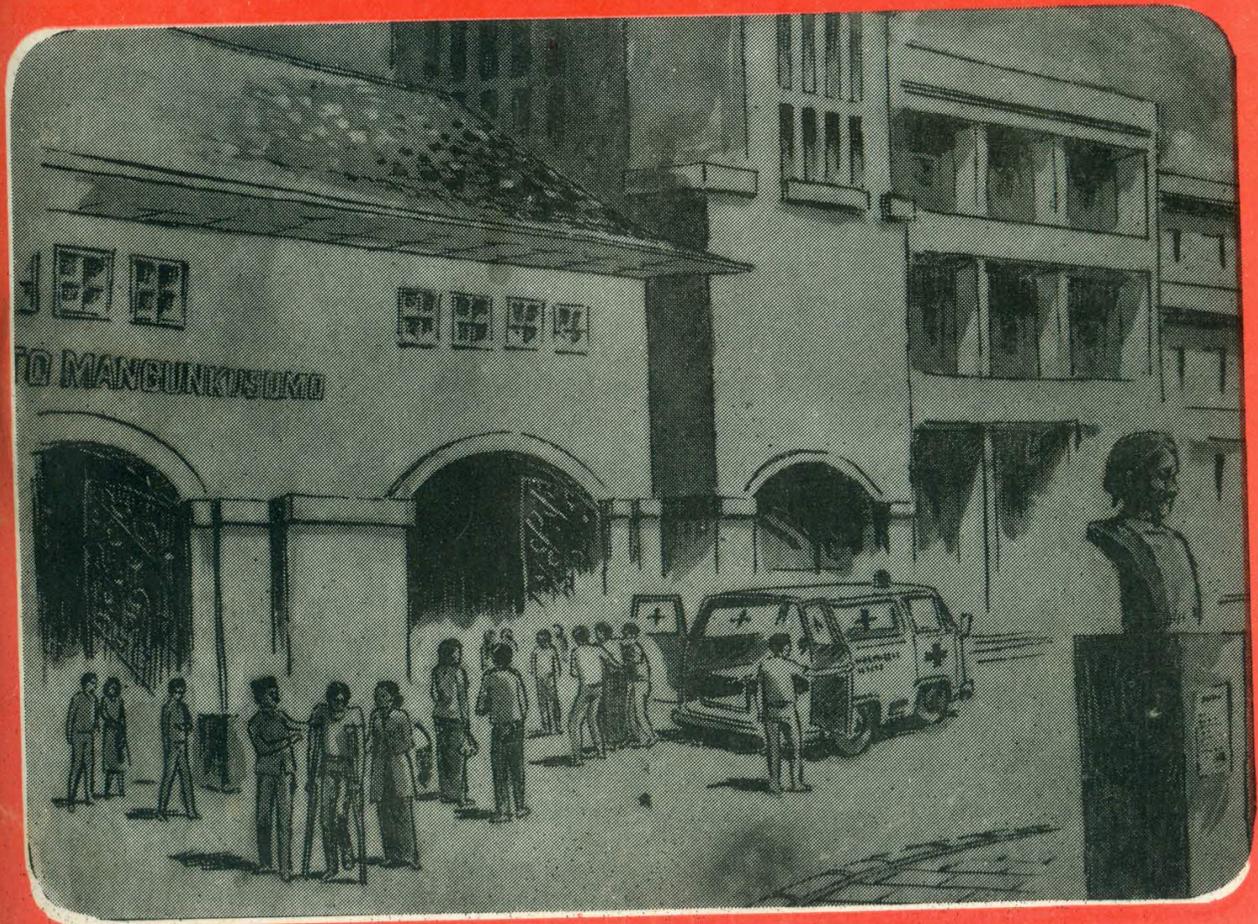


Penyakit yang Umum Terdapat di Indonesia



DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
1981

A₃₉



DAFTAR ISI

	halaman
Pendahuluan	1
Petunjuk Belajar	2
Tujuan Belajar	2
Alat-alat Belajar	2
Bab I Penyakit Menular dan cara Penularannya	3
Pertanyaan	9
Kunci Jawaban	10
Bab II Penyebab dan macam-macam-Penyakit	11
Pertanyaan	25
Kunci Jawaban	27
Bab III Pencegahan Penyakit Menular	29
Pertanyaan	33
Kunci Jawaban	34
Rangkuman	35
Tindak Lanjut	35
Kata-kata Inti	36

Pendahuluan

Berbagai macam penyakit dapat kita jumpai di Indonesia ini. Dari berbagai penyakit yang sampai sekarang banyak dijumpai dan sering kali mengakibatkan kematian, penyakit menularlah yang menduduki tempat teratas.

Dalam buku ini dibentangkan berbagai macam penyakit, dan penyakit menular yang paling berbahaya dan sering menyerang kita.

Selain mengenai jenis-jenisnya, diterangkan juga bagaimana penyakit itu ditularkan. Di samping itu, dipaparkan pula berbagai langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan mempelajari buku ini dengan seksama, diharapkan para pembaca dapat mengenal berbagai macam penyakit dan penyakit menular, cara penularan, dan cara pencegahan beberapa di antaranya secara sederhana.

Buku ini terdiri dari tiga bab yang disusun sebagai berikut :

- Bab I Penyakit Menular dan Cara Penularannya
- Bab II Penyebab dan Macam-macam Penyakit Menular
- Bab III Pencegahan Penyakit Menular

Akhir kata, kami ucapkan selamat dalam mempelajari isi buku ini dan semoga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Petunjuk Belajar

- a. Sebelum Saudara membaca pelajaran ini, Saudara harus membaca tujuan belajar.
- b. Bacalah tiap-bab baik-baik sampai selesai.
- c. Perhatikan baik-baik tiap gambar.

- d. Jawablah pertanyaan pada kertas lain.
- e. Cocokkan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.
- f. Kalau ada jawaban Saudara yang salah betulkan lebih dahulu baru Saudara lanjutkan ke pelajaran berikut.
- g. Sediakan alat-alat belajar yang diperlukan.
- h. Sebelum Saudara lanjutkan ke pelajaran berikutnya, ulangi-lah pelajaran yang sudah Saudara pelajari.
- i. Setelah Saudara mempelajari buku ini, lakukanlah apa yang dianjurkan dalam "tindak lanjut".

Tujuan Belajar

Setelah membaca buku ini diharapkan Saudara akan dapat :

1. mengetahui penyakit apa yang banyak menyebabkan kematian di Indonesia;
2. mengetahui macam-macam penyakit menular;
3. mengetahui cara pencegahan penyakit menular;
4. memberikan pertolongan pertama pada beberapa penyakit menular;
5. menghindari penyakit menular;
6. memberikan penerangan pada orang lain tentang penyakit menular.

Alat-alat Belajar

1. Papan tulis, kapur, dan penghapus papan
2. Alat-alat mikroskope;
3. Gambar-gambar nyamuk malaria, lalat dan kuman-kuman.

* * *

Penyakit Menular dan Cara Penularannya

Di kampung Pak Dodi sedang berjangkit penyakit perut, mencret-mencret. Sudah banyak korban yang jatuh. Penduduk kampung tersebut menjadi gelisah. Kemarin sore Erman, anak Pak Dodi yang baru duduk di kelas IV SD, terserang pula. Pak Hasan perawat rumah sakit yang datang menjenguk Erman, menasehatkan agar Pak Dodi segera membawa Erman ke Puskesmas.

Pak Hasan berkata : "Sekarang kampung kita sedang diserang oleh wabah penyakit menular, Cholera atau mencret-mencret adalah salah satu dari penyakit menular itu".

Pak Dodi : „Penyakit menular? Apa penyakit menular itu Pak Hasan ?”

Pak Hasan : „Penyakit menular adalah penyakit yang dapat ditularkan dari seseorang kepada orang lain. Orang yang ketularan penyakit itu akan jatuh sakit”.

Pak Dodi : “Kalau begitu siapa yang menularkan penyakit itu Pak Hasan ?”

Pak Hasan : “Yang menularkan atau lazim disebut sumber penyakit adalah orang sakit. Misalnya seseorang penderita penyakit paru-paru (t.b.c.). Kuman penyakit itu menyerang paru-paru penderita. Akibatnya orang tersebut sering batuk. Pada waktu batuk keluarlah dahak (reak) dari mulut penderita. Dahak atau reak ini mengandung kuman penyakit. Kuman tersebut menghambur keluar, ke udara terbuka apabila si penderita itu batuk. Jika kuman-

kuman yang keluar melalui batuk penderita masuk ke dalam paru-paru orang lain waktu itu bernafas maka orang lain itu pun dapat menderita sakit paru-paru. Itu berarti ia ketularan sakit paru-paru”.

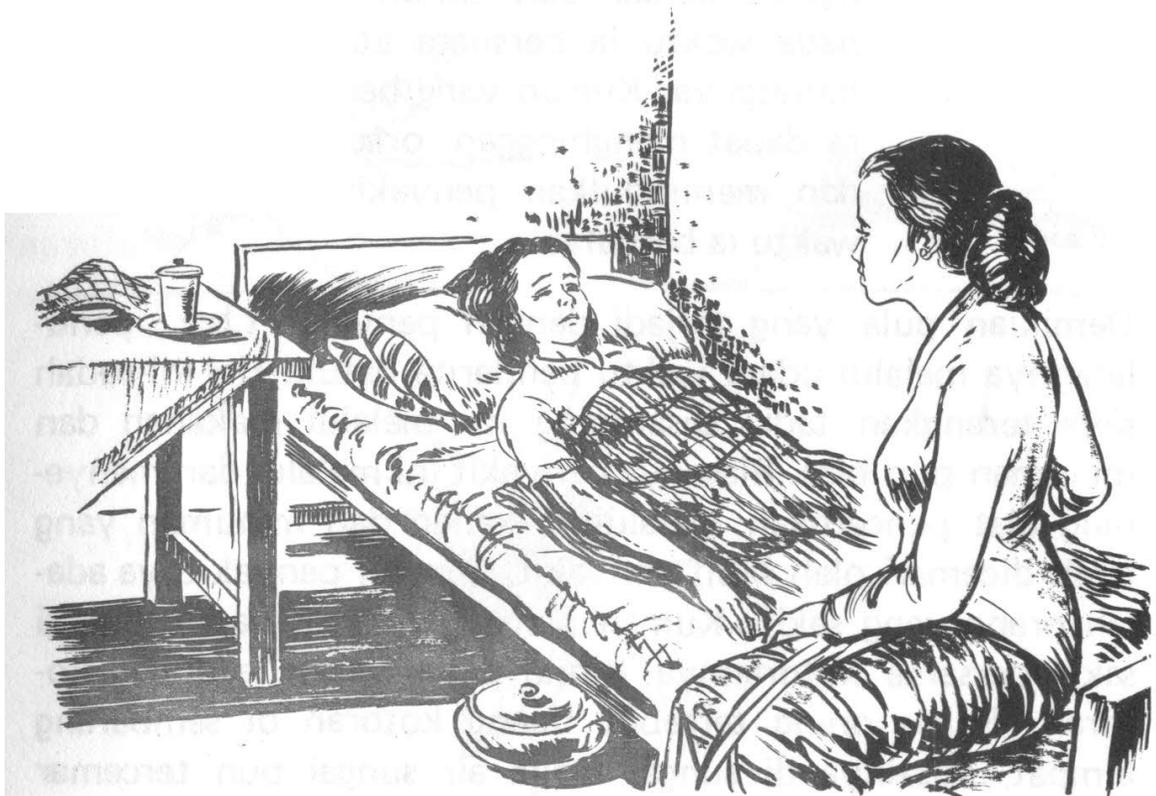
Pak Dodi : “Apakah penularan itu hanya bisa melalui orang yang menderita penyakit paru-paru saja Pak Hasan ?”

Pak Hasan : “Oh, tentu saja tidak, sebab penularan penyakit ini dapat pula melalui sumber penyakit yang disebut karier. Karier adalah orang atau binatang yang membawa bibit penyakit dalam tubuhnya, tetapi ia sendiri tidak sakit. Karier biasanya terjadi pada orang yang pernah menderita suatu penyakit tapi kemudian ia sendiri sembuh.

Bibit penyakit tersebut dapat menyebar ke sekelilingnya dan menimbulkan penyakit pada diri orang lain.

Dalam badan karier terdapat semacam zat kekebalan terhadap penyakit yang dideritanya itu, sehingga ia tidak lagi sakit. Tetapi dalam tubuhnya mengandung bibit penyakit yang pada suatu ketika dapat menular dan menimbulkan penyakit pada diri orang lain. Jadi kita harus hati-hati sekali menjaga kesehatan kita”.

Pak Dodi : “Kalau begitu Pak Hasan penyakit yang sedang menyerang kampung kita ini ditularkan melalui mulut penderita waktu kita berbicara dengan mereka”.

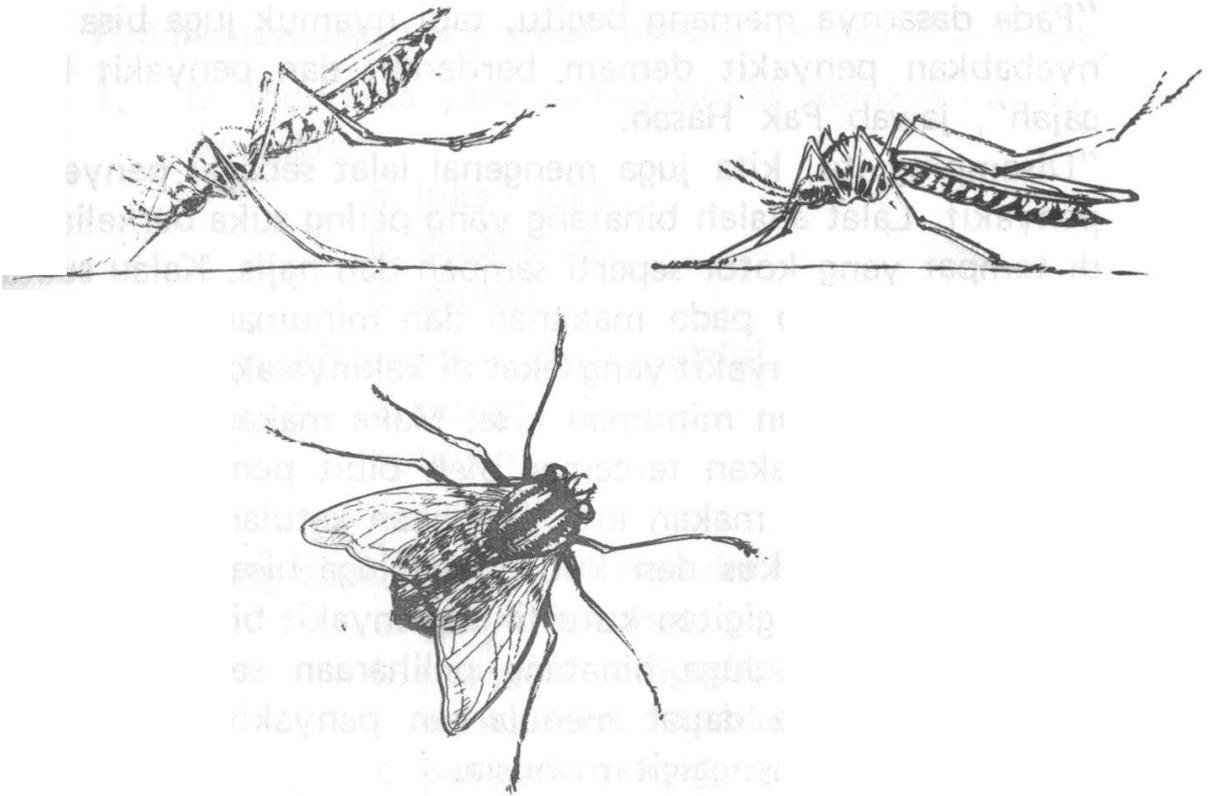


Pak Hasan : "Bukan begitu Pak Dodi. Penyakit menular ini banyak macamnya, dan penularannya pun bermacam-macam pula. Penularan melalui udara hanya salah satu cara saja. Baiklah. untuk Pak Dodi ketahui, akan saya terangkan cara penyakit menular itu ditularkan kepada orang lain. Penularan itu dapat terjadi secara langsung. Ini berarti bahwa bibit penyakit itu langsung ditularkan dari seseorang kepada orang lain. Misalnya penyakit kelamin, penularannya melalui hubungan kelamin antara pria dan wanita. Penularan dapat pula melalui udara, biasanya penyakit ini menyerang alat pernafasan atau paru-paru manusia. Misalnya penyakit influenza. Bibit pe-

nyakit keluar dari tubuh orang yang sakit pada waktu ia bersuara atau membersihkan hidungnya. Kuman yang berterbangan di udara dapat menghinggapi orang lain yang sehat dan menimbulkan penyakit pada orang itu waktu ia bernafas.

Demikian pula yang terjadi dengan penyakit t.b.c., penularannya melalui udara waktu penderita batuk. Hal ini sudah saya terangkan tadi. Disamping itu melalui makanan dan minuman pun bisa. Biasanya penyakit ini melalui dan menyerang alat pencernaan melalui makanan dan minuman yang telah dicemari oleh bibit penyakit. Sumber penyakitnya adalah orang yang sakit. Kuman penyakit keluar dari tubuh si sakit bersama kotorannya (tinja) pada waktu ia buang kotoran. Kalau orang tersebut buang kotoran di sembarang tempat, misalnya di sungai maka air sungai pun tercemar oleh kuman penyakit perut itu. Seperti kita ketahui di kampung-kampung sungai juga dipergunakan untuk tempat mandi, mencuci pakaian, mencuci piring, dan menyikat gigi. Kadang-kadang air sungai juga digunakan untuk minum dan masak. Jika air sungai yang mengandung kuman ini terminum, maka kuman pun akan ikut masuk ke dalam saluran pencernaan kita. Di sini kuman-kuman itu berkembang biak dan menimbulkan penyakit, misalnya penyakit kolera. Penyakit ini sampai sekarang masih banyak di Indonesia, padahal pencegahannya sangat mudah yaitu dengan menjaga kebersihan makanan dan minuman.

Penularan penyakit ini bisa juga melalui binatang seperti lalat dan nyamuk. Penyakit malaria adalah penyakit yang sudah umum diketahui di Indonesia. Penyakit ini ditularkan oleh orang yang sakit malaria kepada orang lain perantaraannya nyamuk. Malaria yang disebut anofeles, Nyamuk ini bukanlah



penyebab penyakit malaria, tapi adalah perantara penyakit malaria. Tanpa nyamuk anofeles penyakit malaria tak mungkin menyebar ”.

”Bagaimana penyakit malaria itu ditularkan Pak Hasan ?” tanya Pak Dodi yang ingin lebih mengetahuinya.

”Nyamuk menggigit seseorang dan menghisap darah orang itu. Bila orang tersebut menderita penyakit malaria maka parasit penyakit malaria yang ada dalam darah orang tadi berpindah dan berkembang biak dalam tubuh nyamuk. Bila nyamuk tersebut menggigit orang lain yang sehat, maka parasit malaria akan pindah ke tubuh orang yang sehat tersebut. Dengan demikian ia telah terserang penyakit malaria”.

”Kalau begitu nyamuk adalah penyebar penyakit malaria”.

sela Pak Dodi.

"Pada dasarnya memang begitu, tapi nyamuk juga bisa menyebabkan penyakit demam berdarah, dan penyakit kaki gajah", jawab Pak Hasan.

"Disamping itu, kita juga mengenal lalat sebagai penyebab penyakit. Lalat adalah binatang yang paling suka berkeliaran di tempat yang kotor seperti sampah dan najis. Kalau suatu ketika ia hinggap pada makanan dan minuman kita, maka kuman-kuman penyakit yang lekat di kakinya akan berpindah pada makanan dan minuman kita. Maka makanan atau minuman tersebut akan tercemar oleh bibit penyakit. Kalau makanan itu kita makan kita pun akan ketularan penyakit.

Selain itu tikus dan kutu tikus juga bisa menularkan penyakit. Melalui gigitan kutu tikus penyakit bisa ditularkan kepada manusia. Juga binatang peliharaan seperti anjing, kucing, dan kera dapat menularkan penyakit gila anjing (rabies) bila ia menggigit manusia.

* * *

Pertanyaan

A. Pilihlah jawaban yang tepat menurut pendapat Saudara.

1. Di Indonesia yang menyebabkan kematian adalah penyakit :
 - a. luka - luka
 - b. kebakaran
 - c. cholera
2. Penyakit menular dapat melalui :
 - a. udara
 - b. hujan
 - c. rambut
3. Yang disebut penyakit menular adalah :
 - a. penyakit panas
 - b. penyakit yang dapat ditularkan dari orang sakit kepada orang lain
 - c. penyakit rakyat

B. Jawablah !

1. Apakah karir itu ?
2. Dalam tubuh karir, ada bibit penyakit, apakah sebabnya ia sendiri tidak menderita sakit oleh bibit penyakit tersebut ?
3. Banyak sekali cara untuk mengobati penyakit menular, cara yang bagaimanakah yang paling murah dan mudah untuk mencegah penyakit ini ?

Cocokkanlah jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

Kunci Jawaban

- A.
1. c. cholera
 2. a. udara
 3. b. penyakit yang dapat ditularkan dari orang sakit kepada orang lain
- B.
1. Karir adalah orang atau binatang yang membawa bibit penyakit dalam tubuhnya, tapi ia sendiri tidak sakit.
 2. Sebab karir tidak menderita sakit ialah karena dalam tubuhnya terdapat zat kekebalan.
 3. Cara yang mudah untuk mencegah penyakit menular ialah dengan menjaga kebersihan makanan dan minuman serta lingkungan.

Kalau ada jawaban Saudara yang salah, betulkan lebih dahulu kemudian baru melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

* * *

Bab II

Penyebab dan Macam-macam Penyakit

Keesokan harinya pak Dodi membawa Erman ke Puskesmas sesuai dengan anjuran pak Hasan. Karena wabah di kampung pak Dodi sudah diketahui umum, maka pertolongan pada Erman pun cepat diberikan oleh dokter Puskesmas. Dokter Puskesmas dan stafnya melakukan pemeriksaan dengan seksama. Beberapa macam test, termasuk tinja dilakukan di laboratorium, keadaan Erman sendiri kelihatannya lemah karena banyak mengeluarkan cairan. Dokter Puskesmas mengirimkan Erman ke rumah sakit kabupaten untuk mendapatkan perawatan seterusnya. Di rumah sakit kabupaten, Erman diharuskan tinggal beberapa hari, dan dokter menginfus Erman yaitu memasukkan cairan ke dalam tubuhnya. Pada hari pertama Erman tinggal di rumah sakit, pak Dodi lah yang menunggu Erman. Kebetulan kampung pak Dodi tidak begitu jauh dari kabupaten. Pada hari itu adalah giliran pak Hasan bertugas malam di rumah sakit tersebut. Sehabis sembahyang Isya pak Hasan datang ke zaal untuk melihat Erman.

"Selamat malam Pak Dodi", kata pak Hasan.

"Oh Pak Hasan, selamat malam", sahut pak Dodi.

"Bagaimana keadaan Erman sekarang?" tanya pak Hasan.

"Syukurlah Pak Hasan, saya lihat Erman jauh lebih baik malam ini", jawab pak Dodi.

Akhirnya kedua sahabat ini, pak Dodi dan pak Hasan terlibat dalam macam-macam percakapan.

Dalam percakapan tersebut pak Dodi ingat lagi percakapannya kemarin mengenai penyakit menular.

Omong omong Pak Hasan, apa sebenarnya yang menyebabkan penyakit menular itu ?

Pak Hasan menjawab bahwa penyakit menular itu banyak. Penyakit menular bisa disebabkan oleh basil atau lebih dikenal dengan sebutan kuman. Kuman ini hanya bisa dilihat dengan mikroskop, karena sangat kecil. Karena itulah kita sering mengabaikannya. Kuman yang masuk dan berkembang biak dalam tubuh kita akan menyebabkan kita sakit. Penyakit yang disebabkan oleh basil atau kuman adalah t.b.c., kolera, tipes, dan disentri.

Cacing juga bisa menimbulkan penyakit cacingan. Telur cacing yang keluar bersama kotoran penderita penyakit cacing, dapat menulari orang lain.

Penyebab lain adalah parasit, penyakit malaria dan disentri amuba dapat menimbulkan berbagai jenis penyakit tergantung dari jenis penyakit parasit itu sendiri.

Kusta juga bisa menimbulkan penyakit kudis (gudig). Demikian juga jamur dapat menyebabkan penyakit panu atau kadas dan kurap.

"O, ya dokter, sela pak Dodi, setelah saya mendengar tentang penyakit menular, dapatkah dokter menceritakan macam-macam penyakit menular?"

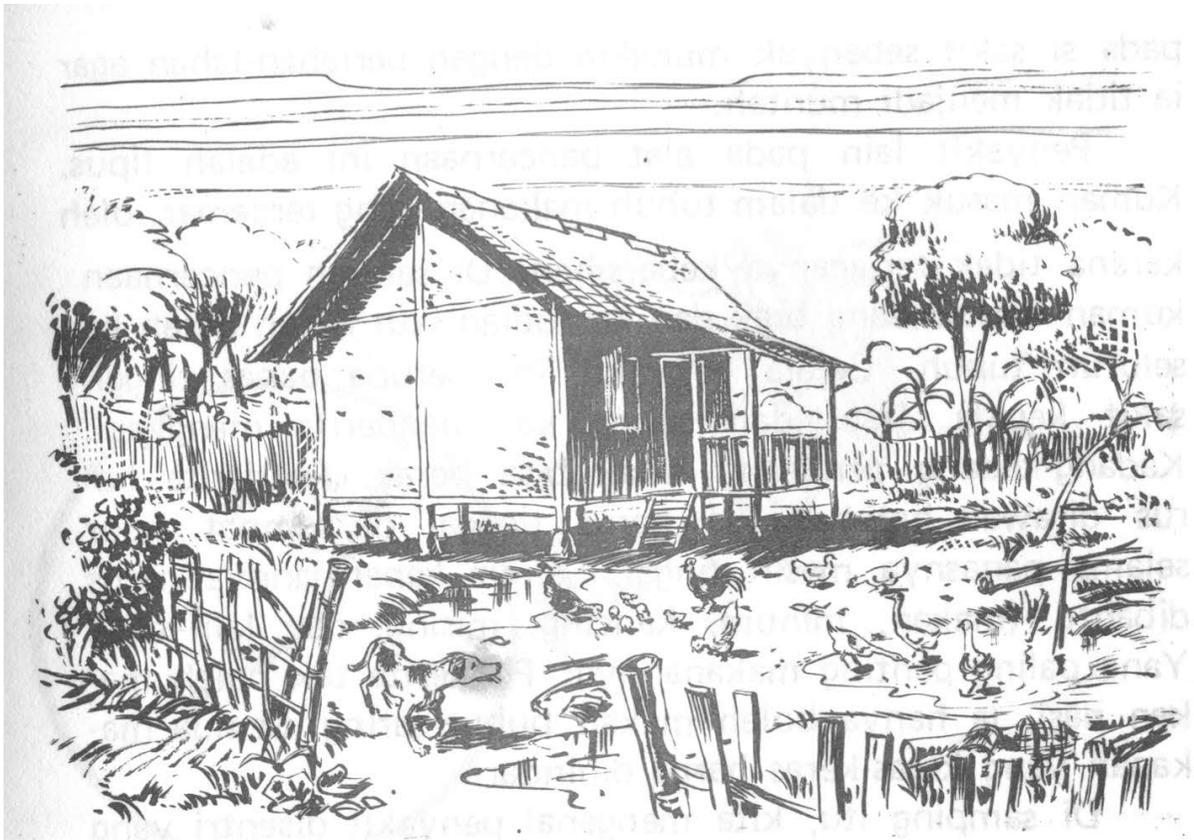
"Ya, bagus sekali", sahut pak dokter kabupaten. Baiklah saya akan terangkan.

Penyakit menular dapat dibagi dalam beberapa macam, seperti penyakit pada alat pencernaan, misalnya kolera, eltor. Penyebabnya adalah kuman kolera.

Orang yang menderita penyakit kolera ini menunjukkan gejala berak-berak.

Mula-mula masih disertai tinja. Lama kelamaan makin cair dan tampak seperti air beras. Berak-berak terjadi terus-menerus dan tidak dapat ditahan

Muntah-muntah, kadang-kadang didahului gejala berak-berak ini. Semua yang masuk ke dalam perut dimuntahkan kembali.



Komenyar gambar : Lingkungan hidup yang kotor mempermudah berjangkitnya penyakit menular.

Akibat berak-berak dan muntah ini, lama kelamaan tubuh penderita kekurangan cairan. Ia tampak lemah tak bertenaga, kemudian tekanan darahnya pun turun dan kalau tak cepat ditolong akan mengakibatkan kematian.

Pertolongan pertama disini ialah dengan menggantikan cairan dan garam-garaman yang hilang dari tubuhnya, dengan memberikan cairan oralit kepada si sakit.

Penggantian itu dilakukan terus menerus sampai ia dibawa ke Puskesmas terdekat untuk memperoleh bantuan dokter. Cairan oralit dibuat dengan melarutkan garam oralit ke dalam air yang sebelumnya telah dimasak. Cairan ini diminumkan ke

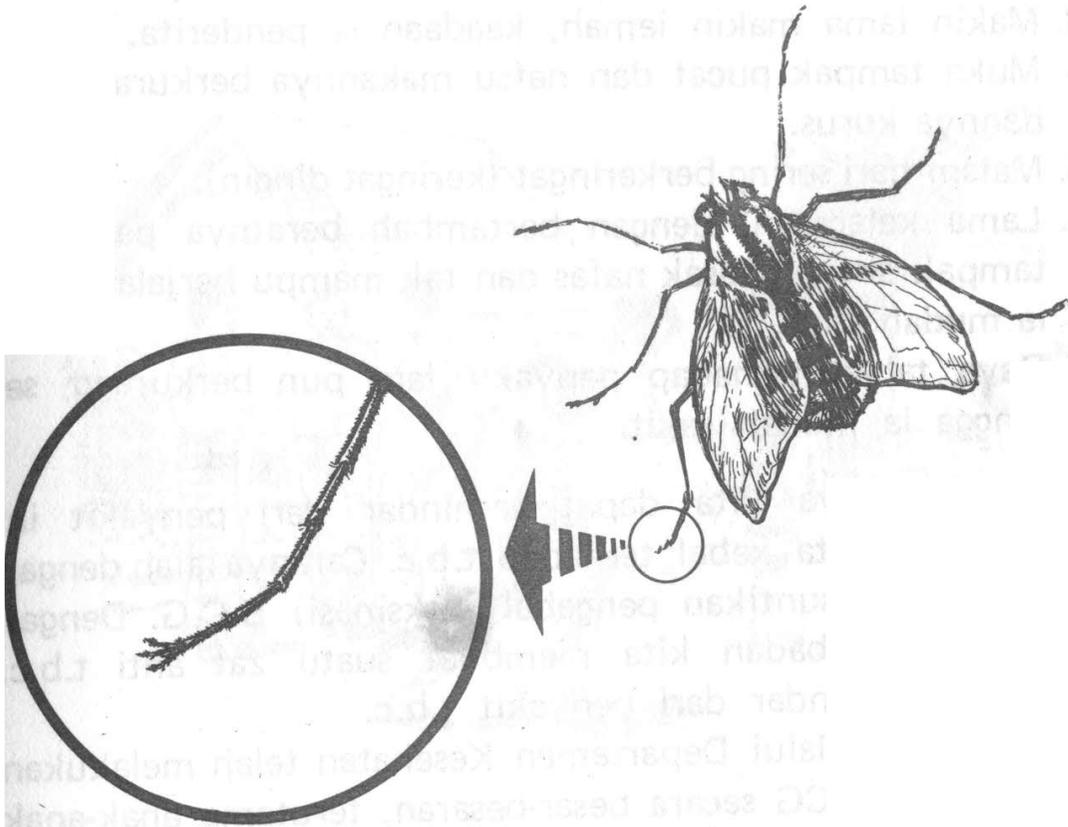
pada si sakit sebanyak mungkin dengan perlahan-lahan agar ia tidak menjadi muntah.

Penyakit lain pada alat pencernaan ini adalah tipus. Kuman masuk ke dalam tubuh makanan yang tercemar, oleh karena tidak terjaganya kebersihan. Di saluran pencernaan kuman berkembang biak dan kemudian ikut aliran darah ke seluruh tubuh. Gejala penyakit ini berupa panas tinggi, sakit kepala, lesu, dan sering kali penderita mengigau. Kadang-kadang penderita tidak bisa berak. Penderita harus dirawat hati-hati, ia harus tinggal di tempat tidur selama panasnya masih tinggi. Semua keperluannya harus dibantu (makan, minum, kencing, mising, dan lain-lain). Yang paling penting makanannya. Penderita tak boleh makan nasi, ia hanya boleh makan bubur saring. Semua makanan yang keras-keras harus dihindari.

Di samping itu, kita mengenal penyakit disentri yang juga terdapat pada alat pencernaan. Gejala penyakit ini adalah berak-berak dan ada kalanya sampai 20 kali sehari. Tinja tampak bercampur lendir dan berbau busuk. Kalau disebabkan disentri amuba maka tinjanya bercampur darah. Kadang-kadang tampak seolah-olah penyakit sudah sembuh, tanpa diobati, pada hal di dalam tubuhnya masih terdapat bibit penyakit. Penyakit ini terus menerus menggerogoti badan si penderita, dan merupakan sumber penyakit bagi orang lain. Karena itu berobatlah sampai benar-benar sembuh, turutilah semua nasehat dokter.

Menceret adalah juga penyakit pada alat pencernaan. Penyakit ini sering kita jumpai pada bayi di bawah umur satu tahun. Penyakit ini diakibatkan oleh kebersihan makanan (susu) ibu yang kurang terjamin. Itulah gejala penyakit menular pada alat pencernaan.

Golongan lain adalah penyakit pada alat pernapasan (paru-



Keterangan gambar

Tahukan anda bahwa pada kaki-kaki lalat ini melekat ribuan kuman ?

paru). Yang terpenting adalah penyakit tuberkoloses (t.b.c.). Penyakit ini menduduki nomor dua sesudah malaria dan merupakan penyakit rakyat yang sampai saat ini masih merajalela.

Penyakit ini bersifat menahun, jadi si penderita harus diobati sampai berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Jadi dapat dibayangkan, betapa ruginya bila seseorang diserang penyakit ini. Gejala penyakit ini adalah :

1. Batuk, biasanya berupa batuk-batuk yang tidak sembuh-sembuh walaupun telah diobati.
2. Batuk disertai dahak kental berwarna kehijauan dan se-

- ringkali bercampur darah segar (batuk darah).
3. Makin lama makin lemah, keadaan si penderita.
 4. Muka tampak pucat dan nafsu makannya berkurang, badannya kurus.
 5. Malam hari sering berkeringat (keringat dingin).
 6. Lama kelamaan, dengan bertambah beratnya penyakit, tampak si sakit sesak nafas dan tak mampu berjalan jauh, ia mudah lelah.
 7. Daya tahan terhadap penyakit lain pun berkurang, sehingga ia mudah sakit.

Sebenarnya kita dapat terhindar dari penyakit ini apabila diri kita kebal terhadap t.b.c. Caranya ialah dengan mendapatkan suntikan pengebal (vaksinasi) B.C.G. Dengan suntikan ini, badan kita membuat suatu zat anti t.b.c. Jadi kita terhindar dari penyakit t.b.c.

Pemerintah melalui Departemen Kesehatan telah melakukan penyuntikan BCG secara besar-besaran, terutama anak-anak berumur antara 0 – 14 tahun.

Apakah penderita penyakit t.b.c. memerlukan perawatan khusus dokter, sela pak Dodi.

Begitu Pak Dodi, penderita t.b.c. tersebut untuk perawatan yang sempurna bisa saja dimasukkan ke dalam Sanatorium untuk penderita t.b.c. Tapi dirawat di rumah pun bisa asal kita hati-hati, merawat penderita penyakit ini sangat memerlukan kesabaran. Si penderita harus diberi penerangan tentang penyakitnya seperti disiplin menjaga pantangan dan berobat sampai sembuh. Ia harus sadar dan insyaf agar penyakitnya tidak menular kepada anggota keluarganya lain yang sehat atau pada masyarakat sekelilingnya. Sedapat mungkin selalu menutup mulut dengan sapu tangan pada waktu berbicara dan batuk. Menyediakan tempolng tempat air ludah. Tempolng harus ditutup. Dalam tempolng



Keterangan Gambar

Dahak yang mengandung penyakit kalau dibuang sembarang tempat dapat menularkan kepada orang lain.

diberi cairan lisol, yang berfungsi membunuh kuman t.b.c. Jangan berludah di sembarang tempat. Dahak yang keluar dari paru-paru penderita t.b.c. mengandung berjuta-juta kuman. Kuman ini tahan terhadap kekeringan. Bersama debu ia akan terbang kemana-mana dan masuk ke paru-paru orang lain yang sehat dan berkembang biak di sana, hal ini menimbulkan penyakit.

Alat-alat yang dipergunakan si sakit harus dipisahkan tersendiri, terutama piring, dan gelas minumannya, Alat-alat tersebut harus dicuci dengan air panas. Begitu pula pakaian,



Orang lain yang sedang melihat orang sakit ini bisa ketularan penyakit melalui batuk dari si sakit.

sarung, celana dan sapu tangannya harus benar-benar terpisah, jangan sampai dipergunakan orang lain. Sebaiknya penderita t.b.c. jangan diberi tugas masak memasak, karena dapat menular melalui makanan yang dipegangnya. Alat tidur yang dipergunakannya seperti kasur, bantal, tikar, harus sering dijemur di panas matahari. Panas matahari akan membunuh kuman t.b.c. Kamar tidur harus cukup mendapatkan sinar matahari dan hendaknya cukup dialiri udara segar. Sebaiknya kamar si sakit jangan ditiduri orang lain. Si sakit harus cukup beristirahat dan menenangkan pikiran. Juga ia harus diberi makanan yang bernilai gizi tinggi. Ma-

kanan diolah dalam tubuh menjadi bahan pembentuk tubuh. Tubuh yang sakit memerlukan makanan yang lebih baik dan dalam jumlah yang lebih banyak. Setiap hari ia harus makan sayuran, buah-buahan selain telur dan susu. Sebaiknya pada waktu pagi si sakit pergi berjalan-jalan menghirup udara segar sambil berolah raga ringan.

Penyakit ini tidak dapat sembuh sendiri. Begitu terasa adanya gejala penyakit t.b.c., segeralah berobat ke Puskesmas atau dokter. Pengobatan t.b.c. memerlukan waktu yang lama, jadi si sakit harus benar-benar sabar dan tawakal. Turutilah nasihat dokter.

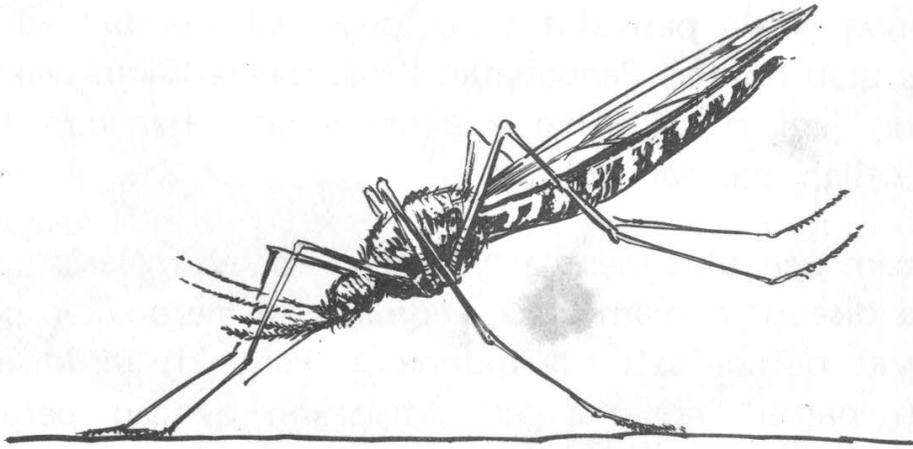
Macam penyakit menular yang lain adalah malaria dan biasa juga disebut demam kura. Penyakit ini merupakan penyakit rakyat nomor satu di Indonesia. Penyakit ini disebabkan oleh parasit malaria dan ditularkan dengan perantara nyamuk anofeles

Gejala penyakit ini adalah :

Demam tinggi disertai menggigil, biasanya satu minggu setelah ketularan parasit malaria melalui gigitan nyamuk. Kemudian demam turun dan tanpa pengobatan akan berulang kembali secara berkala.

Setiap kali demam, berjuta-juta sel darah merah dihancurkan oleh parasit, akibatnya si sakit jadi kurang darah dan tampak pucat.

Pengobatannya dengan pil kina dan klorokwin. Tetapi yang lebih penting adalah kita dapat mencegahnya jangan sampai menderita sakit malaria. Caranya ialah dengan jalan membasmi nyamuk. Bukan saja nyamuk malaria tetapi juga nyamuk lainnya yang suka menghisap darah. Genangan-genangan air dikeringkan atau pada permukaannya disirami minyak lampu/solar. Dapat pula dengan membubuhi air



dengan abite, yang dapat dicampur pada air minum tanpa membahayakan diri kita.

Semuanya itu ditujukan untuk membasmi jentik-jentik yang kemudian akan berubah jadi nyamuk. Juga disediakan kelambu untuk dipergunakan pada waktu tidur.

Hati-hati dengan penyakit demam berdarah yang ditularkan sejenis nyamuk *acdesalgypti*. Gejala yang dapat dilihat pada tubuh si penderita adalah :

1. Demam yang tinggi.
2. Pada seluruh badan keluar bintik-bintik merah.
3. Pada hari keempat atau kelima terjadi pendarahan yang dapat mengakibatkan kematian.

Tetanus juga tergolong dalam jenis penyakit menular, dan masih sering dijumpai di Indonesia. Korban terbanyak jatuh pada bayi yang waktu lahir ditolong oleh dukun kampung. Biasanya dukun kampung kurang memperhatikan syarat kesehatan. Infeksi oleh kuman tetanus terjadi pada waktu tali pusat bayi dipotong dengan sembilu (bambu yang ditajami) yang dipergunakan dukun. Sembilu tersebut bisa mengandung kuman tetanus.

Bayi yang kejangkitan tetanus tidak segera tampak gejalanya, karena kuman tersebut harus berkembang biak dahulu dalam tubuh dan kemudian mengeluarkan suatu racun yang sangat berbahaya, racun tersebar ke seluruh tubuh.

Gejala pertama yang tampak si bayi tak mau menetek. Biasanya pada waktu ia berumur sepuluh hari. Ini diakibatkan tertutupnya rahang si bayi akibat kerja racun tetanus tersebut. Tak lama kemudian seluruh tubuhnya pun ikut kejang. Keadaan ini sangat membahayakan si bayi dan harus secepatnya dirawat di rumah sakit.

Angka kematian tetanus pada bayi masih tinggi sekali, karena itu sebaiknya kita mencegah, jangan sampai ia diserang tetanus. Bagaimana caranya?

Pergunakanlah alat yang bebas hama, pada waktu memotong tali pusat si bayi. Caranya sangat mudah, rebus dengan air mendidih alat-alat yang dipergunakan, selama lima belas menit. Jangan sentuh dengan benda lain sebelum alat dipergunakan. Juga sebelum melakukan pertolongan, si dukun harus terlebih dahulu mencuci tangannya bersih-bersih, maksudnya supaya kuman yang menempel di tangannya mati.

Luka tali pusat dibungkus dengan kain kasa steril. Sebelumnya luka dibubuhi jodium.

"Apakah hanya bayi-bayi saja yang terkena penyakit tetanus dokter?" tanya pak Dodi, sedikit berminat.

"Tentu saja tidak!" jawab dokter rumah sakit.

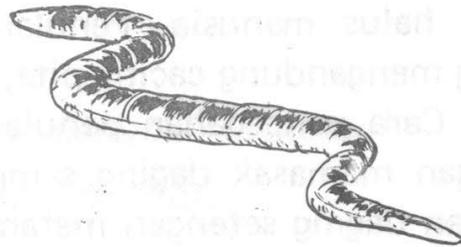
Orang dewasa acapkali diserang tetanus. Kuman masuk melalui luka yang kotor dan dalam. Terutama pada luka yang sedikit mengeluarkan darah, misalnya tertusuk paku berkarat. Gejala penyakitnya sama seperti yang saya terangkan tadi. Cara mencegahnya ialah dengan membersihkan luka secara seksama dan kemudian luka dibubuhi obat, misalnya jodium. Kalau tidak terlalu besar luka tak usah dibungkus, tetapi kalau akan dibungkus harus dipergunakan pembalut yang bersih. Selain dari yang telah saya sebutkan di atas, ada lagi penyakit menular yang banyak sekali dijumpai dalam masyarakat kita. Yang saya maksud adalah penyakit cacingan. Penyebabnya adalah cacing yang bersarang dalam tubuh kita. Jadi bukan cacing yang berada dalam tanah, yang biasa dipakai oleh Erman untuk memancing ikan di sungai. Banyak jenis cacing yang dijumpai di Indonesia ini di antaranya adalah cacing gelang. Hidupnya dalam usus halus manusia. Ia mengambil sari makanan yang terdapat di sana. Cacing dewasa yang hidup di sini dapat mencapai 20 – 30 cm.

Seekor cacing betina dapat menghasilkan beribu-ribu telur. Telur cacing itu ikut kotoran manusia (tinja) ke luar tubuh. Kalau tinja tidak dibuang pada tempat yang seharusnya dan dibiarkan di mana-mana berserakan, akan merupakan sumber penularan. Telur masuk ke tubuh orang yang sehat melalui makanan yang kita makan. Dalam usus telur menetas dan dalam waktu tiga bulan saja cacing menjadi dewasa.

Untuk mencegah terjadinya penularan, seharusnya kita berak pada tempat yang telah disediakan/jamban.

Anak-anak yang mengidap cacing dalam tubuhnya tampak kurus, sedangkan perutnya membuncit, kurang nafsu makan dan tampak lemah. Anak ini sangat mudah jatuh sakit.

Di samping itu kita jumpai juga cacing kremi. Bentuk-



nya seperti ampas kelapa, kecil-kecil dan putih. Cacing kremi ini sering dijumpai pada anak-anak, gejalanya anak-anak kelihatannya menjadi cengeng, tidur tak nyenyak dan selalu gelisah serta sering menggaruk-garuk pantatnya (bokong).

Jenis cacing yang lain adalah cacing tambang, tetapi bukan tambang yang biasa Pak Dodi pakai untuk mengikat sayur-sayuran. Disebut cacing tambang karena dulunya banyak dijumpai pada pekerjaan tambang. Itulah sebabnya cacing ini disebut cacing tambang. Cacing ini hidup dalam usus halus, melekat pada dinding usus. Ia menghisap darah manusia sebagai makanannya. Jika dalam tubuh terdapat cacing tambang dalam jumlah yang banyak, orang akan menderita kurang darah. Badan jadi lesu tak bersemangat, malas bekerja, dan mudah lelah. Makin lama keadaannya makin parah, mukanya tampak pucat kekuning-kuningan, kulit

kering, matanya sembab, dan perutnya membuncit. Tanpa pengobatan yang sempurna dapat menimbulkan kematian.

Seperti halnya cacing gelang, juga cacing tambang bertelur. Telur cacing dikeluarkan bersama tinja. Di dunia luar ia berubah menjadi larva. Ia masuk ke dalam tubuh orang lain melalui telapak kakinya, dengan cara menembus kulitnya. Kemudian larva ikut aliran darah dan menetap di dalam usus sebagai cacing dewasa.

Jenis cacing yang lain adalah cacing pita. Disebut cacing pita karena bentuknya memang seperti pita. Hidupnya di usus halus manusia. Penularan cacing pita melalui daging yang mengandung cacing pita, seperti daging sapi atau babi.

Cara pencegahan penularan penyakit ini sangat mudah, dengan memasak daging sampai betul-betul matang. Jangan makan daging setengah matang, apa lagi mentah.

Itulah Pak Dodi jenis-jenis penyakit menular yang banyak kita jumpai di negara kita ini. Tapi di samping itu masih banyak lagi yang lainnya seperti panu (kadas), kudis (gudig). Mengenai hal tersebut tidak usah saya terangkan pada Pak Dodi, karena penyakit tersebut jarang sekali mengakibatkan kematian.

Ada sejenis penyakit yang umum dapat dilihat di Indonesia. Akan tetapi penyakit ini tidak menular dan disebut busung lapar. Penyebab penyakit ini adalah kekurangan protein dan kalori. Sehingga badan lemah dan tidak tahan terhadap infeksi, lama-lama menjadi penyakit busung lapar.

* * *

Pertanyaan

A. Pilihlah jawaban yang tepat menurut pendapat Saudara.

1. Pak Dodi menganjurkan Erman dibawa ke :

- a. dukun
- b. tabib
- c. Puskesmas

2. Erman menderita penyakit :

- a. mata
- b. tbc
- c. cholera

B. Jawablah :

3. Sebutkan macam-macam penyakit menular !
4. Coba sebutkan gejala kolera eltor.
5. Sepanjang yang Saudara ketahui, ada berapa macamkah penyakit menular yang terdapat di Indonesia?
6. Bila seseorang menjalankan gejala terjangkit kolera, apakah pertolongan pertama yang dapat diberikan kepadanya ?
7. Menceret adalah penyakit yang sering kita jumpai pada anak di bawah umur satu tahun, apa penyebab penyakit ini ?
8. Apakah gejala penyakit t.b.c. ?
9. Bagaimana mencegah penyakit t.b.c. ?
10. Apakah penyebab penyakit malaria ?

11. a. Penyakit umum di Indonesia yang menular dan menimbulkan kematian yakni:
- b. Penyakit umum di Indonesia yang menular tapi tidak menimbulkan kematian yakni :
- c. Penyakit umum di Indonesia tidak menular tapi dapat menimbulkan kematian yakni :

* * *

Kunci Jawaban

- A. 1. c.
2. c.
- B. 3. basil
cacing
parasit
kusta
jamur
4. Gejala-gejala kolera eltor ialah :
- berak-berak, lama kelamaan makin cair seperti beras.
 - muntah-muntah.
 - lemah.
5. Macam penyakit menular adalah :
- pada alat pencernaan seperti: kolera, tipus, disentri, dan menceret.
 - pada alat pernapasan seperti tbc.
 - malaria.
 - tetanus.
 - cacingan.
6. Pertolongan pertama pada penderita penyakit kolera adalah mengganti cairan dan garam-garam yang hilang dari tubuh penderita.
7. Penyebab penyakit menceret yang terdapat pada anak di bawah umur satu tahun adalah kelalaian ibu menjaga kebersihan.
8. Gejala-gejala penyakit t.b.c. adalah :
- batuk-batuk yang lama sembuh;
 - batuk bercampur dahak (reak) hijau;
 - penderita makin lemah, pucat;
 - nafsu makan berkurang;

- e. malam hari sering berkeringat;
 - f. nafas sesak;
 - g. daya tahan berkurang.
9. Pencegah penyakit t.b.c. adalah :
- a. dengan suntikan B.C.G.
 - b. jangan meludah di sembarang tempat, ludah harus disiram dengan lisol.
 - c. kalau penderita batuk, harus menutup mulutnya dengan saputangan.
 - d. semua alat yang dipergunakan si sakit harus terpisah dengan yang lain.
 - e. kamar harus mendapat sinar matahari.
10. Penyebab penyakit malaria adalah parasit malaria yang ditularkan melalui nyamuk anofeles.
11. a. TBC, kolera, demam berdarah, cacing
b. panu, kudis,
c. busung lapar.

Kalau ada jawaban Saudara yang salah, betulkanlah terlebih dahulu, baru Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

* * *

Pencegahan Penyakit Menular

Erman anak pak Dodi sudah diizinkan dokter pulang ke rumah, karena kesehatannya makin membaik. Dokter menasehatkan agar Erman jangan makan makanan yang keras-keras dan pedas. Di samping itu, kebersihan makanan dan lingkungannya harus dijaga betul-betul.

Kampung pak Dodi pun telah didatangi oleh regu kesehatan dari kabupaten. Penyuntikan masal telah dilakukan. Penderita yang parah dibawa ke Puskesmas dan ke rumah sakit kabupaten. Sedangkan yang tidak begitu parah diperbolehkan tinggal di rumah setelah diobati dan diberi nasehat oleh regu kesehatan.

Sore harinya diadakan pertemuan di balai desa. Sejumlah penduduk, pemuka masyarakat serta regu kesehatan kabupaten menghadiri pertemuan tersebut. Dokter Jonet ketua regu kesehatan memberikan penerangan, tentang penyakit kolera yang menyerang desa pak Dodi, tetapi juga mengenai penyakit menular pada umumnya. Ceramah itu sangat menarik perhatian penduduk. Penjelasan yang diberikan dokter Jonet sangat jelas; Namun pak Jaka, tetangga pak Dodi mengacungkan jarinya. Ia ingin menanyakan sesuatu.

"Silakan Pak," jawab dokter Jonet, "apakah Bapak ingin menanyakan sesuatu?"

"Begini pak Dokter," jawab pak Jaka bersemangat. "Karena saya datang agak terlambat, saya belum mendengar Pak Dokter membicarakan cara pencegahan penyakit menular. Dapatkah Pak Dokter menceriterakan pada kami?"

"Wah, kebetulan sekali, siapa nama Bapak?" tanya dokter Jonet.

Jaka, jawab pak Jaka. "Saya memang belum membicarakan tentang cara pencegahan penyakit menular" sahut dokter Jonet. Sekarang saya mau menerangkannya".

"Terima kasih pak Dokter," jawab pak Jaka.

"Telah kita ketahui," kata dokter Jonet, "bahwa berbagai macam penyakit, terutama penyakit menular, dapat membahayakan diri kita apabila kita lengah dan bersikap masa bodoh. Mencegah penyakit jauh lebih baik daripada mengobati penyakit yang sudah berkembang.

Pertama-tama kita harus mulai dari diri kita sendiri, kemudian pada keluarga dan masyarakat di sekeliling kita, yang akhirnya akan mencakup seluruh bangsa Indonesia.

Hal-hal yang patut dicamkan dan dilaksanakan dalam kehidupan kita sehari-hari :

— Menjaga kebersihan tubuh dan anggota badan lainnya. Ini dapat terlaksana dengan mandi tiap hari sekurang-kurangnya dua kali, yaitu pagi dan sore. Tangan harus sering dicuci. Pergunakanlah air bersih dan sabun.

— Menjauhi kotoran.

Jaga jangan sampai kita dihinggapi bibit penyakit. Rawatlah dengan baik-baik, karena tangan dipergunakan untuk berbagai keperluan. Cuci tangan sesudah bercebok dan sebelum makan, dan jangan dilupakan kebersihan kuku. Jangan biarkan kuku tumbuh panjang, karena kotoran dengan mudah dapat bersarang di bawah kuku.

— Menjaga kebersihan gigi dan mulut.

Sikatlah gigi tiap kali habis makan. Berkumur-kumur harus dengan air bersih, dan paling baik dengan air matang. Ingatlah bahwa penularan penyakit perut terjadi melalui air yang tercemar bibit penyakit, yang kemudian masuk ke dalam saluran pencernaan kita melalui makanan dan minuman.

— Jangan terbiasa menggigit-gigit pensil atau korek api atau

benda lain apapun. Menggigit kuku dan menghisap jari merupakan kebiasaan yang jelek, tanpa disengaja kuman ikut masuk.

– Kebersihan pakaian.

Perhatikan kebersihan pakaian, terutama pakaian dalam. Hendaknya pakaian kerja diganti dengan pakaian rumah. Pergunakanlah pakaian khusus untuk tidur.

– Kebersihan lingkungan.

Yang dimaksud dengan lingkungan adalah alam di sekitar kita. Yaitu rumah, halaman, pekarangan, sawah, ladang, kantor, pabrik tempat kita hidup dan bekerja sehari-hari.

Kita tentu sudah pernah mendengar peribahasa yang mengatakan bahwa kebersihan itu adalah pangkal kesehatan. Peribahasa itu dapat kita terapkan dalam kehidupan kita sehari-hari dengan jalan tidak membuang sampah di sembarang tempat. Sampah merupakan tempat lalat berkembang biak dan juga merupakan sumber penyakit. Berbagai jenis penyakit dapat ditularkan melalui lalat, terutama penyakit perut. Ingatlah bahwa tiap penyakit dapat menimbulkan kematian, apalagi bila menyerang bayi yang belum memiliki zat kekebalan dalam tubuhnya. Buang air besar harus ada tempat yang telah disediakan, yaitu jamban. Pembuatan jamban harus memenuhi syarat kesehatan. Banyak penyakit yang penularannya terjadi melalui kotoran manusia. Jangan meludah di sembarang tempat. Sediakanlah saputangan untuk keperluan ini. Jagalah kebersihan rumah. Lantai harus sering disapu dan dipel. Biarkanlah matahari pagi menyinari ruangan ruangan rumah kita. Pekarangan rumah hendaknya ditanami rumput supaya tidak berdebu. Juga tanami pepohonan yang dapat memberikan kesejukan. Di samping itu kita harus menjaga tubuh kita agar tetap sehat dan kuat. Tubuh yang sehat akan lebih kuat menahan penyakit. Caranya ialah

dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

Makanan-makanan yang bernilai gizi baik, dalam menu sehari-hari harus terdiri dari 4 sehat 5 sempurna yaitu :

1. Sumber tenaga: nasi, sagu, ubi, jagung, roti, dan kentang.
2. Sumber protein: berupa daging, ikan, telur, tahu, dan tempe.
3. Sumber vitamin dan mineral: sayuran, terutama yang berwarna, seperti bayam, wortel, terung, kangkung, pucuk ubi dan labu.
4. Sumber vitamin: buah-buahan, seperti jeruk, pepaya, dan nangka.
5. Air susu.

Hindarilah kebiasaan yang buruk, seperti rokok dan alkohol. Kedua benda ini mengakibatkan turunnya daya tahan tubuh. Dalam menghadapi suatu penyakit, janganlah berharap penyakit dapat sembuh tanpa diberi pengobatan yang seksama. Segeralah pergi ke Puskesmas pada waktu timbul tanda-tanda penyakit. Turutilah semua perintah dokter. Jangan sekali-kali mempercayakan kesehatan saudara kepada dukun".

Demikianlah ceramah dan penerangan tentang penyakit menular dan kesehatan pada umumnya yang diberikan oleh dokter Jonet. Pertemuan itu ditutup pada pukul lima sore, dan hadirin pulang ke rumah masing-masing dengan hati puas.

* * *

Pertanyaan

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini dan tuliskan pada kertas lain.

1. Dalam usaha memberantas penyakit kolera yang menyerang kampung Pak Dodi, telah diadakan :

- a. selamatan
- b. suntikan masal
- c. pembersihan umum

2. Apakah yang diadakan pada sore harinya di desa itu ?

- a. Pembakaran sampah
- b. Ceramah dokter Jonet
- c. Ceramah Pak Lurah

3. Mencegah penyakit lebih baik daripada :

- a. menolong orang sakit mata
- b. mengobati penyakit
- c. membawa orang sakit.

4. Langkah-langkah apakah yang harus kita lakukan untuk mencegah penyakit menular?

5. Coba sebutkan isi dari empat sehat lima sempurna !

6. Apakah kebiasaan buruk yang sedapat mungkin harus kita hindarkan ?

7. Dapatkah suatu penyakit sembuh dengan sendirinya ?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikutnya.

* * *

Kunci Jawaban

1. Telah diadakan suntikan masal.
2. Pada sore hari di desa Pak Dodi telah diadakan ceramah tentang kesehatan oleh dokter Jonet.
3. Mencegah penyakit lebih baik daripada mengobati penyakit.
4. Langkah yang harus diambil untuk mencegah penyakit menular adalah :
 - a. menjaga kebersihan tubuh dan anggota badan lainnya.
 - b. menjauhi kotoran.
 - c. menjaga kebersihan gigi dan mulut.
 - d. menjaga kebersihan pakaian.
 - e. menjaga kebersihan lingkungan.
5. Isi daripada empat sehat lima sempurna adalah :
 - a. Sumber tenaga: nasi, sagu, dan lain-lain.
 - b. Sumber protein, daging, ikan, telur dan lain-lain.
 - c. vitamin dan mineral: sayur-sayuran.
 - d. sumber vitamin: buah-buahan.
 - e. air susu.
6. Kebiasaan buruk yang harus dihindarkan adalah merokok dan minum alkohol.
7. Penyakit harus diobati, karena tak dapat sembuh dengan sendirinya.

Kalau ada jawaban Saudara yang salah betulkan terlebih dahulu kemudian baru melanjutkan ke pelajaran berikutnya.

* * *

Rangkuman

Telah diuraikan mengenai berbagai penyakit menular di Indonesia. Penyakit menular yang masih banyak terdapat di Indonesia adalah penyakit pada alat pencernaan seperti kolera, tipes dan mencret. Sedangkan penyakit menular yang menyerang alat pernapasan adalah t.b.c.

Macam penyakit menular yang lain adalah malaria, tetanus, cacicang. Telah diuraikan penyebab menular seperti basil, parasit, cacicang, kutu, dan jamur.

Juga telah diuraikan cara pencegahannya dengan menghindarkan diri dari sumber penyakit, menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Pengobatan adalah hal yang penting sekali bila kita telah terserang oleh penyakit menular dan semua penyakit pada umumnya. Tapi mencegah adalah lebih baik daripada pengobatan. Penyebab penyakit tersebut bisa ditularkan melalui udara seperti basil melalui makanan seperti terus ke pencernaan seperti parasit dan cacicang. Bisa pula melalui gigitan seperti kutu serta bisa pula melalui senggolan langsung seperti jamur.

Faktor kebersihan dan pencegahan adalah hal yang penting pada penyakit menular.

Tindak Lanjut

1. Untuk mendapatkan penjelasan yang lebih lengkap hendaknya dapat menghubungi dokter atau rumah sakit atau Puskesmas.
2. Membaca buku-buku dari perpustakaan.
3. Membaca buku paket :

A30 Air Minum dan Air Bersih

A35 Memelihara dan Merawat Badan

A38 Pengetahuan Tentang Beberapa Penyakit Menular

A29 Makanan Sehat.

Kata-kata Inti

alat pernapasan	klorokwin
abite	kejang
alkohol	kain kasa seteril
basil	lisol
BCG	mikroskop
cacing	minyak solar
cacing gelang	minyak lampu
cacing tambang	nyamuk anofeles
cacing kremi	oralit
cacing pita	penyakit menular
dahak	paru-paru
disentri	penyakit kelamin
disentri basil	parasit
disentri amuba	penyakit demam berdarah
filariasis	panu
gudig	rabies
gizi	racun
infeksi	serangga
jentik-jentik	sel darah
jodium	sucihama
kuman	tuberkolose
karier	tinja
kolera eltor	tipes
kadas	tetanus
kina	zat kekebalan

* * *