bayi lahir dengan berat badan rendah.
6. Gangguan pada ginjal: gagal ginjal.
7. Perubahan warna gigi menjadi kuning, kuku menjadi hitam, kulit dan rambut menjadi kusam.
8. Kanker : kanker paru, kanker tenggorokan, kanker rahim.



KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

Tubuh Seorang Perokok

Menurut WHO, setiap 6.5 detik satu orang meninggal karena rokok. Riset memperkirakan bahwa orang yang mulai merokok pada usia remaja (70% perokok mulai pada usia ini) dan terus merokok selama dua dekade atau lebih, akan meninggal 20 - 25 tahun lebih awal daripada orang yang tidak pernah menghisap rokok. Dibawah ini ada beberapa efek samping akibat rokok yang jarang dipublikasikan, mulai dari ujung rambut sampai ujung kaki.



Rokok=Racun

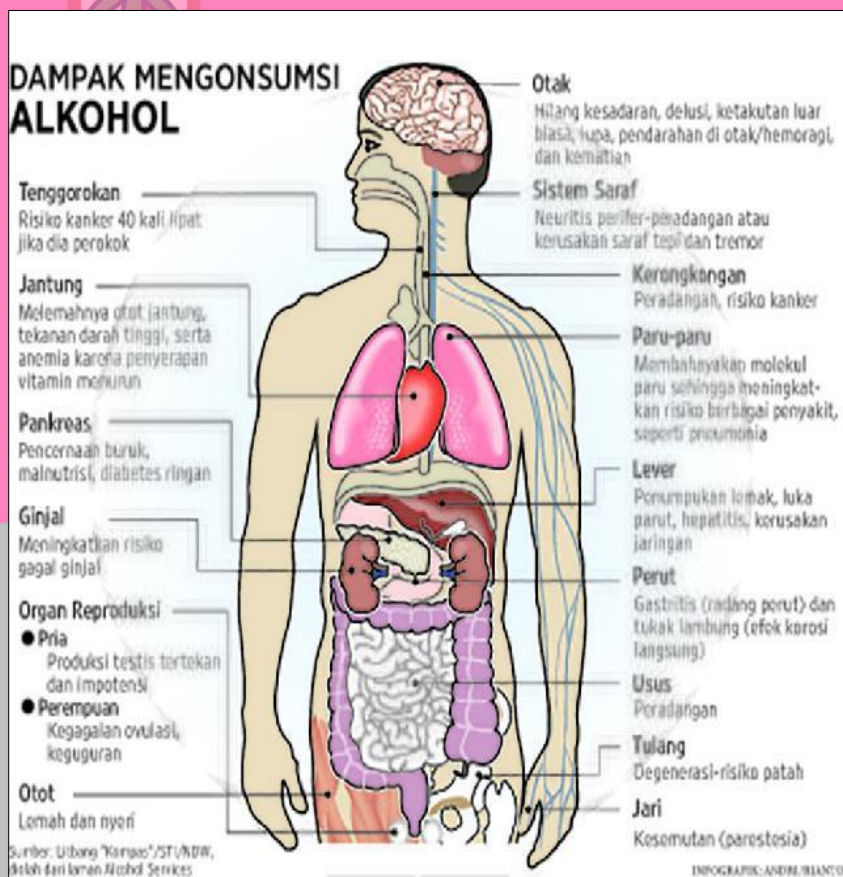
Mengandung kurang lebih 4000 zat, dan 200 diantaranya dinyatakan berbahaya bagi kesehatan. Racun utama pada rokok : tar, nikotin, dan karbonmonoksida.



PUSAT PROMOSI KESEHATAN TAHUN 2013

Bahaya/Dampak Konsumsi Minuman Beralkohol

1. Gangguan pada fisik : menekan susunan saraf pusat yang artinya memperlambat fungsi tertentu dari beberapa bagian otak, iritasi saluran pencernaan (mual, muntah, diare).
2. Gangguan perilaku : ketergantungan pada alkohol.



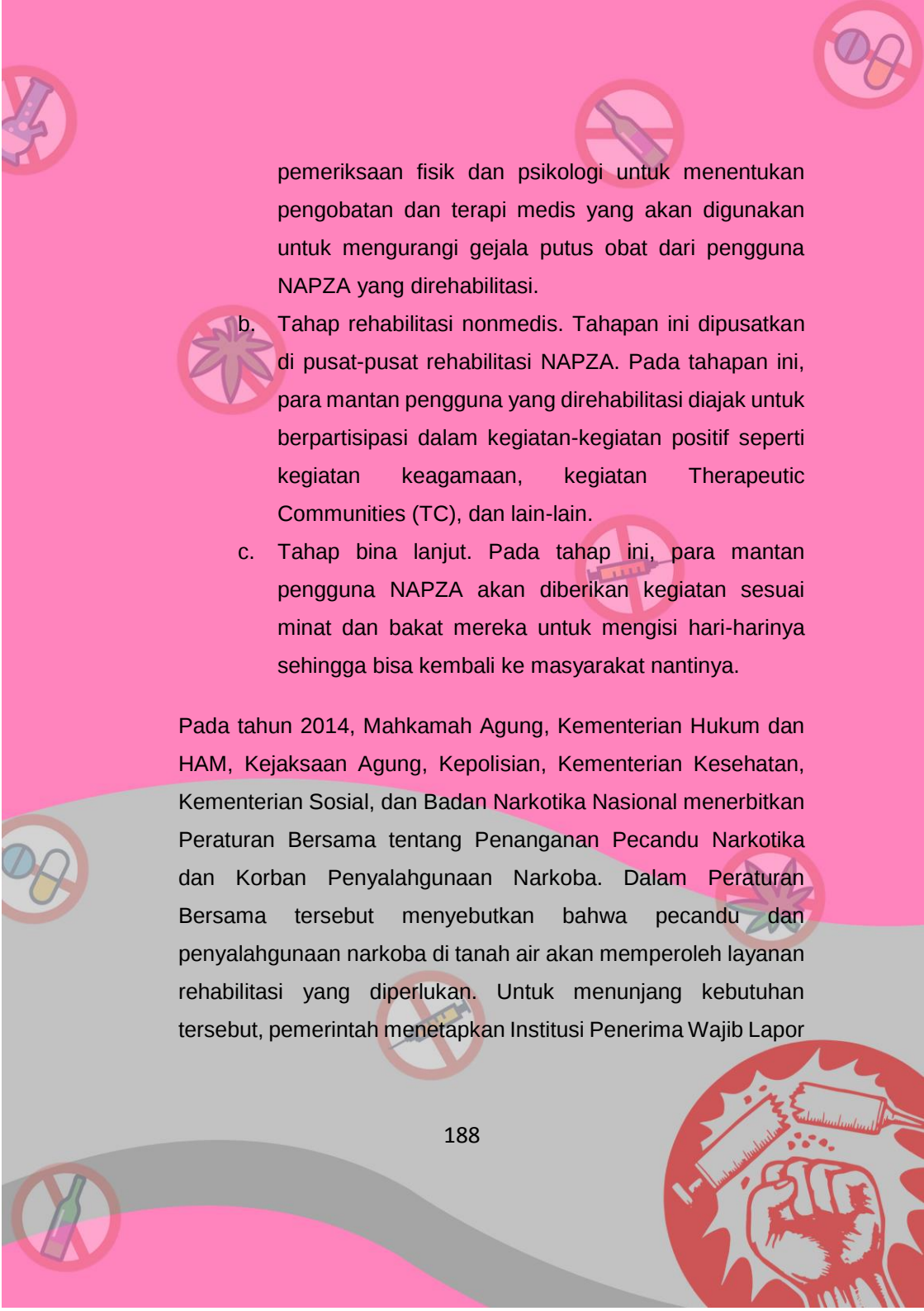
D. CARA PENCEGAHAN PENYALAHGUNAAN NAPZA

1. Beberapa cara yang dapat membantu menghindarkan diri dari NAPZA:
 - a. Meningkatkan iman dan ibadah kita agar senantiasa dilindungi dari godaan NAPZA.
 - b. Hati-hati dalam pergaulan, jangan salah bergaul dan jangan ambil pengaruh buruk dari teman.
 - c. Siapkan diri dan mental untuk menolak dan mengatakan tidak jika ditawarkan NAPZA.
 - d. Mengisi waktu dengan kegiatan yang lebih positif, misalnya mengembangkan minat dan bakat
 - e. Menyebarluaskan informasi mengenai NAPZA dan bahaya yang diakibatkannya kepada teman sebaya
 - f. Menerapkan gaya hidup Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS)

2. Penanganan di fasilitas kesehatan

Jika seseorang menggunakan narkoba maka seseorang itu akan direhabilitasi. Seperti dikutip dari website BNN, ada 3 tahap utama dalam rehabilitasi pengguna NAPZA, yaitu:

- a. Tahap rehabilitasi medis. Pada tahap ini, tim ahli kesehatan, misalnya dokter, akan melakukan



pemeriksaan fisik dan psikologi untuk menentukan pengobatan dan terapi medis yang akan digunakan untuk mengurangi gejala putus obat dari pengguna NAPZA yang direhabilitasi.

- b. Tahap rehabilitasi nonmedis. Tahapan ini dipusatkan di pusat-pusat rehabilitasi NAPZA. Pada tahapan ini, para mantan pengguna yang direhabilitasi diajak untuk berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan positif seperti kegiatan keagamaan, kegiatan Therapeutic Communities (TC), dan lain-lain.
- c. Tahap bina lanjut. Pada tahap ini, para mantan pengguna NAPZA akan diberikan kegiatan sesuai minat dan bakat mereka untuk mengisi hari-harinya sehingga bisa kembali ke masyarakat nantinya.

Pada tahun 2014, Mahkamah Agung, Kementerian Hukum dan HAM, Kejaksaan Agung, Kepolisian, Kementerian Kesehatan, Kementerian Sosial, dan Badan Narkotika Nasional menerbitkan Peraturan Bersama tentang Penanganan Pecandu Narkotika dan Korban Penyalahgunaan Narkoba. Dalam Peraturan Bersama tersebut menyebutkan bahwa pecandu dan penyalahgunaan narkoba di tanah air akan memperoleh layanan rehabilitasi yang diperlukan. Untuk menunjang kebutuhan tersebut, pemerintah menetapkan Institusi Penerima Wajib Lapori

(IPWL), dimana semua institusi IPWL tersebut mampu melaksanakan rehabilitasi medis.

Terdapat 274 IPWL di seluruh Indonesia yang terdiri dari rumah sakit, puskesmas, lembaga rehabilitasi medis milik pemerintah atau swasta. Daftar 274 IPWL tersebut tercantum dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 293/MENKES/SK/VIII/ 2013 dan dapat diakses dari tautan :

http://web.rshs.or.id/public_html/wp-content/uploads/2014/04/KMK-No.-293-ttg-Institusi-Penerima-Wajib-Lapor1.pdf



Referensi

1. Pedoman Dokter Kecil, Depkes 2009
2. Petunjuk Teknis Kegiatan Pencegahan Bahaya Narkoba di Lingkungan Pendidikan, Deputi Pencegahan BNN, 2015
3. Pencegahan Bahaya Narkoba di Lingkungan SMP dan SMA / SMK Sederajat, Deputi Pencegahan BNN, 2016
4. Buku Pintar Pendidik Sebaya Kampanye HIV & AIDS Aku Bangga Aku Tahu, Kemenkes, 2015
5. Pedoman Penyuluhan Masalah Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif Lainnya (NAPZA), Depkes, 2006
6. Pedoman Pencegahan Merokok pada Anak Sekolah, Kemenkes, 2014
7. Lembar Balik BNN
8. UNODC, leaflet New Psychoactive Substance, 2017



BAB XII

KESEHATAN REPRODUKSI

A. DEFINISI KESEHATAN REPRODUKSI

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi serta fungsi dan prosesnya (ICPD, Kairo, 1994).

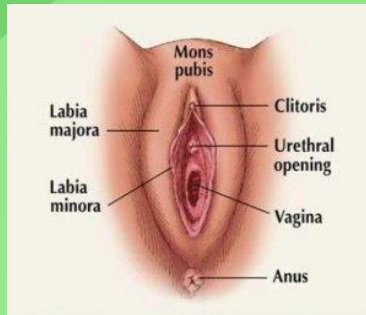
B. ORGAN/ALAT REPRODUKSI

Organ reproduksi atau alat reproduksi adalah bagian dari tubuh yang berfungsi dalam proses melanjutkan keturunan. Organ reproduksi dibagi menjadi dua, yaitu organ reproduksi bagian luar dan bagian dalam.

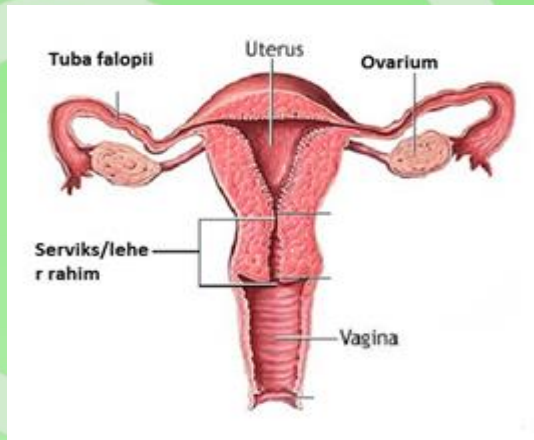
1. Perempuan

a. Organ reproduksi luar:

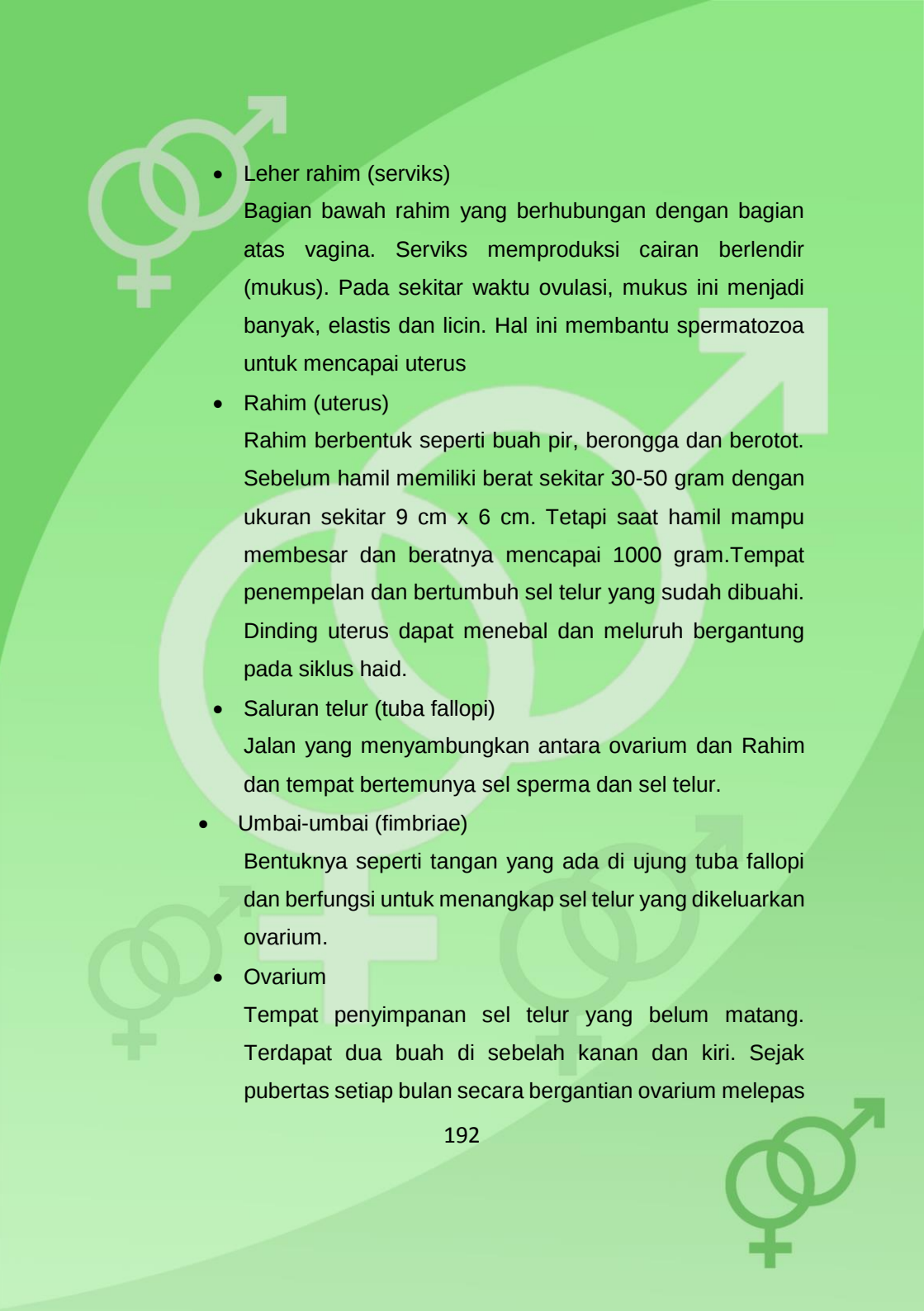
- Bibir besar kemaluan (labia mayora)
- Bibir kecil kemaluan (labia minora)
- Klitoris (kelentit)



b. Organ reproduksi dalam:



- Vagina
Saluran elastis, dengan panjang sekitar 8-10 cm dan berakhir pada rahim. Vagina dilalui oleh darah pada saat menstruasi dan merupakan jalan lahir bayi.

- 
- Leher rahim (serviks)

Bagian bawah rahim yang berhubungan dengan bagian atas vagina. Serviks memproduksi cairan berlendir (mukus). Pada sekitar waktu ovulasi, mukus ini menjadi banyak, elastis dan licin. Hal ini membantu spermatozoa untuk mencapai uterus

- Rahim (uterus)

Rahim berbentuk seperti buah pir, berongga dan berotot. Sebelum hamil memiliki berat sekitar 30-50 gram dengan ukuran sekitar 9 cm x 6 cm. Tetapi saat hamil mampu membesar dan beratnya mencapai 1000 gram. Tempat penempelan dan bertumbuh sel telur yang sudah dibuahi. Dinding uterus dapat menebal dan meluruh bergantung pada siklus haid.

- Saluran telur (tuba fallopi)

Jalan yang menyambungkan antara ovarium dan Rahim dan tempat bertemunya sel sperma dan sel telur.

- Umbai-umbai (fimbriae)

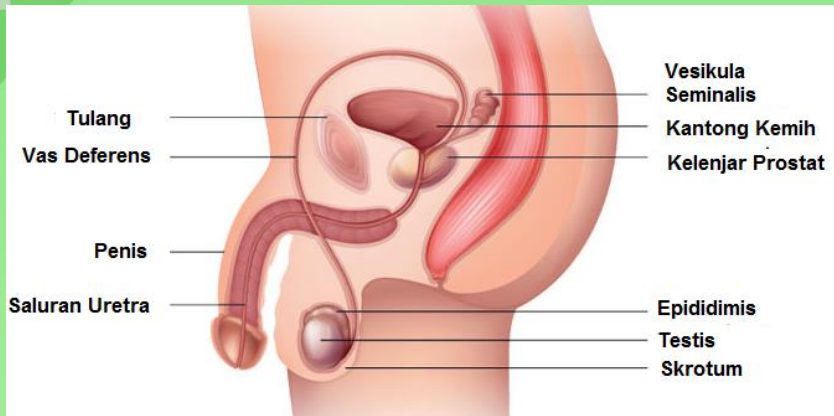
Bentuknya seperti tangan yang ada di ujung tuba fallopi dan berfungsi untuk menangkap sel telur yang dikeluarkan ovarium.

- Ovarium

Tempat penyimpanan sel telur yang belum matang. Terdapat dua buah di sebelah kanan dan kiri. Sejak pubertas setiap bulan secara bergantian ovarium melepas

satu ovum dari folikel degraf, folikel yang telah matang, peristiwa ini disebut ovulasi.

2. Laki – Laki



a. Organ reproduksi luar

- Penis

Sebagai saluran keluar air kencing dan sperma. Ujung penis yang lebih besar disebut glandula penis dan ditutupi kulit disebut preputium. Pada penis banyak mengandung pembuluh darah dan saraf.

Penis dapat ereksi karena penis terisi darah saat terangsang, penis tidak terdapat tulang dan tidak terbentuk dari otot.

- 
- Buah zakar (testis)

Terdapat dua buah, kiri dan kanan, berfungsi untuk memproduksi dan mematangkan sperma muda / spermatozoa. Letaknya terdapat di bagian tubuh terluar agar memperoleh suhu yang sejuk. Testis membutuhkan suhu sedikit lebih rendah dari suhu tubuh agar dapat berfungsi secara optimal.

- Skrotum

Kantong kulit yang berwarna lebih gelap dan berlipat, tempat testis berada.

b. Organ reproduksi dalam

- Saluran sperma (vas deferens)

Saluran yang menghubungkan testis dan saluran kencing (urethral) sebagai saluran keluar sperma.

- Kelenjar prostat, vesikula seminalis dan kelenjar lainnya
Kelenjar yang menghasilkan air mani (cairan sperma) yang berguna untuk menyediakan makanan bagi sperma.

- Saluran kencing (saluran uretra)

Saluran yang berpangkal dari buli-buli/kandung kemih untuk saluran keluar air kencing. Saluran ini menembus kelenjar prostat dan terhubung dengan vas deferens sehingga menjadi saluran keluar sperma juga.

C. BAGAIMANA CARA MERAWAT ORGAN REPRODUKSI

1. Pakaian dalam dan celana dalam (CD) diganti minimal 2 kali sehari. Jangan pakai celana dalam bolak-balik.
2. Menggunakan CD berbahan yang menyerap keringat
3. Pakai handuk yang bersih, kering, tidak lembab dan tidak bau.
4. Khusus untuk Perempuan:
 - Bersihkan organ reproduksi luar sehabis buang air besar dan kecil, siram air dari arah depan ke belakang.
 - Keringkan organ reproduksi luar dengan handuk lembut yang bersih dan tidak lembab atau tisu yang tidak mudah robek dan tidak beraroma.
 - Basuh organ reproduksi luar dengan air tawar bersih dan sedikit sabun setiap habis mandi.
 - Bila datang bulan, ganti pembalut secara teratur yaitu 4-6 kali sehari (paling lama setiap 4 jam sekali).
5. Khusus untuk Laki-Laki:
 - Sangat dianjurkan untuk disunat/khitan supaya terhindar dari kemungkinan kanker penis dan kanker leher rahim pada istri nanti.
 - Bersihkan organ reproduksi luar setiap habis buang air kecil, basuh glandula penis

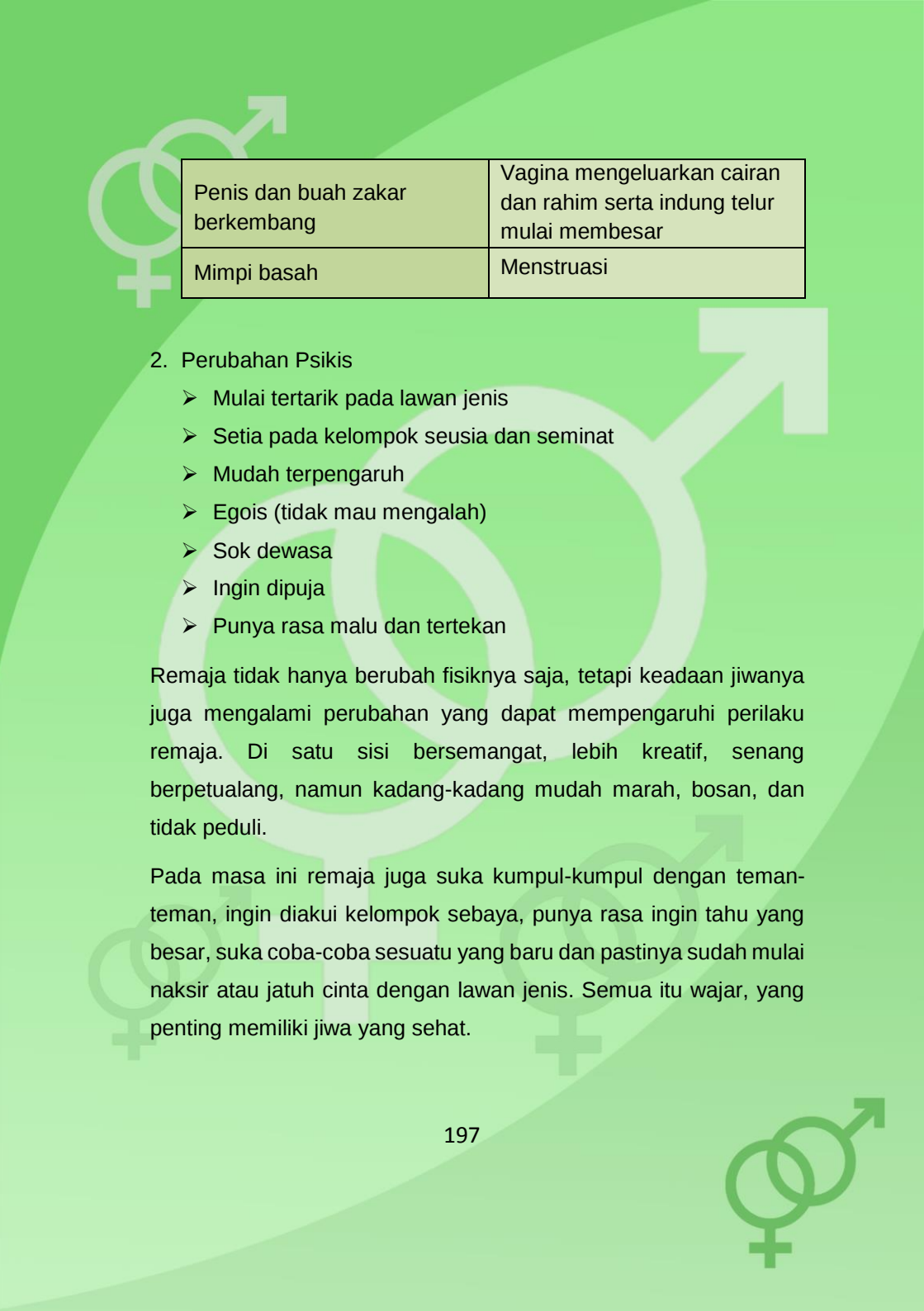
- Jangan memakai celana terlalu ketat, tebal, atau yang dapat membuat skrotum menjadi panas dalam waktu lama.

D. APA ITU PUBERTAS?

Merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Ketika puber remaja akan mengalami banyak perubahan, mulai dari perubahan fisik, psikis dan mental. Berikut adalah perubahan-perubahan yang terjadi:

1. Perubahan Fisik

Laki-laki	Perempuan
Badan bertambah tinggi dan besar, otot dada dan bahu melebar	Badan bertambah tinggi dan besar, pinggul melebar
Tumbuh jakun	Payudara mulai membesar
Tumbuh rambut di sekitar kemaluan, ketiak, dan wajah (kumis dan janggut)	Tumbuh rambut di sekitar ketiak dan kelamin
Pundak dan dada bertambah besar dan bidang	Pinggul melebar
Suara berubah menjadi berat	Kulit dan rambut mulai berminyak
Hormon testosteron meningkat	Hormon esterogen dan progesteron meningkat



Penis dan buah zakar berkembang	Vagina mengeluarkan cairan dan rahim serta indung telur mulai membesar
Mimpi basah	Menstruasi

2. Perubahan Psikis

- Mulai tertarik pada lawan jenis
- Setia pada kelompok seusia dan seminat
- Mudah terpengaruh
- Egois (tidak mau mengalah)
- Sok dewasa
- Ingin dipuja
- Punya rasa malu dan tertekan

Remaja tidak hanya berubah fisiknya saja, tetapi keadaan jiwanya juga mengalami perubahan yang dapat mempengaruhi perilaku remaja. Di satu sisi bersemangat, lebih kreatif, senang berpetualang, namun kadang-kadang mudah marah, bosan, dan tidak peduli.

Pada masa ini remaja juga suka kumpul-kumpul dengan teman-teman, ingin diakui kelompok sebaya, punya rasa ingin tahu yang besar, suka coba-coba sesuatu yang baru dan pastinya sudah mulai naksir atau jatuh cinta dengan lawan jenis. Semua itu wajar, yang penting memiliki jiwa yang sehat.

Perempuan

Pubertas pada anak perempuan dimulai pada usia 8-13 tahun, yang ditandai dengan tumbuhnya payudara atau *breast budding* (gambar 1). Pertumbuhan payudara ini disebut dengan telarke. Pertumbuhan payudara dapat tidak simetris antara payudara kanan dan kiri. Tahapan pubertas kemudian dilanjutkan dengan mulai tumbuhnya rambut pubis (rambut kemaluan) yang terjadi 1-1,5 tahun setelah telarke (Gambar 2). Pada beberapa kasus rambut pubis dapat tumbuh segera atau bersamaan dengan telarke. Perkembangan pubertas selanjutnya adalah terjadinya menstruasi.

Tabel 1. Skala Maturasi Seksual (SMS) Tanner anak Perempuan

Tahapan Tanner	Payudara (M)	Rambut pubis (P)
Tahap 1	prepubertal	Tidak ada rambut pubis
Tahap 2	<i>Breast budding</i> , payudara menonjol seperti bukit kecil dan areola mulai melebar	Jarang, berpigmen sedikit, lurus, distribusi ada di atas atau medial labia
Tahap 3	Payudara dan areola membesar, tidak ada kontur pemisah. Payudara dan areola menjadi satu bukit	Lebih hitam, mulai ikal, jumlah bertambah
Tahap 4	Terdapat dua bukit. Areola dan papila membentuk bukit kedua	Kasar, keriting, jumlah makin bertambah namun belum

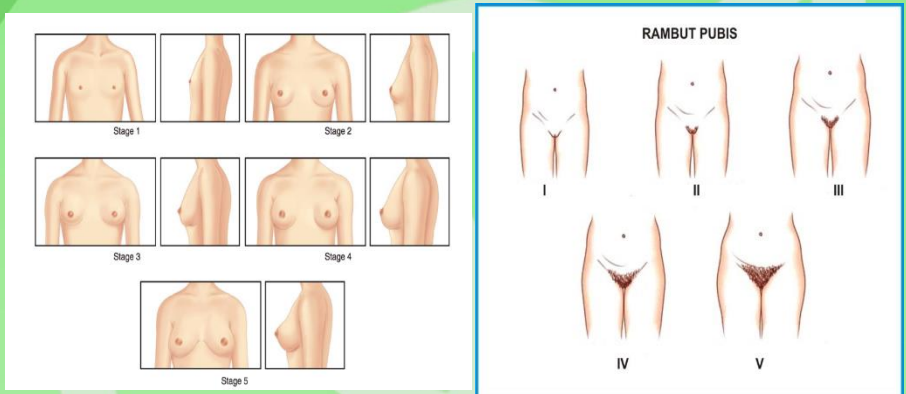
yang terpisah dari kontur payudara

sebanyak dewasa

Tahap 5

Bentuk payudara dewasa, papila menonjol, areola kembali menjadi bagian dari kontur payudara

Distribusi berbentuk segitiga seperti pada perempuan dewasa, tersebar sampai medial paha

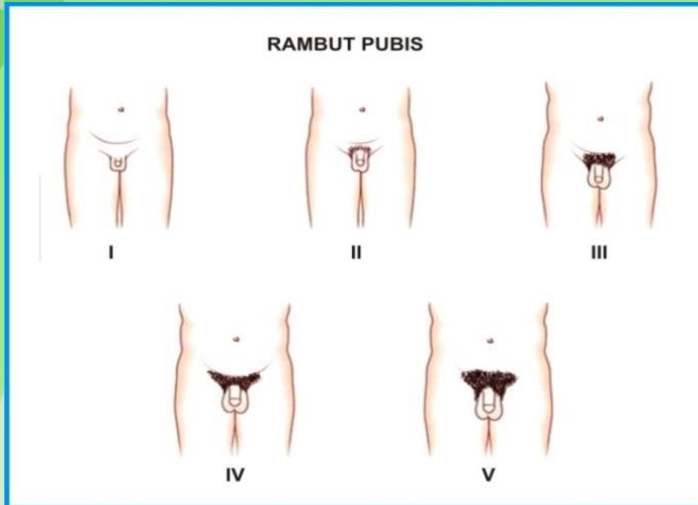


Gambar 1. Skala Tanner untuk pertumbuhan payudara dan pertumbuhan rambut pubis pada anak perempuan

Lelaki

Awitan pubertas pada lelaki ditandai dengan penambahan volume testis menjadi $> 3 \text{ mL}$ (atau $\geq 4 \text{ mL}$), kemudian berlanjut dengan pertumbuhan rambut pubis yang terjadi kurang lebih 1-1,5 tahun setelah penambahan volume testis. Pada anak lelaki pacu tumbuh / pertumbuhan cepat terjadi pada tahap Tanner G3 dan G4. Pada saat ini mulai terjadi spermatogenesis (proses pembentukan dan

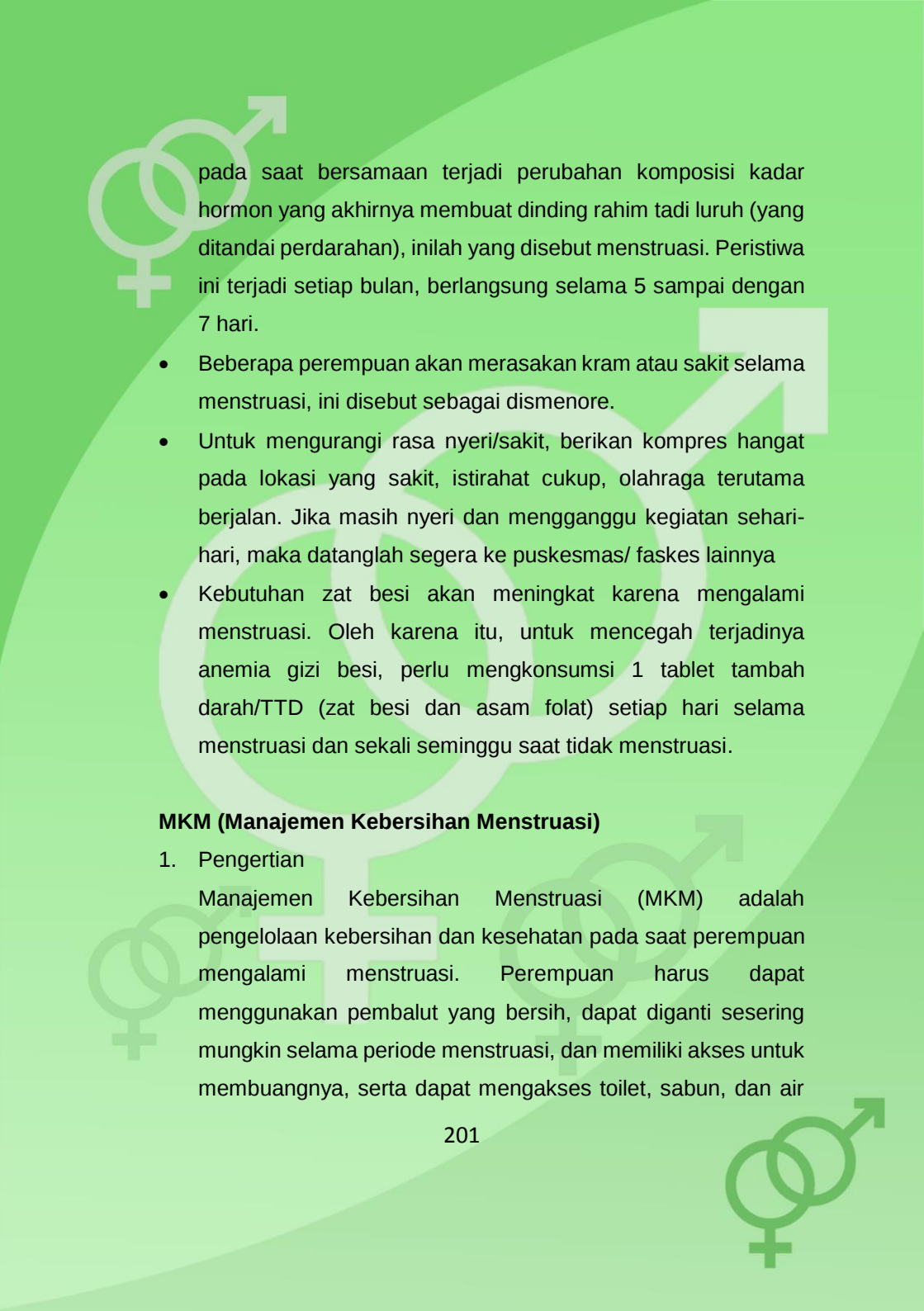
pematangan sperma). Maskulinisasi lebih lanjut termasuk tumbuhnya rambut wajah dan perubahan suara timbul pada tahap Tanner G4.



Gambar 2. Skala Tanner pertumbuhan rambut pubis anak lelaki

MENSTRUASI

- Menstruasi adalah peluruhan lapisan dalam dinding rahim (endometrium) yang banyak mengandung pembuluh darah.
- Sel telur yang matang (ovum) yang dikeluarkan indung telur/ovum. (proses ini disebut ovulasi, terjadi kira-kira 2 minggu sebelum menstruasi), akan berpotensi untuk dibuahi oleh sperma di saluran telur. Bila ternyata tidak terjadi pembuahan maka sel telur akan bergerak menuju rahim dan



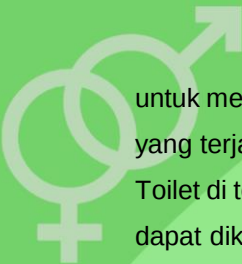
pada saat bersamaan terjadi perubahan komposisi kadar hormon yang akhirnya membuat dinding rahim tadi luruh (yang ditandai perdarahan), inilah yang disebut menstruasi. Peristiwa ini terjadi setiap bulan, berlangsung selama 5 sampai dengan 7 hari.

- Beberapa perempuan akan merasakan kram atau sakit selama menstruasi, ini disebut sebagai dismenore.
- Untuk mengurangi rasa nyeri/sakit, berikan kompres hangat pada lokasi yang sakit, istirahat cukup, olahraga terutama berjalan. Jika masih nyeri dan mengganggu kegiatan sehari-hari, maka datanglah segera ke puskesmas/ faskes lainnya
- Kebutuhan zat besi akan meningkat karena mengalami menstruasi. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya anemia gizi besi, perlu mengkonsumsi 1 tablet tambah darah/TTD (zat besi dan asam folat) setiap hari selama menstruasi dan sekali seminggu saat tidak menstruasi.

MKM (Manajemen Kebersihan Menstruasi)

1. Pengertian

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk membuangnya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air



untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga.

Toilet di tempat umum harus berfungsi baik, dengan pintu yang dapat dikunci dari dalam, dan terpisah antara perempuan dan laki-laki, serta mempunyai wadah untuk membuang pembalut bekas.

MKM juga penting untuk dapat diketahui oleh anak/remaja laki-laki, agar tidak terjadi perundungan (*bullying*) terhadap anak/remaja perempuan yang sedang mengalami menstruasi.

2. Mengelola Menstruasi secara Bersih dan Sehat

- Pada saat mengalami menstruasi, pakailah pembalut untuk menampung darah yang keluar dari vagina.
- Pembalut sekali pakai adalah pembalut yang tidak dapat digunakan kembali dan harus dibuang setelah digunakan.
- Pembalut pakai ulang terbuat dari kain, bisa dicuci, dan dapat digunakan kembali.
- Hindari penggunaan bahan yang bisa menyebabkan infeksi, seperti koran, dedaunan, tisu, atau kain kotor.
- Pembalut sebaiknya diganti setiap 4 sampai 5 jam sekali dan bisa lebih sering apabila darah keluar banyak.
- Waktu yang dianjurkan untuk mengganti pembalut bagi anak perempuan usia sekolah adalah saat mandi pagi, saat di sekolah, setelah pulang sekolah, saat mandi sore, dan sebelum tidur.

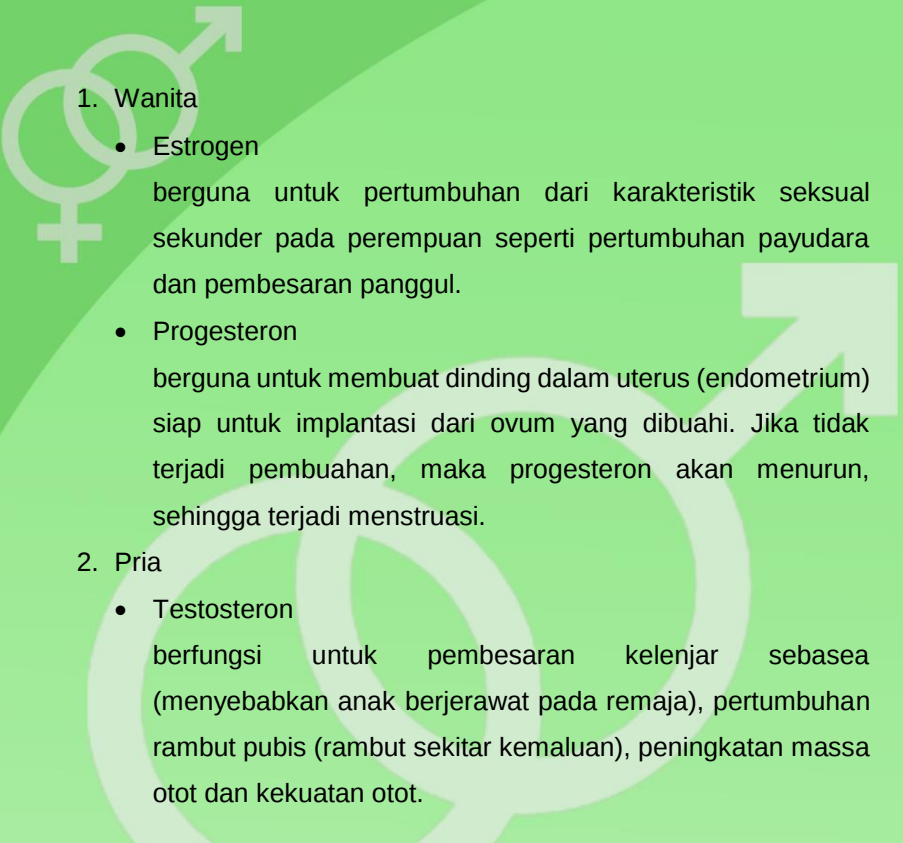
- Pembalut harus sering diganti untuk mencegah infeksi saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi kulit. Ingat untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.
- Pembalut sekali pakai harus dibuang setelah digunakan. Bungkus pembalut dengan kertas atau kantung plastik dan masukkan ke tempat sampah. Jangan membuang pembalut di lubang jamban atau kloset karena hal ini dapat menyebabkan lubang jamban / kloset tersumbat.

MIMPI BASAH

- Mimpi basah adalah peristiwa keluarnya sperma (ejakulasi) saat tidur, sering pada saat mimpi tentang hubungan seks. Pertama kali anak laki-laki mengalami ejakulasi saat tidur disebut *spermarche*. Ini merupakan cara alamiah pada tubuh laki-laki untuk mengeluarkan timbunan sperma yang terbentuk terus menerus. Ini merupakan pengalaman yang normal.

E. HORMON YANG BERPENGARUH TERHADAP PUBERTAS

Hormon adalah senyawa regulator/pengatur yang diproduksi tubuh dan memiliki sel tujuan yang spesifik.



1. Wanita

- Estrogen

berguna untuk pertumbuhan dari karakteristik seksual sekunder pada perempuan seperti pertumbuhan payudara dan pembesaran panggul.

- Progesteron

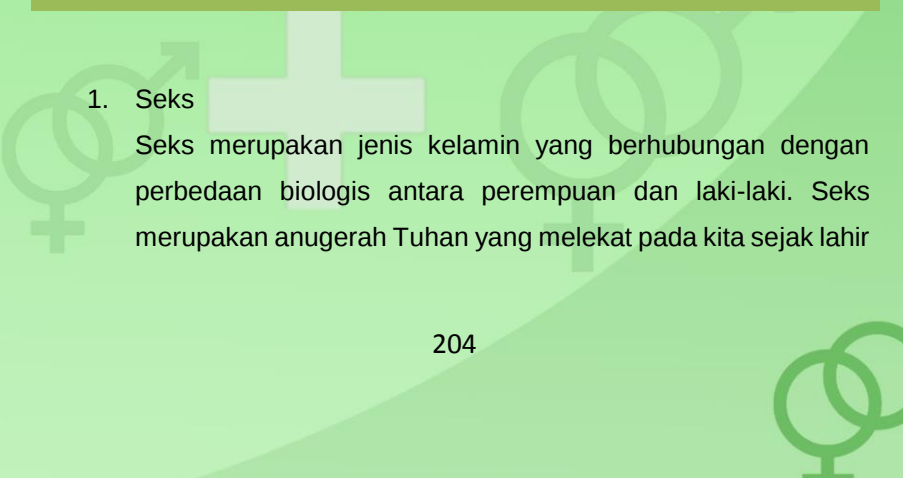
berguna untuk membuat dinding dalam uterus (endometrium) siap untuk implantasi dari ovum yang dibuahi. Jika tidak terjadi pembuahan, maka progesteron akan menurun, sehingga terjadi menstruasi.

2. Pria

- Testosteron

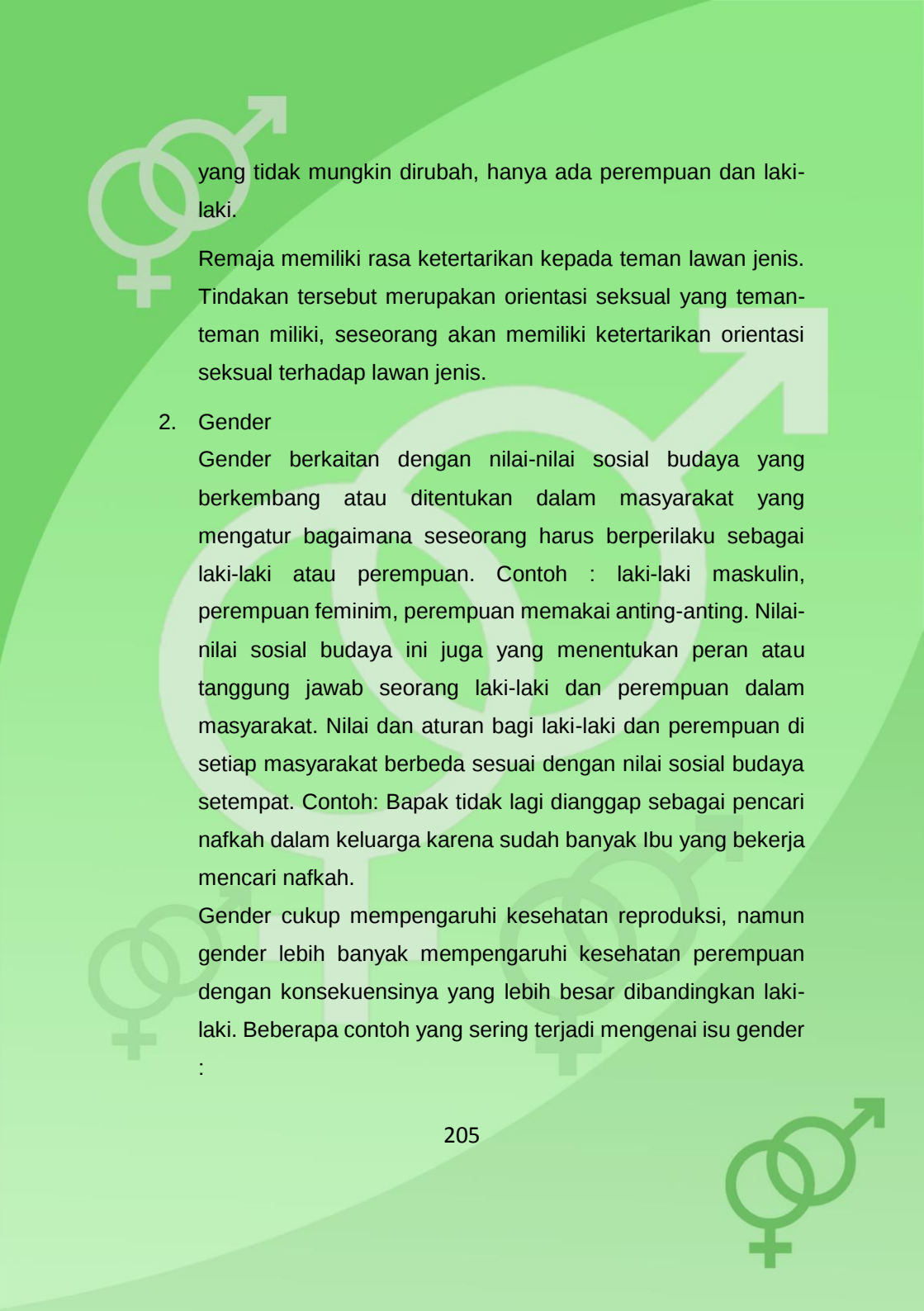
berfungsi untuk pembesaran kelenjar sebasea (menyebabkan anak berjerawat pada remaja), pertumbuhan rambut pubis (rambut sekitar kemaluan), peningkatan massa otot dan kekuatan otot.

F. SEX DAN GENDER



1. Seks

Seks merupakan jenis kelamin yang berhubungan dengan perbedaan biologis antara perempuan dan laki-laki. Seks merupakan anugerah Tuhan yang melekat pada kita sejak lahir



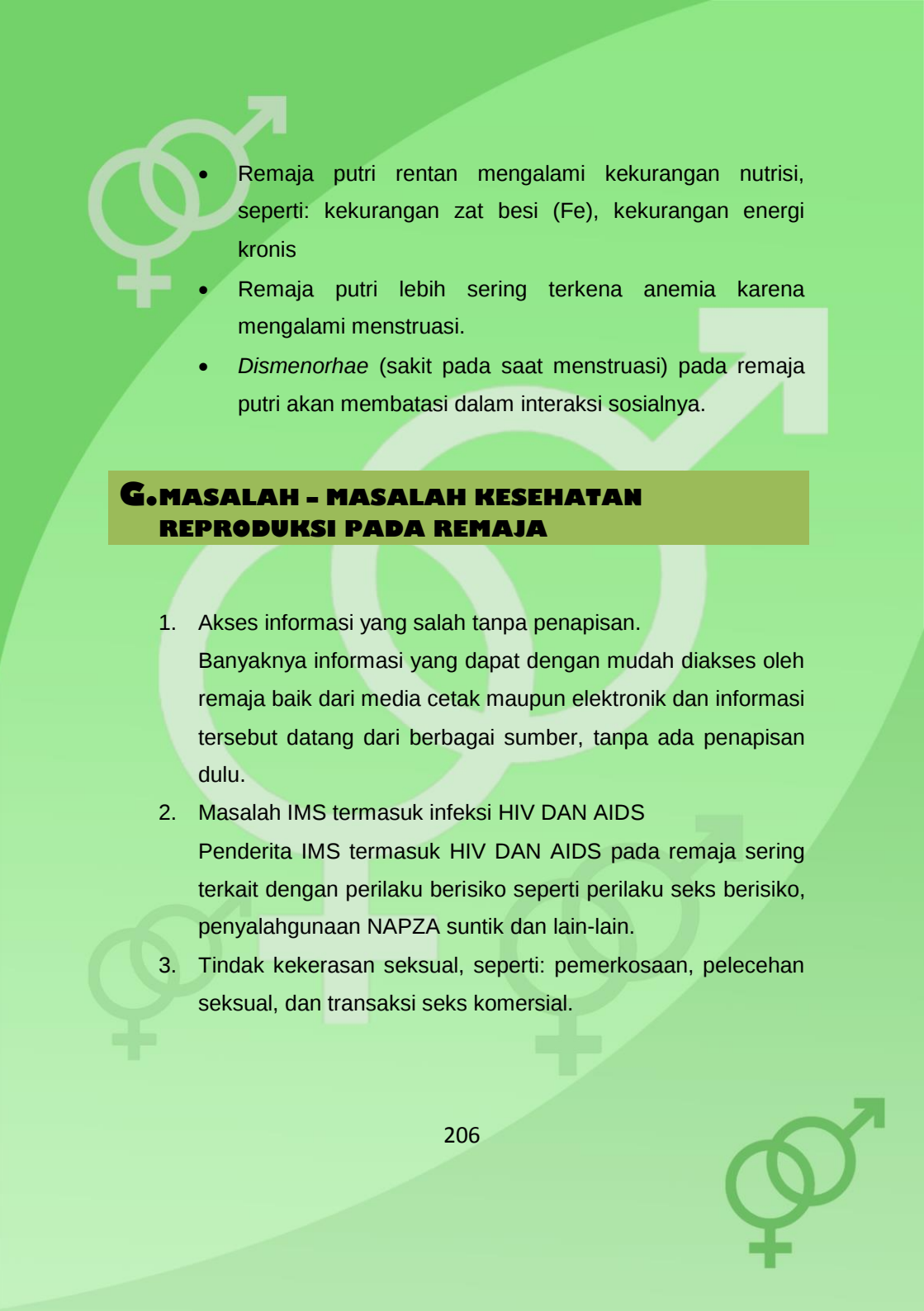
yang tidak mungkin dirubah, hanya ada perempuan dan laki-laki.

Remaja memiliki rasa ketertarikan kepada teman lawan jenis. Tindakan tersebut merupakan orientasi seksual yang teman-teman miliki, seseorang akan memiliki ketertarikan orientasi seksual terhadap lawan jenis.

2. Gender

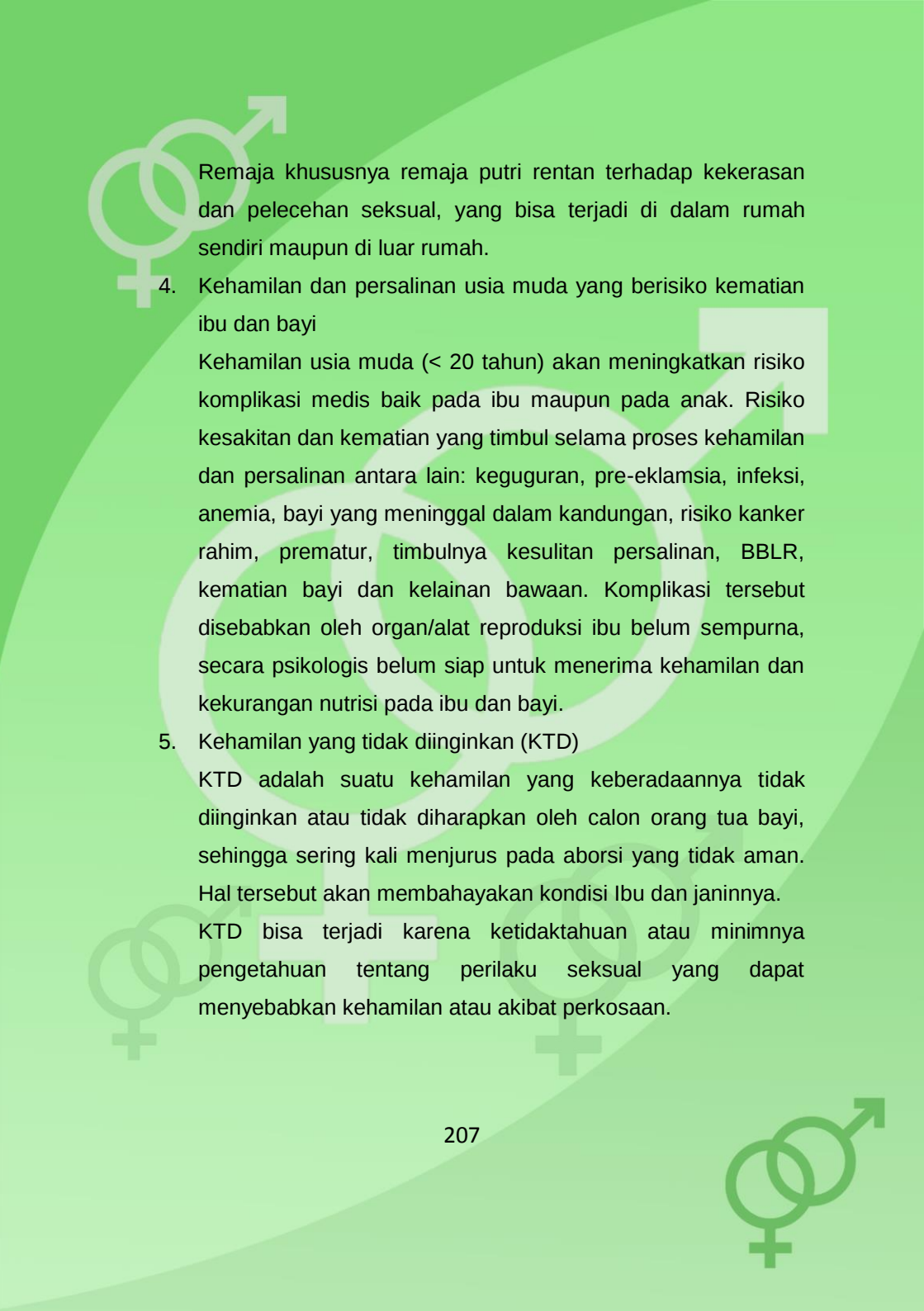
Gender berkaitan dengan nilai-nilai sosial budaya yang berkembang atau ditentukan dalam masyarakat yang mengatur bagaimana seseorang harus berperilaku sebagai laki-laki atau perempuan. Contoh : laki-laki maskulin, perempuan feminim, perempuan memakai anting-anting. Nilai-nilai sosial budaya ini juga yang menentukan peran atau tanggung jawab seorang laki-laki dan perempuan dalam masyarakat. Nilai dan aturan bagi laki-laki dan perempuan di setiap masyarakat berbeda sesuai dengan nilai sosial budaya setempat. Contoh: Bapak tidak lagi dianggap sebagai pencari nafkah dalam keluarga karena sudah banyak Ibu yang bekerja mencari nafkah.

Gender cukup mempengaruhi kesehatan reproduksi, namun gender lebih banyak mempengaruhi kesehatan perempuan dengan konsekuensinya yang lebih besar dibandingkan laki-laki. Beberapa contoh yang sering terjadi mengenai isu gender :

- 
- Remaja putri rentan mengalami kekurangan nutrisi, seperti: kekurangan zat besi (Fe), kekurangan energi kronis
 - Remaja putri lebih sering terkena anemia karena mengalami menstruasi.
 - *Dismenorrhoe* (sakit pada saat menstruasi) pada remaja putri akan membatasi dalam interaksi sosialnya.

G.MASALAH - MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA

1. Akses informasi yang salah tanpa penapisan.
Banyaknya informasi yang dapat dengan mudah diakses oleh remaja baik dari media cetak maupun elektronik dan informasi tersebut datang dari berbagai sumber, tanpa ada penapisan dulu.
2. Masalah IMS termasuk infeksi HIV DAN AIDS
Penderita IMS termasuk HIV DAN AIDS pada remaja sering terkait dengan perilaku berisiko seperti perilaku seks berisiko, penyalahgunaan NAPZA suntik dan lain-lain.
3. Tindak kekerasan seksual, seperti: pemerkosaan, pelecehan seksual, dan transaksi seks komersial.



Remaja khususnya remaja putri rentan terhadap kekerasan dan pelecehan seksual, yang bisa terjadi di dalam rumah sendiri maupun di luar rumah.

4. Kehamilan dan persalinan usia muda yang berisiko kematian ibu dan bayi

Kehamilan usia muda (< 20 tahun) akan meningkatkan risiko komplikasi medis baik pada ibu maupun pada anak. Risiko kesakitan dan kematian yang timbul selama proses kehamilan dan persalinan antara lain: keguguran, pre-eklamsia, infeksi, anemia, bayi yang meninggal dalam kandungan, risiko kanker rahim, prematur, timbulnya kesulitan persalinan, BBLR, kematian bayi dan kelainan bawaan. Komplikasi tersebut disebabkan oleh organ/alat reproduksi ibu belum sempurna, secara psikologis belum siap untuk menerima kehamilan dan kekurangan nutrisi pada ibu dan bayi.

5. Kehamilan yang tidak diinginkan (KTD)

KTD adalah suatu kehamilan yang keberadaannya tidak diinginkan atau tidak diharapkan oleh calon orang tua bayi, sehingga sering kali menjurus pada aborsi yang tidak aman. Hal tersebut akan membahayakan kondisi Ibu dan janinnya. KTD bisa terjadi karena ketidaktahuan atau minimnya pengetahuan tentang perilaku seksual yang dapat menyebabkan kehamilan atau akibat perkosaan.

H. Pencegahan Masalah Kesehatan Reproduksi

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah kesehatan reproduksi meliputi:

1. Pembinaan kesehatan reproduksi remaja sesuai dengan proses tumbuh kembangnya.
2. Pembinaan kesehatan reproduksi remaja dilakukan melalui pola intervensi di sekolah formal maupun non formal dan di luar sekolah dengan memakai pendekatan “pendidik sebaya” atau *peer counselor*, KKR.
3. Menjaga tubuh (terutama organ / alat reproduksi) dari pandangan dan sentuhan orang lain.



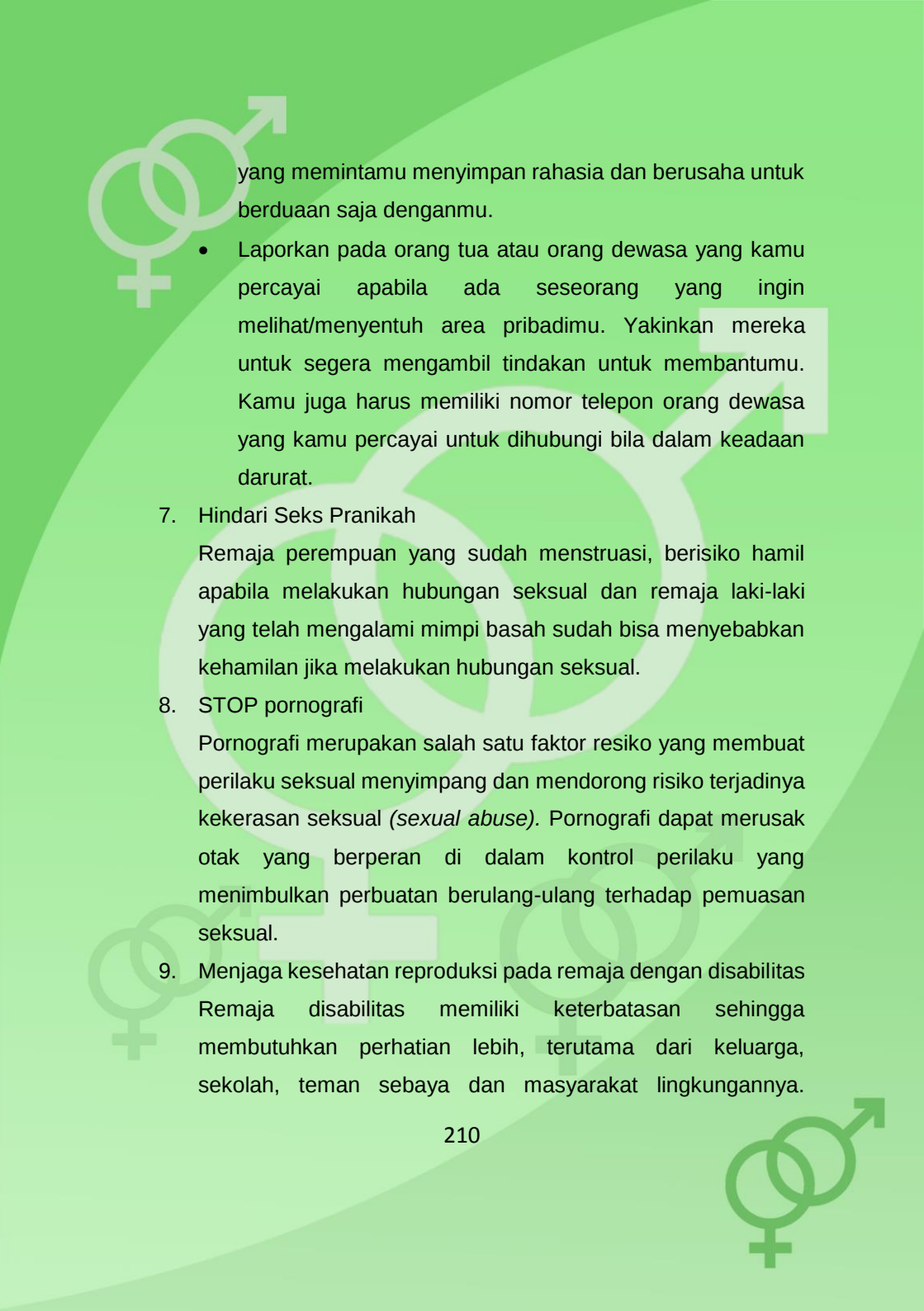
4. Bedakan rahasia yang baik dan rahasia yang buruk

Setiap rahasia yang membuatmu merasa gelisah, tidak nyaman, ketakutan dan sedih adalah rahasia yang buruk dan tidak patut untuk disimpan, melainkan harus diberitahukan pada orang tua atau orang dewasa yang dipercayai. Pelaku pelecehan seksual seringkali menggunakan taktik dan berbagai macam alasan dengan tujuan utamanya agar kamu merahasiakan hal tersebut dari orang tua/orang lain supaya ia bebas dari hukuman.

5. Bicarakan dengan orang tua atau orang dewasa yang kamu percaya, apabila kamu merasa khawatir, sedih, atau merasa mendapatkan perlakuan pelecehan seksual atau kekerasan dari orang lain.

6. Bereaksilah terhadap perlakuan yang tidak pantas/tidak wajar dengan mengungkapkan dan melaporkan:

- Waspadailah kemungkinan perilaku kejahatan dari orang di sekitarmu. Banyak kasus, pelaku pelecehan/kekerasan adalah seseorang yang dikenal
- Waspadailah kemungkinan perilaku kejahatan dari orang yang tidak dikenal
- Berhati-hatilah dengan pemberian hadiah dari orang yang dikenal atau tidak dikenal. Beritahu orang tua atau orang dewasa yang kamu percayai apabila ada orang yang selalu memberimu hadiah. Tidak boleh dirahasiakan apabila ada



yang memintamu menyimpan rahasia dan berusaha untuk berduaan saja denganmu.

- Laporkan pada orang tua atau orang dewasa yang kamu percayai apabila ada seseorang yang ingin melihat/menyentuh area pribadimu. Yakinkan mereka untuk segera mengambil tindakan untuk membantumu. Kamu juga harus memiliki nomor telepon orang dewasa yang kamu percayai untuk dihubungi bila dalam keadaan darurat.

7. Hindari Seks Pranikah

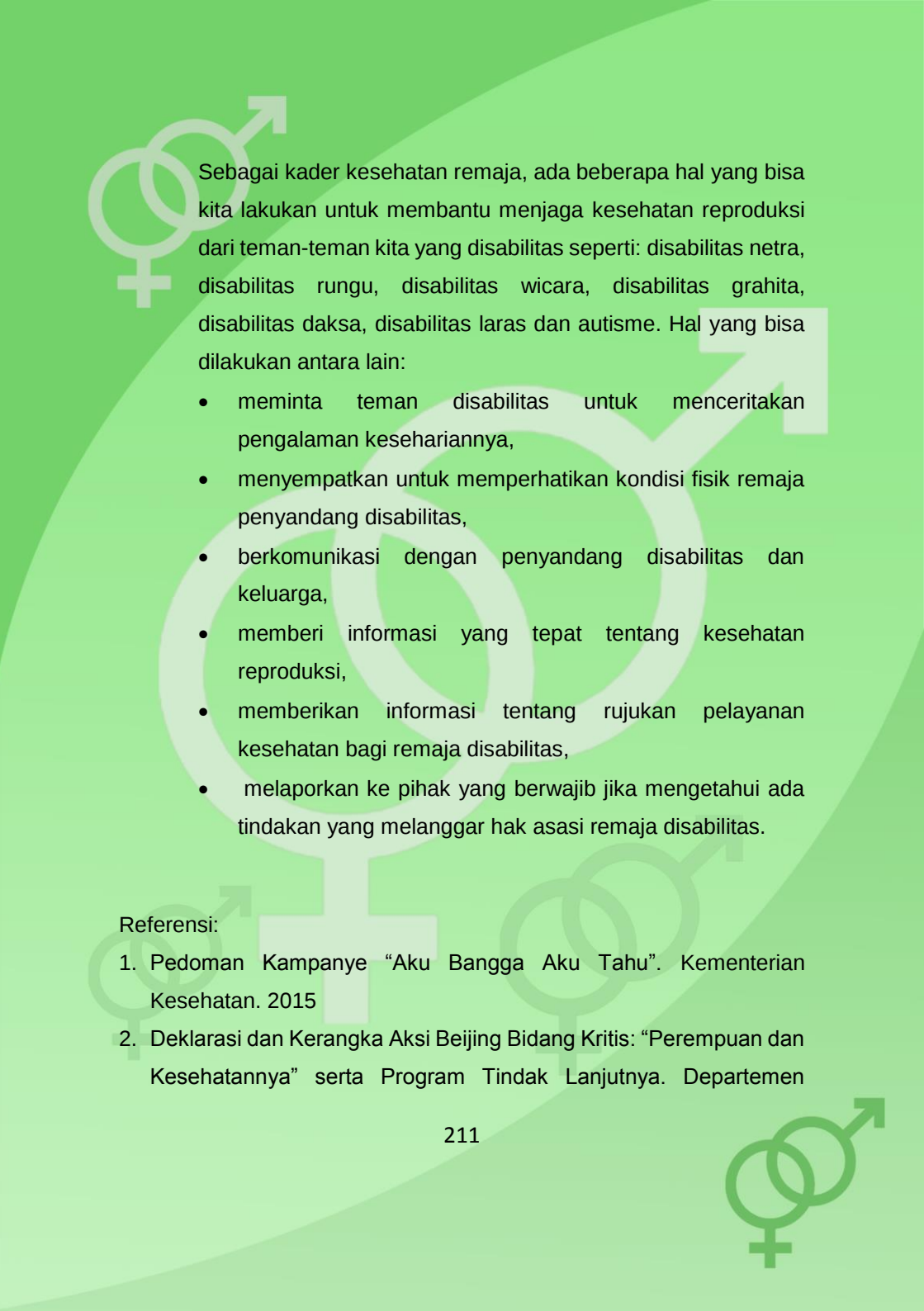
Remaja perempuan yang sudah menstruasi, berisiko hamil apabila melakukan hubungan seksual dan remaja laki-laki yang telah mengalami mimpi basah sudah bisa menyebabkan kehamilan jika melakukan hubungan seksual.

8. STOP pornografi

Pornografi merupakan salah satu faktor resiko yang membuat perilaku seksual menyimpang dan mendorong risiko terjadinya kekerasan seksual (*sexual abuse*). Pornografi dapat merusak otak yang berperan di dalam kontrol perilaku yang menimbulkan perbuatan berulang-ulang terhadap pemuasan seksual.

9. Menjaga kesehatan reproduksi pada remaja dengan disabilitas

Remaja disabilitas memiliki keterbatasan sehingga membutuhkan perhatian lebih, terutama dari keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat lingkungannya.



Sebagai kader kesehatan remaja, ada beberapa hal yang bisa kita lakukan untuk membantu menjaga kesehatan reproduksi dari teman-teman kita yang disabilitas seperti: disabilitas netra, disabilitas rungu, disabilitas wicara, disabilitas grahita, disabilitas daksa, disabilitas laras dan autisme. Hal yang bisa dilakukan antara lain:

- meminta teman disabilitas untuk menceritakan pengalaman kesehariannya,
- menyempatkan untuk memperhatikan kondisi fisik remaja penyandang disabilitas,
- berkomunikasi dengan penyandang disabilitas dan keluarga,
- memberi informasi yang tepat tentang kesehatan reproduksi,
- memberikan informasi tentang rujukan pelayanan kesehatan bagi remaja disabilitas,
- melaporkan ke pihak yang berwajib jika mengetahui ada tindakan yang melanggar hak asasi remaja disabilitas.

Referensi:

1. Pedoman Kampanye “Aku Bangga Aku Tahu”. Kementerian Kesehatan. 2015
2. Deklarasi dan Kerangka Aksi Beijing Bidang Kritis: “Perempuan dan Kesehatannya” serta Program Tindak Lanjutnya. Departemen

- 
- Kesehatan RI bekerjasama dengan United Nations Population Fund. Jakarta. 2005
3. Kebijakan dan Strategi Nasional Kesehatan Reproduksi di Indonesia. Jakarta. 2005
 4. Program Kesehatan Reproduksi dan Pelayanan Integratif di Tingkat Pelayanan Dasar. Departemen Kesehatan RI. Jakarta. 2001
 5. Kumpulan Materi Krida Satuan Karya Pramuka Keluarga Berencana Saka Kencana. BkbbN. 2015.
 6. Himpunan materi program GenRe. Direktorat Bina Ketahanan Remaja, 2014.



BAB XIII

IMS, HIV AIDS, Hepatitis B & C



A. INFeksi MENULAR SEKSUAL (IMS)



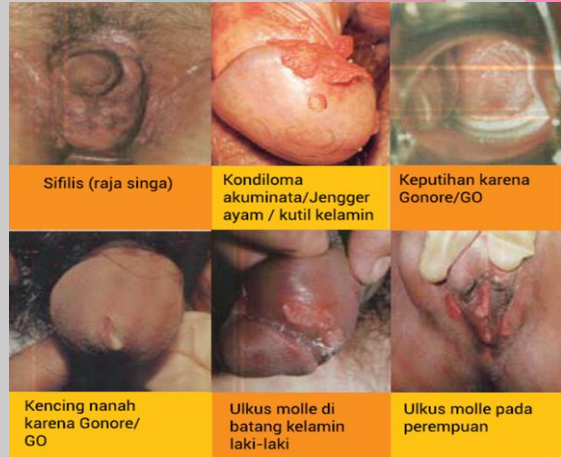
Pengertian



Infeksi Menular Seksual (IMS) adalah infeksi yang disebabkan oleh kuman/bakteri, virus, parasit, dan kutu kelamin yang sebagian besar ditularkan melalui hubungan seksual (vaginal, anal / lewat anus dan oral / dengan mulut) dengan pasangan yang sudah tertular.

Beberapa IMS yang dikenal adalah:

- HIV DAN AIDS
- Hepatitis B dan C
- Sifilis/Raja Singa
- Gonore/Kencing Nanah
- Klamidia
- Herpes
- Kondiloma Akuminata / Jengger Ayam
- Kutu Kelamin



1. Gejala dan Tanda IMS

Gejala dan Tanda IMS yang biasa muncul pada perempuan:

- Keputihan yang berbau, berwarna dan gatal
- Gatal di sekitar vagina atau anus;
- Adanya benjolan, bintil/kutil atau jerawat di sekitar vagina/anus;
- Adanya luka/koreng/lecet di sekitar vagina/anus;
- Nyeri di bagian bawah perut dan atau nyeri selama berhubungan seksual

Gejala dan Tanda IMS pada laki-laki:

- Kencing bernanah, sakit, perih atau panas pada saat kencing;
- Gatal di sekitar alat kelamin atau anus;
- Adanya benjolan, bintil/kutil atau jerawat disekitar penis/anus;
- Adanya luka/koreng/lecet di sekitar penis dan anus;
- Pembengkakan pada buah zakar

Tidak semua IMS mempunyai gejala dan tanda serta gejala dan tanda yang muncul tidak selalu di alat kelamin.

2. Bahaya IMS adalah:

- Membuat penderita terganggu, misal : merasa gatal-gatal;
- Mudah tertular HIV DAN AIDS
- Mudah tertular Hepatitis B
- Mandul;
- Keguguran atau hamil di luar kandungan;
- Kanker leher rahim;
- Kelainan penglihatan dan saraf;
- Bayi cacat atau bayi lahir mati;
- Kematian

Pengobatan IMS yang benar selain menyembuhkan juga akan menurunkan risiko penularan HIV.

3. Keterkaitan IMS dengan HIV DAN AIDS dan Hepatitis B

- HIV DAN AIDS dan Hepatitis B termasuk IMS karena ditularkan melalui hubungan seksual
- Luka karena IMS bisa menjadi pintu masuk HIV
- Orang yang pernah terkena IMS sebaiknya melakukan tes HIV

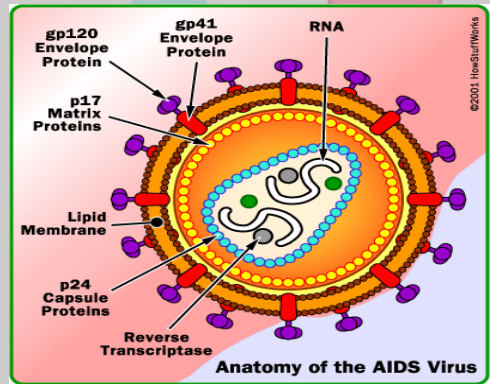
B. HIV DAN AIDS

Pengertian

HIV atau *Human Immunodeficiency Virus* adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia (sel darah putih / limfosit). Virus HIV memiliki kemampuan memperbanyak diri dalam tubuh manusia.

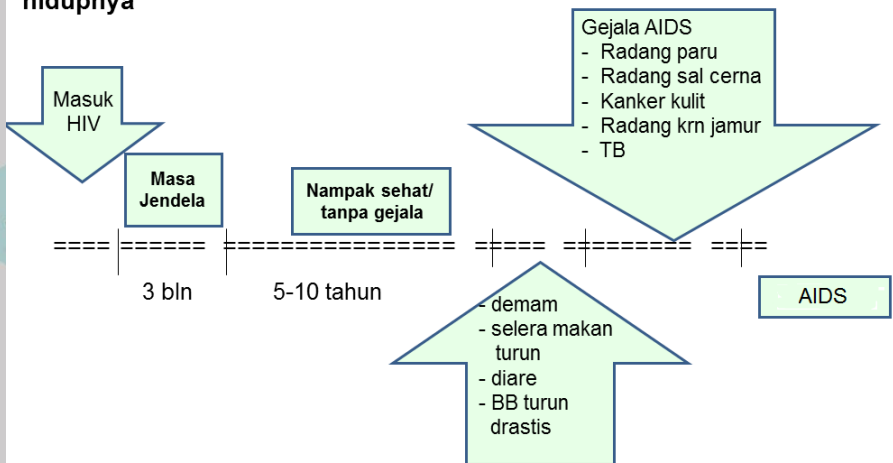
AIDS atau *Acquired Immunodeficiency Syndrome*, adalah sekumpulan gejala penyakit akibat hilang atau menurunnya sistem kekebalan tubuh.

Seseorang yang terinfeksi HIV, tidak langsung menderita AIDS. Ada waktu sekitar 5-10 tahun sebelum menderita AIDS. Dengan minum obat anti retroviral (ARV)



secara teratur, AIDS akan semakin lama muncul sehingga kualitas hidupnya menjadi lebih baik.

Sejak masuknya HIV, seseorang dapat menularkan HIV sepanjang hidupnya



**Gambar perjalanan virus HIV DAN AIDS pada manusia*

1. Stadium HIV dan AIDS

Berdasarkan WHO, terdapat 4 stadium penyakit ini:

a. Stadium klinis 1

Dimulai dengan Infeksi HIV Primer (belum ada gejala klinis). Pada saat virus HIV baru masuk dalam tubuh, biasanya tidak ada gejala atau tanda yang muncul. Beberapa orang juga dapat muncul gejala yang tidak spesifik pada stadium ini seperti demam, lemas, kemerahan, sakit leher, dan gejala lain. Pada stadium ini, penderita tidak memperlihatkan gejala tetapi sudah dapat menularkan HIV pada orang lain.

b. Stadium klinis 2

Stadium ini ditandai dengan penurunan berat badan hingga 10% tanpa penyebab yang jelas. Selain itu, timbul tanda infeksi yang berulang yang lama (>2 minggu) serta ditemukan lebih dari satu, seperti infeksi kulit (ketombe, panu, kurap, dll), infeksi saluran pernapasan, infeksi jamur di permukaan kulit / kuku, luka pada sudut bibir (*angular cheillitis*), dan mudah lelah.

c. Stadium klinis 3

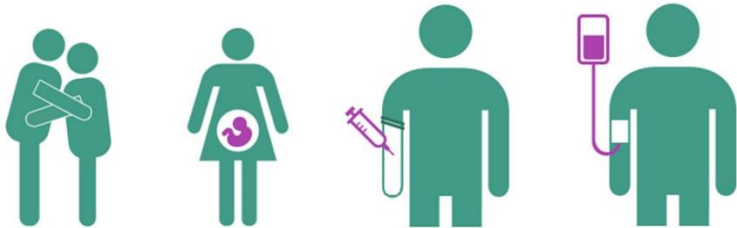
Pada stadium 3 timbul infeksi bakteri yang lebih parah (termasuk riwayat *Tuberculosis*/TBC dalam 1 tahun terakhir), demam berkepanjangan dan diare kronik tanpa sebab yang jelas.

d. Stadium 4

Pada stadium 4 penderita sudah masuk tahap AIDS dan mengalami berbagai penyakit yang berat sehingga dapat menyebabkan kematian.

2. PENULARAN DAN PENCEGAHAN HIV

a. Penularan HIV



Media Penularan	Cara Penularan
Cairan kelamin	Hubungan seksual
Darah	a. Pengguna jarum suntik bersama yang tidak steril diantara pengguna napza suntik b. Benda tajam alat cukur, jarum akupunktur, alat tindik yang tercemar darah yang mengandung HIV c. Darah Ibu ke bayi yang dikandung dalam rahimnya d. Transfusi darah yang mengandung HIV
Dari Ibu HIV ke bayi	◦ Selama kehamilan ◦ Saat persalinan ◦ Saat menyusui

HIV TIDAK MENULAR melalui :



- Menggunakan toilet serta makan dan minum bersama orang dengan HIV DAN AIDS (ODHA);
- Bersentuhan, berpelukan / mencium (selama tidak luka/sariawan/berdarah dalam mulut/gigi berlubang), berjabat tangan dengan ODHA;
- Gigitan nyamuk / serangga;
- Tinggal serumah / tidur bersama dengan ODHA;
- Berenang/berolahraga bersama dengan ODHA.

b. Pencegahan Penularan HIV :

- *ABSTINENCE*. Tidak melakukan hubungan seksual pra nikah;
- *BE FAITHFUL*. Bagi yang sudah menikah untuk bersikap saling setia dengan pasangan, tidak berganti-ganti pasangan;
- *CONDOM*. Menggunakan kondom untuk kelompok berisiko tinggi.

- *DRUGS*. Tidak menggunakan NAPZA, tidak menggunakan alat suntik, alat tindik dan alat tato bersama.
- *EDUCATION*. Membekali diri dengan informasi yang benar dan komprehensif tentang HIV DAN AIDS yang dapat diperoleh di layanan kesehatan terdekat dan program HIV untuk remaja seperti ABAT.

3. PENANGANAN KASUS HIV DAN AIDS

HIV dapat diketahui melalui VCT (Voluntar Counselling & Test). Dengan mengetahui status HIV lebih dini, infeksi akan cepat diketahui sehingga dapat segera dimulai upaya pengobatan dan perawatan.

Pada umumnya, tes HIV dianjurkan pada pasien IMS, TB, ibu hamil, korban perkosaan, dan kelompok berisiko tinggi, seperti: pelaku seks pranikah, pekerja seks komersial, pengguna Napza suntik, lelaki seks dengan lelaki, dan waria.

Setiap orang yang terinfeksi HIV dan memenuhi syarat dianjurkan untuk minum obat ARV (Anti Retroviral Virus). Sampai saat ini belum ada obat yang dapat menyembuhkan HIV dan AIDS. ARV adalah obat untuk mengendalikan jumlah virus di dalam tubuh yang bertujuan untuk:

- menghambat infeksi oportunistik

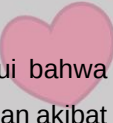
- meningkatkan kualitas hidup penderita HIV
- menurunkan jumlah virus dalam darah sampai tidak terdeteksi
- meningkatkan kualitas hidup penderita HIV

C. HEPATITIS B DAN C

Pengertian

Hepatitis adalah peradangan pada sel hati. Peradangan ini dapat disebabkan oleh infeksi (virus, bakteri, parasit), penyakit autoimun, perlemakan hati, obat-obatan, konsumsi alkohol, ataupun zat-zat lain yang berbahaya bagi organ hati. Organ hati sangat penting dijaga karena memiliki fungsi yang vital dalam tubuh untuk memecahkan dan menguraikan zat-zat yang masuk ke dalam tubuh.

Hepatitis virus dapat disebabkan oleh Virus Hepatitis A, B, C, D dan E. Hepatitis A dan E ditularkan melalui makanan (*foodborne disease*), sedangkan Hepatitis B, C dan D ditularkan melalui darah (*blood-borne disease*), cairan kelamin (*sexual transmitted diseases*), cairan tubuh lainnya, serta dari ibu ke bayi atau anak yang dikandungnya selama dalam kehamilan, persalinan dan menyusui (*vertical transmission*).



Dalam Hepatitis Report WHO tahun 2017 diketahui bahwa Hepatitis B dan C merupakan 96% dari semua kematian akibat hepatitis.

1. Cara Penularan Hepatitis B dan Hepatitis C



Hepatitis B	Hepatitis C
Hepatitis B ditularkan melalui darah dan produk darah dan cairan tubuh penderita seperti cairan vagina dan sperma, air liur, cairan otak dan cairan tubuh lainnya .	Hepatitis C ditularkan melalui darah dan produk darah dan cairan tubuh seperti cairan vagina dan sperma, air liur, cairan otak dan cairan tubuh lainnya .
95 % penularan secara vertikal yaitu dari ibu pengidap virus hepatitis B ke bayi yang dikandung atau dilahirkan	Faktor risiko terbesar hepatitis C terdapat pada pengguna narkoba suntik, cuci darah dan pada keluarga pengidap hepatitis C

2. Tanda dan Gejala Hepatitis B dan Hepatitis C



Penderita Hepatitis B dan Hepatitis C biasanya tanpa gejala atau hanya gejala ringan berupa : cepat lelah, mual, nyeri perut, demam, nafsu makan berkurang.

Sebagian besar orang tidak mengetahui telah tertular virus Hepatitis B adtau Hepatitis C, oleh karena itu Hepatitis B / C sering terlambat diketahui.





3. Pencegahan Hepatitis B dan Hepatitis C

- 
- 
- 
- a) Tidak menggunakan alat-alat pribadi (sikat gigi, [isau cukur, pemotong kuku) secara bergantian.
 - b) Tidak melakukan tattoo, tindik dengan alat yang tidak steril.
 - c) Menghindari penyalahgunaan NAPZA khususnya NAPZA suntik secara bergantian
 - d) Tidak menggunakan alat pengobatan tradisional yang tidak steril (akupuntur, alat-alat bekam)
 - e) Menghindari melakukan hubungan seksual sebelum menikah
 - f) Mengikuti Imunisasi Hepatitis B secara lengkap
 - g) Segera Imunisasi pada remaja dan dewasa setelah dilakukan tes laboratorium (HbsAg)

Sampai saat ini belum ada vaksin untuk mencegah Hepatitis C sehingga pencegahan yang utama adalah menghindari faktor resiko.



Referensi:

1. Buku Pedoman Pengendalian Hepatitis Virus. Subdit Diare dan Infeksi Saluran Pencernaan, Direktorat Pengendalian Penyakit Menular Langsung, Kemenkes RI Tahun 2014
2. Buku Saku Hepatitis. Direktorat Pengendalian Penyakit Menular Langsung, Kemenkes RI Tahun 2015

3. Buku Saku Informasi HIV DAN AIDS dan IMS Direktorat Pengendalian Penyakit Menular Langsung, Kemenkes RI Tahun 2014
4. Buku Pintar Pendidik Sebaya Kampanye HIV dan AIDS “Aku Bangga Aku Tahu” Kemenkes RI Tahun 2015
5. Permenkes Nomor 21 Tahun 2013 Tentang Penanggulangan HIV dan AIDS
6. Permenkes Nomor 87 Tahun 2014 Tentang Pedoman Pengobatan Antiretroviral



BAB XIV

KEKERASAN DAN KECELAKAAN PADA REMAJA

A. DEFINISI KEKERASAN DAN KECELAKAAN

Kekerasan adalah setiap bentuk ucapan, tindakan, perlakuan, yang dapat mengganggu privasi dan kenyamanan orang lain. Kekerasan terhadap anak (KtA) meliputi kekerasan fisik, psikis, seksual dan bahkan penelantaran termasuk di dalamnya adalah *trafficking* (perdagangan orang), yang mengakibatkan cedera/kerugian nyata terhadap kesehatan anak, kelangsungan hidup anak atau martabat anak. Anak juga dapat melakukan kekerasan ataupun mendapatkan kekerasan terhadap teman sebaya. **Apapun bentuknya, kekerasan tidak boleh dilakukan oleh siapapun kepada siapapun.**

Kecelakaan lalu lintas adalah suatu kejadian di jalan yang tidak terduga dan tidak disengaja melibatkan kendaraan dengan atau tanpa pengguna jalan lain yang mengakibatkan korban manusia dan atau kerugian harta benda. Berdasarkan data dari Kementerian



Kesehatan tahun 2015, penyebab tertinggi kematian pada kelompok umur 15-24 tahun di 15 Kabupaten/Kota adalah kecelakaan lalu lintas.

Cedera (*injury*) adalah sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. Beberapa contoh kecelakaan pada anak yang sering terjadi di Indonesia adalah kecelakaan lalu lintas, keracunan makanan, tenggelam, dan terjatuh.

B. KEKERASAN TERHADAP ANAK

Kekerasan Terhadap Anak meliputi:

1. Kekerasan psikis

Kekerasan psikis dapat berupa pembatasan gerak, sikap tindak yang meremehkan, mencemarkan, mengkambinghitamkan, mengancam, menakut-nakuti, mendiskriminasi, mengejek, atau menertawakan, labelisasi (ejekan/bentakan seperti anak bodoh, malas, nakal), menghina dengan kata-kata kasar, *bullying*, memojokkan, atau perlakuan kasar lain serta penolakan.

2. Kekerasan fisik

Kekerasan fisik merupakan kekerasan yang mengakibatkan cedera fisik nyata dan potensial terhadap anak.

Contoh kekerasan fisik : mencubit, memukul, manjambak, menendang, menampar, melukai, tawuran, dll



Anak korban kekerasan fisik dapat diduga dengan ditemukannya luka atau cedera pada tubuh anak yang menuntut ciri, letak dan sifatnya bukan akibat suatu kecelakaan.

3. Kekerasan seksual

Kekerasan seksual merupakan pelibatan anak dalam kegiatan seksual, dimana ia sendiri tidak sepenuhnya memahami, atau tidak mampu memberi persetujuan, yang ditandai dengan adanya aktivitas seksual antara anak dengan orang dewasa/anak lain.

Kekerasan seksual meliputi eksploitasi seksual dalam prostitusi atau pornografi, pemaksaan anak untuk melihat kegiatan seksual, memperlihatkan kemaluan kepada anak untuk tujuan kepuasan seksual, stimulasi seksual, perabaan, memaksa anak untuk memegang kemaluan orang lain, menghisap, hubungan seksual (incest, perkosaan dan sodomi).

4. Penelantaran

Penelantaran anak merupakan kegagalan dalam menyediakan segala sesuatu yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak yang bukan disebabkan oleh karena keterbatasan sumber daya. Penelantaran anak berupa kegagalan dalam memenuhi kebutuhan kesehatan, pendidikan, perkembangan emosional, nutrisi, rumah atau tempat bernaung, serta keadaan hidup yang aman dan layak. Contoh : eksploitasi anak, perdagangan anak.



5. *Bullying* adalah perbuatan negative atau perilaku agresif yang berasal dari satu orang atau lebih dilakukan secara berulang dengan tujuan menyalahgunakan atau mengintimidasi anak yang lebih lemah.

Berdasarkan Permendikbud Nomor 82 Tahun 2015, jenis-jenis tindak kekerasan di sekolah meliputi: pelecehan, perundungan/bullying, penganiayaan, perkelahian/tawuran, perpeloncoan, pemerasan, pencabulan, pemerkosaan, kekerasan berbasis sara, serta kekerasan lain yang diatur Undang-Undang.

C. FAKTOR RISIKO DAN DAMPAK KEKERASAN DAN KECELAKAAN

Menurut WHO ada beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan kekerasan anak dan remaja, yaitu:

1. Faktor Individu

- Konsumsi Napza
- Pengalaman kekerasan di masa lalu
- Penyimpangan psikologis
- Memiliki riwayat ditelantarkan oleh orang tuanya

2. Faktor Keluarga

- Pola pengasuhan yang buruk
- Perilaku orang tua (termasuk perilaku orang yang suka merokok, minum alkohol, dan melakukan tindak kekerasan)



- konflik dalam keluarga,
- kekerasan oleh orang tua atau saudara kandung,
- rendahnya status sosial ekonomi keluarga.

3. Faktor Komunitas

- Angka kemiskinan tinggi
- Kriminalitas tinggi
- Tingkat pengangguran besar
- Banyaknya pengedar obat terlarang
- Lemahnya kebijakan institusi

4. Faktor Cedera

- Penggunaan telepon seluler saat berkendara
- tidak menggunakan alat pelindung diri saat berkendara (helm, jaket, sabuk, dan pengaman
- tidak tersedianya tempat duduk khusus untuk anak-anak kelelahan
- penggunaan konsumsi alkohol, rokok, dan NAPZA saat berkendara
- kondisi tubuh yang kurang sehat saat berkendara.

Dampak kekerasan terhadap anak :

- Dampak Fisik

Dampak fisik dari kekerasan antara lain luka lecet, luka bakar, perobekan selaput dara, gangguan saraf pusat, kehamilan tidak diinginkan, IMS, HIV DAN AIDS, kerusakan organ reproduksi, kecacatan bahkan kematian



- Dampak Emosional

Dampak emosional antara lain gangguan emosi, dan perubahan perilaku seperti diam, menangis, menyendiri, tidak percaya diri, sukar bergaul, rasa malu dan bersalah, gangguan pengendalian diri, gangguan tidur/mimpi buruk, menggunakan NAPZA, dll

- Dampak traumatis jangka panjang : korban kekerasan dapat menjadi pelaku di kemudian hari.

Dampak cedera pada anak adalah terjadi kejadian jatuh, kecelakaan lalu lintas, terbakar, dan cedera lainnya yang mengakibatkan tingginya angka kesakitan, kecacatan, dan kematian pada kelompok anak remaja.

D. PENCEGAHAN DAN PENANGANAN KASUS KEKERASAN DAN KECELAKAAN

1. Pencegahan Kasus Kekerasan dan Kecelakaan

Beberapa kegiatan yang bisa dilakukan oleh anak untuk menghindari dari potensi kekerasan yang bisa dialami adalah:

- a. Mewaspadaai bahaya kekerasan (dapat terjadi kapan saja dan dimana saja) dan menumbuhkan keberanian
- b. Tanamkan bahwa tidak boleh disentuh orang lain pada bagian tubuh yang ditutupi. Tubuhmu adalah milikmu. Sebaliknya, dilarang menyentuh orang lain (*underwear rule*)



- c. Bersikap tegas dan berkata tidak kepada orang lain yang ingin menyentuhmu atau berniat jahat
- d. Tidak mudah percaya terhadap orang yang baru dikenal
- e. Terbuka kepada orangtua (apapun yang terjadi diluar, menceritakan semuanya kepada orangtua) karena orangtua selalu ada untuk melindungi anak
- f. Mengetahui fungsi organ reproduksi
- g. Menggunakan pakaian yang sopan untuk menghindari kekerasan seksual
- h. Mempraktekkan Pendidikan dan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS)

2. Penanganan Kasus Kekerasan dan Kecelakaan

Lembaga yang dapat dihubungi terkait penanganan kasus kekerasan:

- a. Puskesmas/ Puskesmas yang terlatih tatalaksana KtP/A
- b. Pusat Pelayanan Terpadu (PPT)/Pusat Krisis Terpadu (PKT) di rumah sakit terdekat atau Rumah Sakit Rujukan
- c. Unit Pelayanan Perempuan dan Anak (UPPA) di Kepolisian Resor terdekat
- d. Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A)
- e. Rumah Perlindungan / shelter
- f. Komisi Perlindungan Anak Indonesia/Daerah (KPAI/D)



Selain itu korban kekerasan juga dapat melaporkan ke P2TP2A dengan mengunjungi langsung P2TP2A di daerah masing-masing atau melalui *hotline* pengaduan (Layanan Bantuan Polisi: 110, TePSA / Telepon Pelayanan Sosial Anak : 1500-771).

Khusus dalam penanganan kasus kecelakaan lalu lintas dapat dilaksanakan di puskesmas dan apabila memerlukan pengobatan dan perawatan lanjutan dapat dirujuk ke rumah sakit terdekat atau rumah sakit rujukan.

Referensi:

1. Petunjuk Teknis Pemeriksaan Deteksi Dini Faktor Risiko Kecelakaan Lalu Lintas bagi Pengemudi. Direktorat Pencegahan Penyakit Tidak Menular, Dirjem PP dan PL Tahun 2015
2. Permendikbud Nomor 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Tindak Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan
3. Permenkes No 68 Tahun 2013 tentang Kewajiban Memberi Informasi bagi Pemberi Layanan Kesehatan pada Dugaan Kasus Kekerasan Terhadap Anak
4. Permenkes Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak
5. Permenkes Nomor 001 Tahun 2012 Tentang Sistem Rujukan Pelayanan Kesehatan Perorangan



BAB XV

KESEHATAN JIWA

A. DEFINISI

Definisi kesehatan jiwa menurut Undang-undang Kesehatan Jiwa Nomor 18 Tahun 2014 Bab 1 Pasal 1 Ayat 1, Kesehatan Jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Definisi ini tidak jauh berbeda dengan definisi dari WHO (2014) yang menyatakan bahwa kesehatan jiwa adalah keadaan *well-being* dimana setiap individu menyadari potensinya, dapat mengatasi stres yang normal dalam kehidupan sehari-hari, dapat bekerja dengan produktif dan bermanfaat, serta mampu memberikan kontribusi terhadap komunitasnya.

Menurut WHO, kesehatan jiwa remaja meliputi:

1. perasaan remaja terhadap dirinya sendiri
2. perasaan remaja terhadap orang lain
3. kemampuan remaja mengatasi persoalan hidup sehari-hari



B. MASALAH KESEHATAN JIWA

Masalah kesehatan jiwa remaja yang sering muncul di Indonesia antara lain:

1. Kesulitan belajar

Masalah kesulitan belajar didefinisikan ketika seorang anak mengalami kesulitan belajar dan prestasinya dibawah rata-rata. Ada beberapa faktor yang menyebabkan masalah kesulitan belajar seperti gangguan penglihatan dan pendengaran, keterbatasan mental, kesulitan belajar khusus, kondisi keluarga kurang mendukung, masalah emosional, termasuk juga *addiction* atau kecanduan game, internet, gadget dan sarana elektronik lainnya.



2. Kenakalan remaja

Perbuatan yang melanggar hak asasi sampai melanggar hukum yang dilakukan pada usia di bawah umur dikategorikan sebagai kenakalan remaja. Oleh karena itu kenakalan remaja dapat berupa perbuatan dari yang ringan hingga berat. Kenakalan remaja bila dibiarkan terus berlarut dapat berakibat mencuri, sering berbohong, bolos sekolah, merusak barang milik orang lain/lingkungan, berperilaku agresif terhadap sesama teman termasuk perundungan (*bullying*), menyiksa hewan, berkelahi,



berperilaku provokatif termasuk mengajak teman untuk melakukan kekerasan (tawuran), dan meninggalkan rumah tanpa pamit.

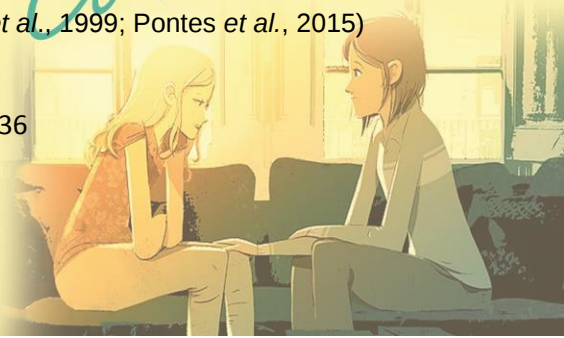
3. Penyalahgunaan NAPZA

Dampak masalah kesehatan jiwa akibat penyalahgunaan NAPZA adalah prestasi sekolah menurun, emosional, kebutuhan uang meningkat, sering menyendiri, insomnia, penampilan lusuh, dan sering tidak memperhatikan kebersihan diri. *(Keterangan lebih lanjut dapat dilihat di Bab XI tentang NAPZA).*

4. Ketergantungan terhadap internet adalah penggunaan internet yang tidak sehat yang dapat menyebabkan gangguan fungsi kehidupan (Solomon, 2009). Ketergantungan internet rentan terjadi pada usia yang relatif muda, terutama pada anak. Perilaku ini membawa dampak bagi kesehatan psikologis mereka yang masih berkembang. Ketergantungan internet terbagi menjadi ketergantungan pornografi



(*cyber-sexual*), ketergantungan hubungan virtual (*cyber-relationship*), *net compulsion* (judi, transaksi jual-beli), *information overload* (selancar maya), dan ketergantungan komputer (*gaming*) (Young *et al.*, 1999; Pontes *et al.*, 2015)



5. Masalah perilaku seksual

Masalah perilaku seksual adalah masalah perilaku yang timbul akibat dorongan/hasrat dan rasa keingintahuan seksual yang tinggi pada remaja, namun tidak didukung dengan tersedianya akses layanan dan informasi yang tepat. Masalah perilaku seksual ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan jiwa seperti timbul rasa cemas, rasa bersalah yang sering mengganggu prestasi belajar, menarik diri dari pergaulan dan menjadi pendiam, sering bolos sekolah, suka membawa buku bacaan atau VCD porno.

6. Gangguan emosional

Gangguan emosional timbul karena seseorang tidak bisa mengenali dan mengelola perasaan yang dirasakannya. Dampak negatif dari gangguan emosional bagi kesehatan jiwa adalah rasa cemas (baik cemas yang menyeluruh atau fobia), dan gelisah yang membuat seorang remaja menjadi sedih murung, banyak menangis, merasa bersalah, rendah diri, kurang peka terhadap diri sendiri dan lingkungan hingga gejala psikomotorik seperti gagap, gemetar, berkeringat, mual dan muntah.

7. Gangguan psikotik

Gangguan psikotik adalah gangguan jiwa berat yang mengakibatkan seseorang sulit untuk membedakan antara realita dan imajinasi atau hayalan. Seseorang dengan gangguan



psikotik memiliki perasaan, proses berpikir, dan perilaku yang tidak sesuai dengan kenyataan hingga berakibat seseorang memiliki sifat menarik diri dari pergaulan, perilaku sulit dikendalikan (agitatif), berbicara sendiri, merasa melihat/mendengar sesuatu yang tidak dilihat/didengar oleh orang disekelilingnya (halusinasi) atau berpenampilan dan berperilaku yang sulit dipahami.

C. UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN JIWA REMAJA



Remaja merupakan generasi penerus bangsa dan menjadi tumpuan serta harapan orang tua agar kelak menjadi anak yang berguna bagi masyarakat, bangsa dan negara. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak dan dewasa, sehingga mengalami banyak perubahan yang amat pesat baik fisik, psikologis dan sosial. Remaja dituntut untuk mampu beradaptasi dan tidak semua remaja



mampu mengatasinya. Sehingga banyak diantara remaja yang mengalami masalah yang memerlukan bantuan dari lingkungan. Bila mereka tidak mendapatkan bantuan dalam penyelesaian masalah yang dihadapi, akan mendapat hambatan perkembangan mereka dan bahkan menimbulkan gangguan bagi kejiwaan remaja yang akan berdampak baik bagi diri sendiri maupun lingkungannya.

Kemampuan seorang remaja dalam menghadapi perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, akan sangat berpengaruh pada keberhasilan remaja melewati masa transisi/peralihan tersebut. Remaja diharapkan memiliki ketrampilan psikososial yang dapat mengatasi pengaruh lingkungan sekitar untuk mencegah terjadinya perilaku berisiko. Beberapa hal yang dapat dilakukan remaja untuk meningkatkan kesehatan jiwa dan mencegah adanya gangguan jiwa pada remaja antara lain:

1. Meningkatkan Harga Diri

Harga diri merupakan cara orang menilai dirinya dan berkaitan dengan cara berpikir, merasakan dan bertindak. serta mampu mengatasi tantangan hidup. Harga diri dipengaruhi oleh kemampuan, perbuatan, penampilan dan penilaian lainnya.

Harga diri sangat diperlukan untuk membentuk jiwa yang sehat dan perilaku yang positif, sehingga remaja dapat menghadapi tantangan hidup termasuk menolak godaan penggunaan NAPZA.



Suasana yang hangat dan sikap positif dari lingkungan (termasuk lingkungan sekolah terutama guru) dapat membantu meningkatkan harga diri remaja.

- Remaja melatih mengenali diri, dan menerima diri sebagaimana adanya dan menyukai dirinya
- Melatih remaja untuk meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri
- Melatih merencanakan masa depan dengan mengoptimalkan potensi-potensi positif yang dimiliki dalam cita-cita atau target yang akan di raih.
- Lingkungan akan memberikan umpan balik yang positif terhadap remaja

2. Mengelola Emosi dan Perilaku

Kemampuan mengelola emosi dan perilaku sepanjang masa perkembangan. Remaja yang dapat mengelola emosi dan perilaku, relatif terhindar dari perbuatan yang merugikan diri sendiri dan lingkungannya, maka diperlukan beberapa hal sebagai berikut :

- Membina komunikasi, sehingga masalah emosi dan perilaku dapat diselesaikan sejak dini
- Masalah emosi (rasa marah, cemas, depresi dan rasa rendah diri) dapat dibahas bersama dalam konteks berbagi dengan teman sebaya, orangtua, maupun guru.



- Mendukung kemandirian yang disertai tanggung jawab dalam membina masa depannya sehingga tumbuh rasa percaya diri
- Melatih pengendalian emosi dan perilaku melalui permainan games, maupun dalam pergaulan sehari-hari
- Melatih diri untuk dapat menyatakan emosinya dengan baik. Misalnya bila marah, ia dapat menyatakan bahwa ia marah dan apa yang menyebabkan ia marah, bukan dengan cara perilaku yang kurang dapat diterima oleh lingkungan

3. Mengatasi Agresifitas

Agresi merupakan perilaku yang bertujuan menyakiti orang lain atau perilaku merusak atau menghancurkan lingkungan. Perilaku agresi sudah terdapat sejak bayi dan agresi pada remaja merupakan kelanjutan dari agresi masa kanak. Agresi merupakan naluri remaja yang harus diatasi dan diarahkan ke perilaku yang menguntungkan.

Agresi pada remaja seringkali timbul untuk mendapatkan keseimbangan dalam perkembangan dan untuk pembentukan kepribadian. Bila tidak disalurkan ke arah positif, agresi sering dinyatakan secara terbuka dan mengarah kepada perilaku yang buruk seperti berkelahi, mengeroyok, mengompas. Beberapa hal yang dapat dipertimbangkan dalam mengatasi agresifitas yaitu :

- Mengembangkan keterampilan berkomunikasi, sehingga remaja dapat menyatakan isi hati, emosi dan pikirannya tanpa



rasa takut. Dengan demikian energi yang tersimpan sudah tersalurkan dalam bentuk komunikasi.

- Berupaya untuk dapat mengembangkan dirinya dalam berbagai kegiatan, misalnya olah raga, kesenian, musik, sastra dan kegiatan sosial lainnya.
- Membangkitkan rasa percaya diri.
- Melatih pengendalian diri dengan cara berpikir dulu sebelum bertindak.
- Meningkatkan kemampuan mendeteksi bahaya, membatasi reaksi emosionalnya agar tidak menjadi agresif.
- Meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dengan perubahan situasi dan kebijakan baik di lingkungan sekolah maupun sekitar.
- Menanamkan kepercayaan bahwa orang tua dan guru adalah tempat yang tepat untuk berbagi dan mencari tahu.
- Bila rasa marah memuncak, latih remaja untuk menyalurkan dengan cara memukul bantal atau barang asal tak mengganggu orang lain.
- Melatih relaksasi pada saat tertentu secara rutin.
- Melakukan konseling pada remaja dengan agresi yang tinggi.

4. Melatih Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial adalah kemampuan dalam bersosialisasi untuk dapat beradaptasi di tengah masyarakat. Ketidakmampuan remaja dalam mengembangkan keterampilan



sosial akan berdampak buruk pada hubungan antar sesama, mengurung diri, mudah emosi, kesulitan menyelesaikan masalah dan perilaku lainnya. Keterampilan sosial yang digunakan dalam situasi yang sesuai disebut kompetensi psikososial yang pada masa remaja terutama keterampilan mengatasi tekanan teman sebaya.

Pembahasan lebih dalam tentang kompetensi ini dapat dilihat di Bab II tentang PKHS.

D. PENANGANAN MASALAH KESEHATAN JIWA

Penanganan masalah kesehatan jiwa remaja membutuhkan bimbingan yang terarah dan proses yang berkelanjutan. Untuk menjaga kesehatan jiwanya, remaja yang memiliki ketahanan jiwa pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatasi maupun mengelola perasaan yang dialaminya, apabila terkendala maka dapat mencari teman sebaya untuk saling berbagi maupun menceritakan permasalahannya untuk mendapatkan masukan maupun pendapat dalam memecahkan masalahnya.

Pada tahap selanjutnya, dapat berkonsultasi pada orang tua, guru / guru BK di sekolah, atau tenaga kesehatan yang terlatih seperti puskesmas yang memiliki program PKPR, guru bimbingan konseling di sekolah, maupun rumah sakit yang memiliki fasilitas untuk konseling remaja.



1. Penanganan pertama terhadap adanya gangguan emosi maupun perasaan, seperti marah karena bertengkar, sedih, maupun putus asa, dapat melakukan teknik relaksasi atau latihan pernafasan dalam (*deep breathing*), Sebagai berikut:
 - a. Duduk dengan badan tegak, kedua tangan rileks di atas lutut, mata dipejamkan.
 - b. Ambil napas pelan-pelan sedalam-dalamnya melalui mulut (mulut jangan dibuka terlalu lebar), dan rasakan udara menyelinap ke seluruh pelosok alveoli paru-paru.
 - c. Keluarkan udara pelan-pelan melalui mulut dengan dibantu oleh otot-otot perut. Rasakan sampai seakan-akan paru-paru menjadi kosong udara.
 - d. Istirahat sebentar, kemudian ulangi prosedur di atas beberapa kali.
2. Tindakan pencegahan untuk Penanganan Pertama di Rumah. Orang tua diharapkan mampu membangun *defend mechanism*/ pertahanan diri dalam rangka penanaman pengetahuan sejak dini kepada anak, seperti:
 - a. Membangun komunikasi efektif dua arah
 - b. Membangun hubungan yang berkualitas antara orangtua dan anak
 - c. Menanamkan rasa percaya kepada orang tua
 - d. Memberikan pengetahuan tentang pendidikan kesehatan dan reproduksi kepada anak



- e. Membangun kewaspadaan dengan tidak membiasakan berbicara pada orang asing
- f. Menanamkan budi pekerti dengan memberi contoh keteladanan melalui sikap baik orang tua

Jika kondisi tersebut belum membantu remaja dan keluarganya maka sangat disarankan untuk di rujuk ke fasilitas yang memiliki tenaga kesehatan jiwa (psikiater atau psikiater anak).

Referensi:

Pedoman Upaya Kesehatan Jiwa Anak Usia Sekolah di Tingkat Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. 2011

Pedoman Upaya Kesehatan Jiwa Anak Usia Sekolah di Tingkat Lanjutan. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. (2011).

Modul Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), 2011

Petunjuk Pelaksanaan Pelayanan Kesehatan Jiwa di Sekolah. Direktorat P2MKJN. 2014.

Curhat Yuk



ISBN 978-602-416-390-7

