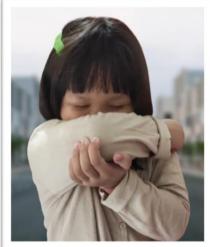


PROGRAM STUDI FISIOTERAPI FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA









Penanganan Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) Pada Anak

Panduan Mandiri bagi Orang tua

PENANGANAN INFEKSI SALURAN PERNAPASAN AKUT PADA ANAK

Panduan Mandiri bagi Orang Tua

Tim Penulis

Weeke Budhyanti, SSt., S.Ft., M.Biomed Lisnaini, SSt., S.Ft., M.K.M Meliana Chandra

Untuk informasi lebih lanjut, silakan menghubungi

Fakultas Vokasi, Program Studi Fisioterapi

Universitas Kristen Indonesia

JI Mayjen Sutoyo, No 2, Carang, Jakarta, 13630, Indonesia

Telepon: 021-8092425

situs: www.vokasi.uki.ac.id

Edisi pertama, 2021

Editor: Lucky Anggiat, STr.Ft, M.Physio

ISBN: 978-623-6963-34-0

Model dalam buku: Bagas, Rai, Villya dan Risty

Penerbit: UKI Press, Anggota IKAPI Hak cipta dilindungi undang-undang

SAMBUTAN DEKAN

Fakultas Vokasi berkomitmen penuh untuk mengedukasi masyarakat dengan keilmuan yang kami miliki, agar tercapai masyarakat yang sehat, inovatif dan mandiri. Pada kesempatan ini, tim dosen dari Program Studi Fisioterapi menyajikan panduan penanganan mandiri Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) Pada Anak.

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) adalah masalah yang muncul hampir sepanjang tahun pada anak di seluruh dunia. Kejadian ISPA dapat berlangsung hingga dua minggu pada masing-masing anak. Akibatnya, telah diteliti berhubungan langsung dengan rendahnya berat badan anak, dan dengan demikian berpotensi menghambat tumbuh kembang pada anak. Penting sekali untuk mencegah dan mengatasi ISPA dengan segera.

Dengan panduan ini, kami berharap anak dapat meningkatkan daya tahannya agar tidak mudah terkena ISPA, dan orang tua dapat lebih berperan aktif dalam penanganan mandiri ketika anak terkena ISPA.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas kesempatan dan kemampuan yang diberikan kepada tim penyusun Buku Panduan Penanganan Mandiri ISPA Pada Anak ini.

Buku Panduan Penanganan Mandiri ini disusun dengan bahasa dan gambar yang mudah dimengerti anak dan orang tua, sehingga kami berharap anak dapat mengerti cara mencegah dirinya terkena ISPA secara mandiri, dan juga orang tua dapat memberi penanganan awal pada anak dengan ISPA untuk memberikan kenyamanan anak sekaligus mempermudah pemulihannya.

Ucapan terimakasih kami sampaikan sebesarbesarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan dan penyelesaian buku panduan ini.

Tim Penulis,

2021

DAFTAR ISI

SAMBUTAN DEKAN	2
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	4
MEMANGNYA KENAPA KALAU ISPA?	5
BAGAIMANA CARA MENCEGAH ISPA?	10
BERJEMUR	10
MAKAN CUKUP	13
ISTIRAHAT CUKUP	14
BERGERAK AKTIF	16
SELALU BERGEMBIRA	17
PENANGANAN MANDIRI ISPA	19
MEMBERI UAP	
TEPUK DADA	20
BERJEMUR	21

MEMANGNYA ISPA ITU APA?

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) adalah penyakit saluran pernafasan akut yang memiliki banyak gejala atau sindrom (Widoyono, 2011). ISPA terjadi akibat virus, bakteri, maupun jamur dan bersifat menular, jika tidak ditangani dengan baik bahkan jika terlambat maka dapat menyerang paru-paru dan dapat menyebabkan kematian pada anak (Widoyono, 2011). ISPA masih disebut sebagai salah satu dari 10 penyakit terbanyak di rumah sakit.

Infeksi Saluran Pernapasan Akut adalah penyakit yang paling sering diderita anak dan semua anak dapat mengalaminya. Hal ini dapat disebabkan karena sistem kekebalan tubuh anak memang lebih rentan dibandingkan orang dewasa rendahnya imunitas anak dibandingkan dengan orang dewasa (Layuk, dkk, 2012; Himawan dkk 2020).

Pada anak berusia di atas 5 tahun, risiko terjadi ISPA meningkat karena anak sudah bisa jajan sendiri, lebih sering bermain dengan teman sebaya, dan sudah mulai berkurang

jam tidur siangnya. Ketiga hal ini berperan mengurangi imunitas anak dan meningkatkan risiko penularan ISPA. Perlu diperhatikan juga oleh orang tua, bahwa berdekatan dengan anggota keluarga yang merokok meningkatkan risiko ISPA pada anak hingga dua kali lipat (Hidayat, 2008).

APA SAJA GEJALA ISPA?

Gejala ISPA sebenarnya tak hanya satu atau dua tanda saja makanya biasa disebut dengan sindrom karena banyak menimbulkan berbagai keluhan terutama pada saluran pernapasan bagian atas yang disebabkan adanya infeksi virus atau bakteri (Himawan dkk, 2020).



Gambar 1. Gejala awal ISPA

Timbulnya gejala ISPA biasanya cepat, yaitu dalam waktu beberapa jam sampai beberapa hari (WHO, 2007).

Beberapa jam setelah terinfeksi virus atau bakteri, sebenarnya tubuh telah memberi reaksi dengan cara meningkatkan produksi lendir pada saluran pernapasan anak. Orang tua dapat merasakannya saat menggendong atau memeluk anak. Bila ada penumpukan lendir, akan terasa ada perbedaan rasa getar pada dinding dada depan maupun punggung anak. Selain itu anak juga akan lebih sering bersin. Begitu orang tua mendapati tanda ini, segeralah lakukan tindakan pencegahan seperti yang dijelaskan pada bagian 3 (Bagaimana Agar Tidak Kena ISPA) secara lebih intensif.

Gejala ISPA yang berikutnya antara lain hidung tersumbat, pilek, batuk, sesak napas, mengi, radang tenggorokan, demam ringan, nyeri kepala dan merasa lelah. Begitu orang tua mendapati hal ini, tidak perlu panik. Orang tua dapat melakukan penanganan mandiri seperti yang dijelaskan pada bagian 4 (Penanganan Mandiri ISPA).

Apabila anak tidak bisa minum, mata cekung atau warna kulit anak sudah menjadi kebiruan akibat kurang oksigen, maka orang tua harus segera membawa anak ke dokter.

KENAPA HARUS SEGERA DITANGANI?

Saat mengalami ISPA, berat badan anak dapat mengalami penurunan sampai 10%. Kalau berat badan anak batita hanya 10 kg, maka sekali terkena ISPA, beratnya bisa turun menjadi 9 kg. Artinya, pertumbuhan anak akan terganggu, akibat dari penurunan berat badan tersebut. Belum lagi anak akan menjadi susah tidur. Kalau kurang istirahat, anak jadi terganggu perkembangannya.

Karena mendampingi anak yang sakit, orang serumah pun menjadi sulit beristirahat, daya tahan tubuh orang serumah pun akan menurun dan menjadi mudah tertular belum lagi tubuh menjadi lemas karena kurang istirahat.



Gambar 2 ISPA Dapat Menulari Orang Serumah

Padahal ISPA sangat mudah menular melalui droplet yang keluar dari hidung dan mulut penderita ISPA maupun melalui kontak langsung yaitu dengan adanya kontaminasi tangan atau aerosol pernapasan dalam jarak infeksius yang dekat (Siti Sundari dkk, 2014). Dengan demikian penularan pada orang serumah menjadi sangat mudah.

Sangat dibutuhkan peran serta keluarga dalam melakukan pencegahan dan penanggulangan ISPA pada anak karena anak merupakan kelompok yang rentan tertular penyakit (Ali, 2010 dan Himawan, 2020).

BAGAIMANA AGAR TIDAK KENA ISPA?

Infeksi Saluran Pernapasan Akut dapat dicegah dengan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) kita. Ada beberapa cara yang harus dilakukan setiap hari oleh orang tua terhadap anak.

BERJEMUR



Gambar 3 Berjemur

Manfaat jemur pagi adalah untuk meningkatkan dan menguatkan sistem imun atau kekebalan tubuh, hal ini disebakan karena sinar matahari dapat membuat tubuh kita menghasilkan lebih banyak sel darah putih, terutama limfosit yang berfungsi membantu mencegah terjadinya infeksi dari berbagai penyakit akibat bakteri, virus dan jamur dengan berjemur kuman, bakteri, mikroba dan sejenisnya dapat mati dan sehingga dapat mencegah pneumonia, asma dan influenza (Tarigan, P. B. 2013).

Berjemur dapat dilakukan kalau matahari sedang bersinar pada kira-kira jam 8-10 pagi, berjemurlah 15 menit. Boleh memakai baju yang tipis, agar tidak iritasi. Jangan pakai baju tebal, ya dan jangan menatap matahari. Agar tidak bosan, orang tua dapat memperbolehkan anak berjemur sambil bermain atau membaca buku cerita.

RAJIN MENCUCI TANGAN

Manfaat dengan mencuci tangan dapat menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit serta mengurangi jumlah mikroorganisme sementara (Dahlan dan Umrah, 2013) selain itu juga secara efektif dapat mengurangi kuman yang ada ditangan jika dicuci dengan air mengalir dan menggunakan desifektan (Fajar dkk, 2013).

Terkait mencuci tangan juga sangat penting, pastikan anda meminta atau mendampingi anak mencuci tangan dengan bersih dengan air yang mengalir dan sabun setelah bermain dari luar, agar kuman dan bakteri tidak baik tidak masuk dan menggangu kesehatan anak. Dengan demikian, anak dapat bermain lagi didalam rumah dengan gembira dan aman.



Gambar 4 Mencuci Tangan

Karena mencuci tangan itu adalah cara terbaik dan mudah untuk menghentikan penyebaran kuman jadi anda bisa mengajarkan anak anda untuk melakukannya sendiri dan juga bisa mengingatkan agar mencuci tanganya sebelum dan sesudah makan atau tidur dengan menggunakan sabun antibakteri yang efektif dalam membunuh kuman.

MENGHINDARI MENYENTUH BAGIAN WAJAH

Orang tua juga perlu mengajarkan agar andak menghindari menyentuh wajah, terutama mulut, hidung, dan mata dengan tangan pada saat bermain agar terhindar dari penyebaran virus dan bakteri.

MENGHINDARI ASAP ROKOK

Anak perlu diajarkan untuk tidak dekat-dekat atau mendekati orang yang sedang merokok agar asapnya tidak terhisap oleh anak. Karena, asap rokok mengandung racun yang dapat merusak saluran pernapasan serta paru —paru. Kita dapat mengajarkan anak untuk dapat menutup mulut dan hidung dengan tisu atau dengan tangan ketika ada yang merokok di sekitar kita untuk mencegah kita menghirup asap rokok tersebut.

MAKAN SEHAT DAN CUKUP

Makan makanan sehat, minum susu dan jus buah sesuai aturan perlu dibiasakan kepada anak. Pastikan ada cukup serat dan kebutuhan vitamin terpenuhi. Hindari makan cemilan terlalu banyak, karena jika makan cemilan terlalu

banyak, perut anak menjadi terlalu kenyang untuk makanan yang sehat.



Gambar 5 Makan Sehat

ISTIRAHAT CUKUP

Pada siang hari, anak perlu butuh tidur sebentar. Sedangkan, pada malam hari, anak harus tidur nyenyak. Sehingga, orang tua dapat memastikan dan mengajarkan anak untuk sudah tidur pada pukul sembilan malam.



Gambar 6 Tidur Cukup

Karena pada pukul sembilan malam, sel imun dalam tubuh berusaha membuang racun dan penyakit dari dalam tubuh. Kalau kita masih bangun, sel imun itu tidak bisa bekerja. Maka, dengan demikian, anak dapat berangkat tidur lebih awal, agar sel imun di dalam tubuh dapat bekerja dengan baik untuk melawan racun dan penyakit di dalam tubuh. Dengan begitu, anak bisa terhindar dari racun dan penyakit, dan kita dapat bermain dengan gembira bersama temanteman.

BERGERAK AKTIF

Bergerak aktif dapat dilakukan dengan berolahraga secara teratur untuk membantu meningkatkan kekebalan tubuh atau melakukan aktivitas fisik yang menyehatkan lainnya.



Gambar 7 Menari Adalah Salah Satu Cara Bergerak Aktif

Setidaknya 2-3 jam sehari, anak harus bergerak aktif. Anak dapat bergerak akif baik dengan lincah di dalam maupun di luar rumah seperti bernyanyi sambil menari atau bermain olahraga sederhana seperti kejar-kejaran, petak umpet bersama kakak atau adik juga bersama dengan orangtua.

SELALU BERGEMBIRA

Hati yang gembira adalah obat, dengan bergembira maka akan muncul pikiran yang positif dan hal tersebut juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga virus atau bakteri tidak mudah masuk kedalam tubuh kita. Bergembira bisa dilakukan dengan bernyanyi di dalam hati, maupun tertawa bersama keluarga atau teman sepermainan.



Gambar 8 Bercanda dan Tertawa Bersama Keluarga Akan Membangkitkan Suasana Gembira

Atau, orang tua dapat mengajarkan anak menari sambil menyanyikan lagu-lagu yang anak sukai. Anak yang bergembira dan berbahagia akan lebih sehat, dan tentunya juga dapat terhindar dari penyakit. Maka dari itu anak diusahakan harus selalu bergembira bersama orang tua juga kawan sepermainan

PENANGANAN MANDIRI ISPA

Ketika anak sudah terkena ISPA, maka beberapa hal ini dapat dilakukan oleh orang tua.

MEMBERI UAP HANGAT

Panaskan air hingga mendidih, lalu letakkan di wadah yang aman. Tetesi dengan minyak kayu putih, minyak sereh, maupun minyak telon. Dudukkan anak agar uap air panas dapat masuk ke hidungnya. Tujuannya agar uap hangat bisa melegakan pernapasan anak. Apabila ada alat nebulizer di rumah, dapat digunakan sesuai petunjuk dokter.



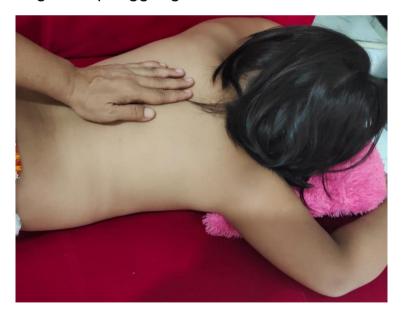
Gambar 9 Inhalasi Menggunakan Nebulizer Untuk Melegakan Pernapasan

TEPUK DADA



Gambar 10 Cara Mensungkupkan Tangan Untuk Menepuk Dada dan Punggung Anak

Sungkupkan tangan membentuk huruf C, lalu tepukkan secara ringan ke punggung dan dada anak.



Gambar 11 Menepuk atau Memijat Dada dan Punggung Anak

Lakukan selama satu menit. Tujuannya adalah untuk melepaskan dahak yang menempel pada saluran pernapasan anak. Apabila anak tidak merasa nyaman, jangan dipaksakan.

BERJEMUR

Apabila ada matahari, ajak anak berjemur. Berjemur harus menjadi kegiatan yang menyenangkan. Lakukanlah sambil bermain riang atau dapat juga sambil membacakan buku cerita yang menyenangkan.

TETAP MAKAN



Gambar 12 Makan Pudding atau Minum Susu

Apabila anak susah makan, ayah dan bunda boleh memberi es krim, susu atau pudding dingin berbahan dasar susu yang disukai anak. Es krim atau pudding dingin berbahan dasar susu bukan penyebab anak ISPA. Tujuannya agar nutrisi anak tetap terpenuhi. Dengan begitu anak dapat lebih semangat dan nafsu makannya pun dapat bertambah secara pelan-pelan.

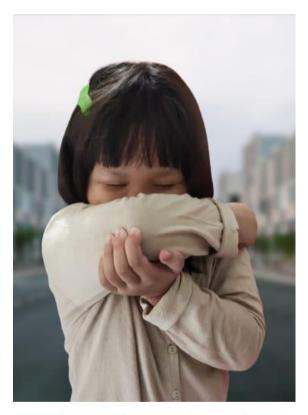
TIDUR CUKUP

Anak mungkin kesulitan tidur saat sedang ISPA. Oleskan salep anak atau minyak telon pada bagian leher, dada dan punggung anak. Kalau anak nyaman, orang tua dapat mengatur agar posisi kepala anak lebih tinggi, sehingga tidak tersumbat oleh dahak.

JANGAN MENULARKAN

Jika anak sudah terkena ISPA, orang tua juga perlu mengajarkan kepada anak untuk tidak menularkan ke orang sekitar. Perhatikan dan ajarkan anak dengan cara berikut ini:

LAKUKAN ETIKA BERSIN DAN BATUK



Gambar 13 Etika Bersin dan Batuk

Ajarkan tutup hidung dan mulut ketika hendak bersin atau batuk. Tutuplah dengan siku, agar tangan anak tidak kotor. Kalau tangan anak terlanjur kotor, cucilah tangan dengan air

mengalir terlebih dahulu, serta cucilah tanganmu setelah bersin dan batuk, agar bakteri tidak tetap tinggal ditanganmu.

GUNAKAN MASKER

Agar keluarga dan teman-teman terlindungi, maka anak diajarkan menggunakan masker dengan menutupi hidung dan mulutnya.



Gambar 14 Memakai Masker dengan Benar

Perlu diajarkan juga untuk anak mengganti masker setiap hari. Lalu membuang masker bekas dengan cara diputus talinya dan dirobek maskernya kemudian buang di kotak sampah.

LAKUKAN ETIKA BUANG INGUS



Gambar 15 Etika Membuang Ingus

Anak juga perlu diajarkan untuk membuang ingus dengan sapu tangan, lap kecil, atau tisu. Lalu, menyimpan sapu tangan/lap kecil yang telah terkena ingus dengan baik, agar dapat langsung dicuci dengan bersih setelah pulang ke rumah. Jangan lupa pula untuk mengajarkan anak membuang tisu yang sudah dipakai untuk buang ingus pada tempatnya.

PENUTUP

Walaupun sederhana, nyatanya penanganan mandiri pada ISPA lupa dilakukan orang tua dan masih banyak juga yang belum begitu mengetahui trik – trik pencegahannya.

Bila orang tua mengajarkan buku ini bersama anak, maka anak dapat juga diajar untuk membantu mengingatkan orang tuanya untuk menjaga pola hidup sehat, memberi ruang hangat, salep, tepuk dada, dan mencegah penularan pada orang serumah, Istirahat yang cukup. Jaga asupan cairan untuk membantu membersihkan jalan napas. Bila demam, beri obat penurun panas dan stop penularan ISPA dengan cara menutup mulut/hidung jika batuk/bersin, cuci tangan dengan air mengalir dan sabun setelahnya, dan gunakan masker.

Penanganan dan pencegahan ISPA ini dapat dilakukan dalam suasana yang menyenangkan. Bila ISPA terjadi lebih dari 5 hari tanpa tanda-tanda berkurangnya gejala, orang tua dapat hubungi dokter untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut.

Aku anak Indonesia. Aku sehat.

Aku bahagia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Z. (2010) Pengantar Keperawatan Keluarga. Jakarta: EGC
- Dahlan, A. K., & Umrah. (2013). Ajaran Ketrampilan Dasar Praktik Kebidanan. Malang: Inti Media
- Desiyanto FA, Nur Djannah S (2013) Efektivitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan Pembersih Tangan Antiseptik (Hand Sanitizer) Terhadap Jumlah Angka Kuman. Kesmas, Vol.7, No.2, September, pp. 55 ~ 112 ISSN: 1978-0575
- Hidayat A (2008) Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan Yogyakarta: Salemba Medika.
- Hilmawan RG, Sulastri M, Nurdianti R. (2020) Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian ISPA Pada Balita di Kelurahan Sukajaya Kecamatan Purbaratu Kota Tasikmalaya. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Vol 4 No 1 hal 9-16
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2018). Riset Kesehatan Dasar Indonesia
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2018). Riset Kesehatan Dasar DKI Jakarta

- Sundari S, Pratiwi, Khairudin (2014). Perilaku Tidak Sehat Ibu yang Menjadi Faktor Resiko Terjadinya ISPA Pneumonia pada Balita. 2014; 2(3):141-147
- Tarigan, P. B. (2013). No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004
- WHO (2017) Pencegahan dan Pengendalian Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) Yang Cenderung Menjadi Epidemi Dan Pandemi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan
- Widoyono (2011) *Penyakit Tropis Epidemiologi, Penularan, Pencegahan dan* Pemberantasannya. Erlangga. Jakarta.