BAB 9
PENYAKIT MENULAR

Materi 7a – Batuk Pilek

Tujuan Instruksional

- Peserta didik mampu menjelaskan konsep batuk pilek (*common cold*)
- Peserta didik mampu menjelaskan penularan batuk pilek (*common cold*) dan cara pencegahannya
- Peserta didik mampu mendemonstrasikan etika batuk dan bersin
- Peserta didik mampu menjelaskan cara mengatasi batuk pilek (*common cold)*

A. Konsep Batuk-Pilek (*Common Cold*)

Selesma atau *common cold* merupakan salah satu jenis infeksi pada saluran pernapasan akut (ISPA) yang dapat menyerang saluran pernafasan bagian atas dan bawah. Penyakit ini disebut juga penyakit batuk-pilek.

Common cold sebagian besar disebabkan oleh virus, umumnya adalah rhinovirus. dan penderita dapat sembuh sendiri bergantung pada daya tahan tubuhnya.

B. Tanda dan gejala

Orang yang sakit batuk pilek (*common cold*) umumnya mengalami gejala meriang (tidak enak badan), demam, sakit saat menelan (radang tenggorokan) dan mengalami batuk dan pilek. Puncak gejala biasanya sekitar hari ke-3 atau ke-4, dengan ditandai adanya hidung berair yang awalnya berupa cairan bening, kemudian dapat berubah menjadi lebih kental.

C. Penularan Batuk-Pilek

Common cold atau batuk-pilek merupakan penyakit menular lewat partikel udara maupun akibat percikan air saat batuk. Penularan bergantung pada ukuran partikel (droplet) yang membawa virus tersebut masuk ke dalam saluran nafas. Virus batuk-pilek dapat menular melalui inhalasi (terhirup).

D. Pencegahan

Beberapa langkah untuk mencegah penyakit batuk pilek adalah :

a. Melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), utamanya cuci tangan pakai sabun, makan makanan bergizi, cukup istirahat, dan olahraga teratur serta tidak merokok.
b. Menggunakan masker
c. Menjaga jarak dengan orang yang sakit batuk pilek
d. Menghindari lokasi yang memiliki polusi tinggi
e. Menggunakan penjernih udara dalam ruangan
f. Mengkonsumsi vitamin C (dari buah-buahan atau tablet vitamin)

E. Etika Batuk dan Bersin

Jika kamu mengalami batuk pilek, sebaiknya kamu menjaga agar penyakitmu tidak menular kepada orang lain. Perhatikan 5 etika batuk yaitu :

b. Gunakan masker
c. Saat batuk tutup mulut dan hidung dengan tissue
d. Jika tidak ada tissue/ sapu tangan; saat batuk tutup mulut dan hidung dengan lengan atas bagian dalam
e. Tissue yang digunakan setelah batuk, dibuang di tempat sampah
f. Cucilah tangan degnan menggunakan sabun dan air mengalir



Sumber : ayosehat.kemkes.go.id

G. Penanganan Batuk-Pilek

a) Istirahat yang Cukup.
Usahakan tidur 7-8 jam sehari. Kurangi aktivitas berat

b) Mengonsumsi Makanan Sehat dan Bergizi
Tubuh yang sedang sakit tentu akan membutuhkan nutrisi lebih banyak untuk melawan infeksi. Konsumsi makanan yang sesuai dengan pesan gizi seimbang, yaitu mengandung karbohidrat, protein, vitamin, serat, serta mineral yang cukup.

c) Mengonsumsi Obat Flu dan Multivitamin
Mengonsumsi obat flu juga dapat dilakukan untuk meringankan gejala penyakit tersebut dan sebagai cara mengatasi flu yang efektif. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh, penderita dapat mengonsumsi multivitamin yang kaya akan zinc, vitamin C, dan vitamin D.

d) Olahraga Ringan
Walaupun sedang sakit, penderita flu tetap disarankan untuk melakukan olahraga yang berintensitas rendah, seperti jalan pagi, yoga, dan sejenisnya. Olahraga ringan ini dapat membantu menguatkan sistem kekebalan tubuh.

e) Berkumur Menggunakan Air Garam
Berkumur menggunakan air garam juga menjadi cara mengatasi flu yang efektif. Air garam mampu membersihkan lendir serta mengurangi peradangan yang terjadi pada tenggorokan.

f) Perbanyak Minum Air Putih
Untuk menghindari dehidrasi ketika sedang flu, disarankan untuk minum air putih lebih banyak setiap harinya. Selain itu, minum air putih juga dapat menjaga kelembapan tenggorokan sehingga rasa nyeri dari radang tenggorokan dapat terminimalisir.

g) Mengonsumsi Minuman Hangat
Mengonsumsi minuman hangat, seperti sari jahe, dapat membantu melemaskan otot pada saluran pernapasan yang menegang ketika sedang flu.

h) Menghirup Uap Hangat
Menghirup uap hangat diketahui juga menjadi salah satu cara meredakan flu. Pasalnya, uap hangat yang dihirup akan membantu melegakan saluran pernapasan penderita flu dengan gejala pilek dan hidung tersumbat.

i) Berobat
Walaupun penyakit batuk pilek dapat sembuh sendiri, namun dalam kondisi yang berat/ parah dianjurkan untuk berobat dan minum obat secara teratur. Manfaatkan layanan seperti Puskesmas, klinik atau berobat ke dokter untuk mendapatkan pengobatan.

Bahan Belajar Tambahan

Video Etika Batuk dan Bersin
https://youtu.be/AN6Q2Ryh5oo ;
https://www.youtube.com/watch?v=juHNQ44nC9g
Video Edukasi *Common Cold*
https://youtu.be/LsqCA50d7BM

Materi 9b
Penyakit Menular: Diare

Tujuan Instruksional

1. Peserta didik mampu menjelaskan definisi diare
2. Peserta didik mampu menjelaskan penyebab dan tanda gejala diare
3. Peserta didik mampu menjelaskan cara penanganan diare

A. Definisi Diare

Diare didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang mengalami peningkatan frekuensi buang air besar dengan feses yang cair atau encer. Diare biasanya terjadi lebih dari 3 kali dalam sehari. Diare dapat disertai dengan gejala lain seperti mual, muntah, kram perut, dan kadang-kadang penurunan berat badan.

B. Penyebab Diare

Diare dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti:

a) Infeksi

Infeksi usus akibat virus (misalnya rotavirus), bakteri (misalnya E. coli), atau parasit.

b) Intoleransi Makanan.

Beberapa orang mungkin mengalami diare sebagai reaksi terhadap makanan tertentu, seperti pada intoleransi laktosa.

c) Obat-obatan.

Beberapa obat, seperti antibiotik, dapat menyebabkan diare sebagai efek samping.

d) Penyakit Pencernaan Kronis.

Penyakit seperti radang usus, sakit tipes dapat menyebabkan diare.

e) Stres dan Kecemasan.

Kondisi psikologis seperti stres dan kecemasan dapat mempengaruhi sistem pencernaan dan menyebabkan diare.

C. Dampak Diare

Diare dapat menyebabkan kekurangan cairan tubuh (dehidrasi) karena banyaknya cairan yang keluar dari tubuh saat mencret. Dalam kondisi kurang cairan yang berat (dehidrasi berat) dapat menyebabkan kematian.

Diare juga menyebabkan kekurangan nutrisi / zat gizi.

D. Penanganan Diare

Jika kamu mengalami diare, maka beberapa upaya yang dapat dilakukan antara lain:

a) Rehidrasi

Rehidrasi adalah upaya pemenuhan cairan tubuh. Ini adalah langkah penting dalam mengobati diare. Minum banyak cairan, terutama air dan minuman isotonik, dapat membantu menggantikan cairan yang hilang.

b) Diet

Mengonsumsi makanan yang lembut dan mudah dicerna, seperti bubur dan pisang, dapat membantu. Hindari makanan pedas, berlemak, dan beralkohol selama masa diare

c) Istirahat yang cukup

d) Berobat

Jika diare berat, maka sangat dianjurkan untuk berobat. Dokter/ petugas kesehatan akan memberikan obat anti diare dan mungkin juga diresepkan antibiotik. Obat yang didapat dari dokter/ petugas kesehatan harus dikonsumsi dengan cara ag benar dan dihabiskan. Dalam kondisi yang parah, penderita diare dapat dirujuk dan dirawat di rumah sakit.

E. Pencegahan

Mencegah diare sering kali lebih mudah dan lebih efektif daripada mengobatinya. Berikut adalah beberapa langkah pencegahan yang bisa diambil:

a) Menjaga kebersihan pribadi. Mencuci tangan secara teratur dengan sabun, terutama setelah menggunakan toilet dan sebelum makan, adalah salah satu cara terbaik untuk mencegah diare.
b) Keamanan Makanan. Memastikan bahwa makanan disiapkan dan disimpan dengan cara yang higienis. Hindari makanan yang tidak dimasak dengan baik, terutama daging dan *seafood*.
c) Konsumsi Air yang Aman: Minum air yang bersih dan aman. Jika Anda tidak yakin tentang kualitas air, lebih baik meminum air kemasan atau mendidihkan air sebelum minum.
d) Hindari Faktor Pemicu: Jika Anda tahu bahwa Anda memiliki intoleransi terhadap makanan tertentu, seperti susu, hindari konsumsi makanan tersebut.
e) Vaksinasi: Ada vaksin yang tersedia untuk beberapa penyebab diare, seperti rotavirus. Pastikan Anda dan anggota keluarga Anda mendapatkan vaksinasi yang diperlukan.

Bahan Belajar Tambahan

Video Edukasi Diare
https://youtu.be/hMfknysJWyQ

https://youtu.be/Qd9GdSxBoL8

Materi 7c
Penyakit Menular: Hepatitis

Tujuan Instruksional

1. Peserta didik mampu menjelaskan definisi hepatitis
2. Peserta didik mampu menjelaskan klasifikasi, penyebab dan tanda gejala hepatitis
3. Peserta didik mampu menjelaskan cara pencegahan dan penanganan hepatitis

A. Definisi Hepatitisker ditengah mas

Penyakit Hepatitis adalah peradangan pada hati. Hepatitis disebabkan oleh infeksi virus, gangguan imunitas (autoimum), infeksi cacing hati ata kebiasaaan mengonsumsi alkohol dan obat-obatan tertentu. Hepatitis akut adalah kondisi di mana hati mengalami peradangan dan berkembang secara tiba-tiba. Hepatitis akut berlangsung dalam jangka waktu yang singkat kurang dari 6 bulan.

B. Klasifikasi, Penyebab dan Tanda Gejala Hepatitis

Sesuai pernyataan sebelumnya, hepatitis dapat terjadi akibat infeksi virus, gangguan imun, dan penyebab lainnya. Berdasarkan penyebab virus; hepatitis dapat dibagi menjadi penyakit Hepatitis A, Hepatitis B, hepatitis C, Hepatitis D dan hepatitis E.
Penyakit hepatitis A dan hepatitis B merupakan penyakit yang populer di masyarakat.

1. Penyakit Hepatitis A

Virus hepatitis A (HAV) adalah penyebab penyakit hepatitis A. Penyakit ini ditularkan melalui makanan yang terkontaminasi oleh virus Hepatitis A. Penderita Hepatitis A biasanya mengalami gejala seperti:

a. Pusing kepala
b. Mata dan kulit menjadi kuning (*jaundice*)
c. Mual dan muntah
d. Sakit tenggorokan
e. Diare
f. Tidak nafsu makan

2. Penyakit Hepatitis B

Virus Hepatitis B (HBV) adalah penyebab penyakit hepatitis B. Penyakit ini ditularkan melalui cairan tubuh penderita Hepatitis B, seperti cairan darah, lendir tubuh. Penyakit ini juga dapat menular dari ibu kepada bayinya yang dilahirkan. Penyakit ini dapat menular melalui transfusi darah, jarum suntik yang tercemar, pisau cukur, jarum untuk mentato, atau transplantasi organ.
Paparan dari virus hepatitis B dapat menyebabkan hepatitis akut yang dapat sembuh spontan dan memberikan kekebalan terhadap penyakit ini, atau dapat berkembang menjadi hepatitis kronik.
Gejala hepatitis B akut diantaranya:

a. Kehilangan nafsu makan
b. Mual dan muntah.
c. Gejala yang menyerupai flu seperti lelah, nyeri pada tubuh, sakit kepala, dan demam tinggi.
d. Nyeri perut.
e. Mata dan kulit menjadi kuning (*jaundice*)

Sebagian besar pasien dengan hepatitis B kronik tidak menunjukkan gejala. Sebagian dapat merasakan kelemahan dan tidak nyaman pada perut bagian kanan atas.

C. Pencegahan

Pencegahan timbulnya penyakit hepatitis dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu melalui penguatan kekebalan dengan adanya imunisasi Hepatitis.Selain itu pencegahan penyebaran

virus Hepatitis juga perlu dilakukan dengan perbaikan perilaku dan lingkungan. Kementerian Kesehatan RI menyarankan tindakan mencegah timbulknya penyakit Hepatitis yaitu :

1. Mencuci tangan
2. Pastikan makanan dalam keadaan matang dan bersih.
3. Minum air bersih yang matang.
4. Tidak bergantian alat makan.
5. Buang tinja dan atau popok sekali pakai pada tempatnya.
6. Hindari kontak dengan orang sakit.
7. Patuhi protokol kesehatan, termasuk memakai masker dan menjaga jarak.
8. Segera periksa bila menunjukkan gejala-gejala Hepatitis.
9. Tidak minum minuman beralkohol dan tidak menggunakan obat-obatan (Napza).

Bahan Belajar Tambahan

Video Edukasi Hepatitis https://youtu.be/Ub5oicqx9xE

Materi 9d
Penyakit Menular: Kecacingan

Tujuan Instruksional

1. Peserta didik mampu menjelaskan konsep kecacingan
2. Peserta didik mampu menjelaskan penularan cacingan dan cara pencegahannya
3. Peserta didik mampu menjelaskan cara mencegah kecacingan

A. Konsep Kecacingan

Kecacingan merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh parasit berupa cacing. Dimana dapat terjadi infestasi ringan maupun infestasi berat. Infeksi kecacingan adalah infeksi yang disebabkan oleh cacing kelas nematoda usus khususnya yang penularan melalui tanah, diantaranya Ascaris lumbricoides (cacing gelang), Trichuri strichiura (cacing cambuk), dan cacing tambang (Ancylostoma duodenale dan Necator americanus) dan Strongyloides stercoralis (cacing benang)

B. Jenis-jenis kecacingan

1. Cacing gelang (Ascaris lumbricoides)

   Cacing gelang memiliki ukuran cukup besar berkisar 10-35 cm. Jenis cacing ini masuk dalam tubuh manusia melalui tanah yang terkontaminasi telurnya. Saat berada di dalam tubuh, telur tersebut akan menetas di usus dan menyebar menuju organ tubuh lain melalui pembuluh darah atau saluran getah bening hingga menyebabkan cacingan. Jika cacing berada pada jaringan paru akan dapat menyebabkan batuk-batuk lama, mengi hingga sesak nafas.

   Apabila cacing tambang menyerang usus, akan muncul gejala seperti:

   a. Mual dan muntah.
   b. Diare.
   c. Nafsu makan menurun.
   d. Penurunan berat badan.
   e. Nyeri perut.

2. Cacing Kremi (Enterobius vermicularis).

   Penyakit kecacingan jenis cacing kremi disebabkan oleh cacing Enterobius vermicularis. Jenis cacing ini memiliki bentuk halus dan berwarna putih dengan panjang kurang lebih 5-13 milimeter. Cacing kremi banyak menginfeksi anak-anak di usia sekolah. Infeksi cacing kremi atau enterobiasis dapat terjadi ketika seseorang mengonsumsi makanan atau minuman yang telah terkontaminasi telur cacing tersebut. Bisa juga dengan mengonsumsi makanan dari tangan yang kotor dan jarang dicuci. Setelah berhasil masuk ke tubuh, telur cacing kremi akan berkembang menjadi larva di usus halus. Kemudian, larva akan bermigrasi ke usus besar dan berkembang menjadi cacing dewasa dalam kurun waktu sekitar 1 bulan. Ketika malam hari, cacing betina dewasa akan menuju anus dan bertelur. Hal ini akan membuat penderita merasa gatal di bagian anus dan membuatnya ingin menggaruk area yang gatal tersebut. Pada saat menggaruk, telur cacing kremi dapat berpindah ke tangan yang memicu terjadinya penularan kepada orang lain atau bahkan tertelan oleh diri sendiri.

   Tanda dan Gejala:

   a. Sering merasa gatal di bagian anus, terutama pada malam hari.
   b. Nyeri, ruam, dan iritasi di sekitar anus.
   c. Tidak nyaman saat tidur karena rasa gatal pada anus.

3. Cacing tambang

   Cacing tambang disebabkan oleh Ancylostoma duodenale dan Necator americanus. Cacing dapat masuk ke dalam tubuh dengan menembus kulit. Misalnya, melalui telapak kaki yang tidak menggunakan alas kaki/ sepatu. Kemudian larva cacing tambang yang baru menetas ini akan masuk dalam sirkulasi darah dan terbawa ke paru-paru atau tenggorokan. Ketika pasien terbatuk, larva cacing akan keluar atau tertelan ke saluran pencernaan. Larva cacing tambang yang tertelan akan menuju ke saluran pencernaan dan berkembang menjadi cacing

dewasa di dalam usus halus. Selain menginfeksi saluran pencernaan, larva cacing tambang juga dapat menginfeksi kulit.

Tanda dan Gejala:

a. Anemia.
b. Mudah lelah atau lemas.
c. Nyeri perut.
d. BAB berdarah.
e. Kehilangan nafsu makan.
f. Penurunan berat badan.

4. Cacing Pita (Cestoda)

Dalam dunia kedokteran, infeksi cacing pita ini disebut juga dengan Taeniasis. Cestoda masuk ke tubuh manusia melalui konsumsi daging sapi atau babi yang tidak matang dengan baik. Larva cacing pita akan berkembang menjadi cacing dewasa di usus manusia selama sekitar 2 bulan. Cacing dewasa tersebut dapat bertahan di usus halus manusia hingga bertahun-tahun. Larva cacing pita yang berasal dari babi juga dapat menyebar ke otak, otot, dan jaringan tubuh lain.

Tanda dan Gejala:

a. Diare.
b. Lemas.
c. Penurunan berat badan.
d. Kehilangan nafsu makan.
e. Nyeri perut.
f. Apabila menginfeksi otak dapat menyebabkan nyeri kepala, kejang, atau penurunan kesadaran.

C. Dampak Kecacingan

Kecacingan jarang sekali menyebabkan kematian secara langsung, namun sangat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya. Penyakit cacingan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan anak menderita kurang gizi. Cacing akan menghisap nutrisi yang ada pada saluran pencernaan, atau menghisap darah yang menyebabkan penderitanya menjadi kurang gizi dan mengalami kurang darah (anemia). Kelompok anak usia sekolah dasar adalah salah satu kelompok umur yang rentan mengalami kecacingan dan sekaligur berisiko menyebabkan kurang gizi. Kecacingan juga dapat menghambat perkembangan fisik. Kecacingan juga dapat menyebabkan menurunnya ketahanan tubuh sehingga mudah terkena penyakit lainnya.

D. Pencegahan Kecacingan

Upaya pencegahan cacingan hal yang dapat dilakukan yaitu:

a) Menjaga kebersihan makanan.
b) Menjaga kebersihan WC dan kamar mandi.
c) Membersihkan kotoran binatang peliharaan.
d) Mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun sebelum dan sesudah makan.
e) Mencuci tangan setelah menyentuh kotoran.
f) Membiasakan anak memakai alas kaki.
g) Menggunting kuku secara teratur.

E. Penanganan Kecacingan

Jika kamu atau ada anggota keluarga yang mengalami gejala kurang gizi atau mengalami keluhan dan diduga terkena penyakit cacingan, maka perlu dilakukan pemeriksaan lebih lanjut di pelayanan kesehatan. Jika memang mengalami kecacingan maka biasanya akan diberi obat cacing. Kadangkala petugas kesehatan juga memberikan obat untuk anggota keluarga yang lain untuk mencegah penularan.

Materi 9e
Penyakit Menular: Demam Berdarah Dengue (DBD)

Tujuan Instruksional

1. Peserta didik mampu menjelaskan pengertian demam berdarah dengue
2. Peserta didik mampu menjelaskan gejala demam berdarah dengue
3. Peserta didik mampu menjelaskan pencegahan dan penanganan demam berdarah dengue

Waktu

20 menit

Metode

Diskusi, tutorial

Materi

A. Pengertian Demam Berdarah Dengue

Penyakit Demam berdarah dengue (DBD) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus dengue yang ditularkan oleh gigitan nyamuk bernama Aedes aegypti. Penyakit ini menjadi salah satu masalah kesehatan utama dan banyak terjadi di masyarakat di Indonesia.

Virus dengue awalnya ada pada tubuh nyamuk. Ketika nyamuk aedes aegypti menggigit manusia, virus masuk ke dalam tubuh manusia.

Nyamuk Aedes aegypti banyak ditemukan di wilayah Tropis. Nyamuk ini umumnya berukuran kecil dengan tubuh berwarna hitam pekat, memiliki dua garis vertikal putih di punggung dan garis-garis putih horizontal pada kaki. Nyamuk ini aktif terutama pada pagi hingga sore hari, meskipun kadang-kadang mereka juga menggigit pada malam hari. Mereka lebih sering ditemukan di dalam rumah yang gelap dan sejuk dibandingkan di luar rumah yang panas.

B. Gejala Demam Berdarah Dengue

1. Demam tinggi dengan mendadak dan terus-menerus selama 2-7 hari
2. Pembesaran hati
3. Adanya pendarahan, seperti :
    a. Pteki (bintik-bintik merah di kulit)
    b. mimisan, perdarahan gusi
    c. muntah darah
    d. batuk darah
    e. berak bewarna hitam

Dalam kondisi yang parah pasien dapat mengalami kekurangan cairan yang berat yang mengakibatkan tekanan darah menurun, denyut nadi cepat dan lemah, tubuh terasa dingin, frekuensi buang air kecil menurun, jumlah air kencing sedikit, sesak nafas, hingga terjadi penurunan kesadaran, dan dapat berujung pada kematian.

C. Pencegahan dan Penanganan Demam Berdarah Dengue

Pencegahan penyakit demam berdarah dilakukan dengan menggunakan beberapa metode yang tepat, yaitu :

1. Lingkungan
    a. Menguras bak mandi / penampungan air sekurang-kurangnya sekali seminggu.
    b. Mengganti / menguras vas bunga dan tempat minum burung seminggu sekali.
    c. Menutup dengan rapat tempat penampungan air.
    d. Mengubur kaleng-kaleng bekas, aki bekas dan ban bekas di sekitar rumah dan lain sebagainya.
2. Biologis

Pengendalian biologis antara lain dengan menggunakan ikan pemakan jentik (ikan adu / ikan cupang), ikan kepala timah, dan lainnya

3. Kimiawi
   a. Pengasapan / *fogging*, berguna untuk mengurangi kemungkinan penularan sampai batas waktu tertentu.
   b. Memberikan bubuk Abate (larvasida) pada tempat-tempat penampungan air seperti gentong air, vas bunga, kolam, dan lain-lain.
   c. Menggunakan lotion anti nyamuk (repellent)
   d. Menggunakan obat nyamuk (bakar/ semprot)

Cara-cara diatas dikombinasikan dan dianggap sebagai cara yang efektif untuk mengendaklikan perkembangbiakan nyamuk Aides Aigepty. Langkah pengendalian ini disebut dengan istilah "3M Plus", yaitu menutup, menguras, menimbun. Selain itu juga melakukan beberapa plus seperti memelihara ikan pemakan jentik, menabur larvasida, menggunakan kelambu pada waktu tidur, memasang kasa, menyemprot dengan insektisida, menggunakan *repellent*, memasang obat nyamuk, memeriksa jentik berkala dan disesuaikan dengan kondisi setempat.

Pencegahan DBD dapat diilustrasikan pada poster berikut ini :



Sumber : ayosehat.kemkes.go.id

Bahan Belajar Tambahan

Video Edukasi DBD
https://youtu.be/YuvmRlw1iGU

https://youtu.be/k8r2JMC6rPs

Materi 7f – Penyakit Kulit 1(Pittiriasis Versicolor/ Panu; Scabiasis (Kudis)

Tujuan Instruksional

1. Peserta didik mampu menjelaskan tentang penyakit panu dan kudis
2. Peserta didik mampu menerapkan cara pencegahan penyakit panu dan kudis

A. Pengantar

Penyakit kulit merupakan sebuah kelaianan kulit yang disebabkan oleh beberapa faktor misalnya jamur, kuman, parasit, virus dan infeksi yang dapat menyerang siapa saja dari segala umur.

B. Pengertian Panu

Panu adalah sebuah penyakit yang disebabkan oleh infeksi jamur *Malassezia furfur* yang ditemukan pada bagian permukaan kulit dengan bercak yang dapat juga menimbulkan rasa gatal ketika sedang berkeringat.

Panu adalah penyakit kulit yang sangat umum terjadi, terutama orang-orang di usia muda. Perubahan hormon di masa pubertas menjadi pemicu banyaknya remaja yang terkena panu. Dalam istilah medis panu dikenal dengan pitiriasis versikolor.

C. Faktor risiko penyakit panu

1. Kebersihan diri yang kurang terjaga
2. Keringat berlebih
3. Lingkungan panas dan lembab
4. Sistem kekebalan tubuh yang melemah
5. Kelebihan atau kekurangan nutrisi
6. Produksi kelenjar minyak yang meningkat saat pubertas

D. Tanda dan gejala panu

1. Warna kulit lebih terang atau gelap dibandingkan warna kulit alami di sekitarnya
2. Warna yang ditimbulkan merah muda, merah, gelap atau coklat
3. Bersisik, gatal dan kering
4. Di cuaca dingin dan tidak lembab rentan menghilang
5. Terlihat jelas ketika berjemur di tempat panas

E. Cara mencegah Panu

1. Menjaga kebersihan dan kesehatan kulit
2. Memperkuat sistem kekebalan tubuh
3. Gunakan pakaian longgar dan menyerap keringat
4. Mengeringkan badan sampai benar-benar kering setelah mandi

F. Pengertian Kudis

Kudis atau skabies adalah kondisi yang menyebabkan rasa gatal pada kulit. Penyebabnya adalah tungau yang disebut *Sarcoptes scabiei* yang menggali ke dalam kulit. Keberadaan tungau ini menyebabkan rasa gatal yang sangat kuat di sekitar area yang digali tersebut. Keinginan untuk menggaruk kulit biasanya meningkat terutama pada malam hari.

Sensasi gatal yang muncul akibat reaksi alergi tubuh akibat tungau, telur, dan kotorannya yang menyebar di lapisan kulit. Kontak fisik yang dekat dan jarang serta berbagi pakaian atau tempat tidur dengan individu yang terinfeksi dapat menyebabkan penularan tungau.

G. Faktor risiko yang meningkatkan penularan kudis

1. Hidup dalam lingkungan berkelompok. Tingginya kepadatan penghuni dalam rumah, interaksi, dan kontak fisik yang erat memudahkan penularan skabies. Misalnya, di panti asuhan, asrama, atau tempat pengungsian.
2. Keterbatasan pasokan air bersih dan kebersihan yang buruk.
3. Orang dengan sistem kekebalan tubuh rendah

H. Tanda dan gejala kudis

1. Rasa gatal yang seringkali sangat kuat dan biasanya lebih parah pada malam hari.
2. Galian kulit yang tipis dan tidak beraturan, berbentuk luka atau benjolan pada kulit.
3. Galian biasanya muncul di area lipatan kulit.

Meskipun hampir semua bagian tubuh dapat terkena, pada orang dewasa dan anak yang lebih besar, kudis umumnya ditemukan di:

1. antara jari-jari
2. ketiak
3. sekitar pinggang
4. bagian dalam pergelangan tangan
5. bagian dalam siku
6. telapak kaki
7. sekitar payudara
8. sekitar alat kelamin pria
9. bokong
10. lutut
11. selangkangan punggung

Sementara itu, pada bayi dan anak yang lebih kecil, infeksi kudis dapat terlihat di:

1. kepala
2. wajah
3. leher
4. telapak tangan
5. telapak kaki

I. Pencegahan

Untuk mencegah infeksi kudis berulang dan penularannya kepada orang lain, beberapa langkah berikut dapat dilakukan:

1. Mencuci semua pakaian dan kain yang digunakan.
2. Gunakan air hangat dan sabun untuk mencuci semua pakaian, handuk, dan seprai yang telah digunakan dalam tiga hari sebelum memulai pengobatan.
3. Keringkan dengan suhu tinggi. Untuk benda yang tidak dapat dicuci di rumah, gunakan layanan binatu.
4. Untuk benda yang tidak dapat dicuci, masukkan ke dalam plastik yang tertutup rapat dan simpan di tempat yang tidak terganggu selama sekitar dua minggu.
5. Tungau akan mati jika tidak mendapatkan makanan selama beberapa hari.

Bahan Belajar Tambahan

Artikel:
https://rsud.tulungagung.go.id/anak-muda-lebih-rentan-terkena-panu/
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2533/apakah-itu-kudis-scabies