

Program Pendidikan Kesehatan Untuk Pengembangan Masyarakat (*Pengetahuan yang paling penting*)



Buku Pegangan & Ilustrasi

Tersedia dalam bahasa Inggris, Perancis, Hmong, Khmer, Indonesian, Mandarin, Rusia dan Spanyol (bahasa-bahasa lain segera tersedia)

Bahan-bahan ini dapat disalin untuk keperluan pendidikan nirlaba
UNDUH GRATIS di www.hepfdc.info

Program Pendidikan Kesehatan Untuk Pengembangan Masyarakat (*Pengetahuan yang paling penting*)



Bagian I: Buku Pegangan

Tersedia dalam bahasa Inggris, Perancis, Hmong, Khmer, Indonesian, Mandarin, Rusia dan Spanyol (bahasa-bahasa lain segera tersedia)

Bahan-bahan ini dapat disalin untuk keperluan pendidikan nirlaba
UNDUH GRATIS di www.hepfdc.info

Program Pendidikan Kesehatan Untuk Pengembangan Masyarakat (*Pengetahuan yang paling penting*)

Buku Pegangan & Ilustrasi

**Tersedia dalam bahasa Inggris, Perancis, Hmong, Indonesian, Khmer,
Mandarin, Rusia dan Spanyol (bahasa-bahasa lain segera tersedia)**

**Bahan-bahan ini dapat disalin untuk keperluan pendidikan nirlaba
UNDUH GRATIS di www.hepfdc.info**

2018 edisi bahasa Indonesia
Program Pendidikan Kesehatan Untuk Pengembangan Masyarakat (HEPFDC)
464 W Laurel St.
San Diego, California 92101
www.hepfdc.info

Terjemahan ke bahasa Indonesia oleh Josephine Lunardi
Perubahan nama HEPFDC April 2016:
Dari: *Program Pendidikan Kesehatan Untuk Pengembangan Negara (HEPFDC)*
Hak cipta © 2004 oleh Arnold L. Gorske, MD, FAAP dan Virginia Mashburn Barron
Menjadi: *Program Pendidikan Kesehatan Untuk Pengembangan Masyarakat (HEPFDC)*
Hak cipta © 2016 oleh Arnold L. Gorske, MD, FAAP dan Virginia Mashburn Barron

Materi HEPFDC ini berlandaskan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tersedia gratis atau dengan biaya melalui organisasi nirlaba Standard of Excellence in Healthcare Mission (SOEHM).

Tujuan program ini adalah untuk memberi informasi penyelamatan-hidup terbaik kepada sebanyak mungkin orang di sebanyak mungkin negara. Karena alasan tersebut, kami telah membuat berbagai terjemahan yang tersedia gratis untuk diunduh di www.hepfdc.info dan memberikan izin penyalinan program tersebut untuk tujuan pendidikan nirlaba.

Program ini dikembangkan untuk membantu dokter, keluarga dan masyarakat untuk menyelamatkan jiwa dan mencegah penderitaan melalui promosi kesehatan dan pencegahan terhadap kondisi kesehatan mereka yang paling umum dan serius. Namun, ada kalanya pedoman terbaik pun tidak memungkinkan untuk dipatuhi dan beberapa prosedur perlu dimodifikasi (seperti kurangnya sarana untuk merebus air, atau ketidak-tersediaan paket Oralit), dan panduan juga harus berubah ketika ada hal baru muncul. Juga ada kemungkinan penundaan akan tersedianya pembaharuan.

Semua hal yang berhubungan dengan kesehatan memerlukan pengawasan dan perawatan kesehatan lokal, dan program ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti pengawasan tersebut. Bahkan sumber terpercaya kami merangkum penolakan terhadap tujuan yang bersifat kewajiban, dan bahkan kami juga diwajibkan menyatakan hal berikut ini: semua tindakan pencegahan telah diambil untuk memverifikasi informasi yang terdapat dalam publikasi ini. Meskipun demikian, publikasi materi dan beberapa terjemahan didistribusikan tanpa jaminan apapun, baik secara tersurat maupun tersirat. Tanggung jawab akan interpretasi dan penggunaan materi tergantung pada pembaca. Tidak ada kondisi dimana penulis, editor, sumber referensi, penerjemah, penerbit, Program Pendidikan Kesehatan Untuk Pengembangan Masyarakat, HEPFDC, SOEHM atau rekan-rekan organisasi nirlaba yang lain harus bertanggung jawab atas kerusakan yang terjadi atas penggunaan program ini.

Pengungkapan/konflik kepentingan validasi: Editor, HEPFDC dan SOEHM tidak menerima royalti atau kompensasi apapun yang berhubungan dengan *Program Pendidikan Kesehatan Untuk Pengembangan Masyarakat* atau websitenya.
(Lihat halaman [UNDUH GRATIS](#) di www.hepfdc.info untuk informasi lebih lanjut.)

UCAPAN TERIMAKASIH

Tujuan kami dari sejak awal adalah untuk menyediakan panduan berbasis bukti terbaik dan terpenting bagi orang-orang yang sangat membutuhkannya. Sumber-sumber untuk tersedianya informasi berbasis bukti terbaik berubah seiring tahun. Isi program sekarang didasarkan hampir seluruhnya pada informasi dan panduan yang tersedia melalui Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan mitra-mitra lain yang berkolaborasi (lebih dari 700 mitra), seperti Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC). Ini merupakan karya ribuan ahli statistik, epidemiologi dan klinis dari seluruh dunia.

Kami mengubah nama HEPFDC dari *Program Pendidikan Kesehatan Untuk Pengembangan Negara* menjadi *Program Pendidikan Kesehatan Untuk Pengembangan Masyarakat* karena sejumlah alasan. *Semua* masyarakat di semua negara berada dalam tahap pengembangan yang berkelanjutan, dan tidak selalu menuju ke arah pengembangan yang terbaik. Bahkan, orang-orang di negara-negara yang disebut "negara maju" sering lebih banyak membutuhkan nutrisi berbasis bukti dan beberapa pedoman gaya hidup lainnya daripada orang-orang di negara yang disebut "negara berkembang". Dan seperti yang dilaporkan oleh WHO, kecuali bila telah diubah, penyakit yang dihasilkan, meskipun dapat dicegah, akan menyebabkan kebangkrutan "bahkan bagi negara terkaya sekalipun."

Kami terus mengubah kata-kata dari bahan-bahan kami sebagai bagian dari tujuan kami untuk mempromosikan program pendidikan WHO dan pedoman berbasis bukti semaksimal mungkin. Dan kami terus mendorong penyedia layanan kesehatan dan pendidik di seluruh tingkat perawatan dan di semua negara untuk memanfaatkan peningkatan mutu, sumber-sumber berbasis bukti tersedia melalui situs WHO www.who.int

Kami ingin berterima kasih kepada Josephine Lunardi dan Vicki DeBolt DO untuk terjemahan bahasa Indonesia. Kami juga ingin berterima kasih kepada Daniel E. Fountain, MD untuk rekomendasi mengenai pengajaran antarbudaya dan Vicki Hesterman, PhD untuk bantuan editorial.

Kami juga sangat berhutang kepada Standard of Excellence in Healthcare Mission (SOEHM), Jaringan Global CHE, Global Health Outreach dan beberapa pasien, teman, keluarga dan rekan-rekan kami untuk inspirasi, nasihat dan bantuan mereka yang tidak putus-putusnya.

Rekomendasi berbasis bukti untuk memperbaiki program sangat dihargai dan dapat dikirimkan ke Edit@hepfdc.info

Arnold Gorske, MD, FAAP (Editor)

Virginia Mashburn Barron (ilustrator)

Program Pendidikan Kesehatan untuk Pengembangan Masyarakat (HEPFDC)

www.hepfdc.info

DAFTAR ISI
Edisi 2018

KATA PENGANTAR

CARA PENGGUNAAN PROGRAM (BUKU PEGANGAN & ILUSTRASI)

1. PENDAHULUAN

2. PENGETAHUAN YANG PALING PENTING (A & B)

3. PENCEGAHAN KEMATIAN DAN PENDERITAAN (AB & C)

4. HIV/AIDS

5. PENCEGAHAN HIV/AIDS

6. AIR MINUM AMAN

7. KOMPOR MASAK AMAN

8. MENCUCI TANGAN (A & B)

9. PEMBUANGAN KOTORAN TIDAK TEPAT

10. PEMBUANGAN KOTORAN TEPAT

11. LALAT SEBAGAI PEMBAWA PENYAKIT

12. MENGONTROL SERANGGA DAN HEWAN Pengerat

13. PENGENDALIAN NYAMUK

14. TAMAN

15. INFEKSI CACING (A & B)

16. DEMAM KEONG (SCHISTOSOMIASIS)

17. PERSIAPAN MAKANAN AMAN (A & B)

18. PEMBERIAN AIR SUSU IBU

19. PEMBERIAN SUSU KEMASAN

20. FAKTA PENTING TENTANG PEMBERIAN AIR SUSU IBU

21. DIARE

22. CARA MENCAMPUR ORALIT (SOLUSI REHIDRASI ORAL)

23. CARA PENGOBATAN DIARE DI RUMAH--PENINGKATAN CAIRAN & MAKANAN

24. KAPAN HARUS MEMBAWA PENDERITA DIARE KE PENYEDIA PERAWATAN KESEHATAN

25. TANDA-TANDA DEHIDRASI

26. ORALIT UNTUK PENCEGAHAN DEHIDRASI

27. ORALIT UNTUK PENGOBATAN DEHIDRASI

28. MINUM OBAT

29. PENCEGAHAN INFEKSI PERNAPASAN

30. MERAWAT INFEKSI PERNAPASAN (A & B)

31. PENGOBATAN NYERI DAN DEMAM TINGGI

32. KAPAN HARUS MEMBAWA ORANG YANG SAKIT KE PENYEDIA PERAWATAN KESEHATAN

33. TUBERKULOSIS

34. KUDIS

35. KEBERSIHAN

36. KESEHATAN GIGI DAN MULUT UNTUK ORANG DEWASA

37. KESEHATAN GIGI DAN MULUT UNTUK ANAK-ANAK

38. NUTRISI-MAKANAN YANG TEPAT (A & B)

39. AKTIFITAS FISIK

40. OSTEOPOROSIS

41. PENYAKIT JANTUNG, STROKE, DIABETES, KANKER, DEMENSIA & PENYAKIT-PENYAKIT TIDAK MENULAR LAINNYA (A & B)

42. PENYAKIT ASAM LAMBUNG

43. NYERI PUNGGUNG (A, B & C)

44. PENCEGAHAN KECELAKAAN UNTUK BAYI DAN BALITA

45. TENGGELAM / JATUH / KECELAKAAN LALU LINTAS

46. RABIES / ASAP DALAM RUANGAN

47. PERTOLONGAN PERTAMA

48. PERTOLONGAN PERTAMA TERSEDAK: DORONGAN PERUT (HEIMLICH MANEUVER)

49. PEMULIHAN DARI BENCANA DAN PERISTIWA TRAUMATIS LAINNYA

50. KESIMPULAN-PENGETAHUAN YANG PALING PENTING

REFERENSI

KATA PENGANTAR

Kebanyakan pasien yang kita lihat dalam negara berkembang maupun negara maju biasanya menderita penyakit yang dapat dicegah. Dari semua kebutuhan kesehatan mereka, yang terbesar sejauh ini adalah untuk mendapat informasi kesehatan yang terpercaya. Meskipun informasi penyelamatan nyawa berbasis bukti telah tersedia dari WHO, CDC dan sumber-sumber lain, namun hal ini jarang mencapai para pasien, atau bahkan penyedia perawatan kesehatan mereka.

Program Pendidikan Kesehatan Untuk Pengembangan Masyarakat (HEPFDC) diciptakan untuk menyediakan informasi perawatan kesehatan yang paling penting bagi orang-orang yang sangat membutuhkannya (menyelamatkan banyak jiwa dan mencegah banyak penderitaan). Program:

-*Memberdayakan dokter dan penyedia layanan kesehatan, guru, gereja dan pasien untuk menyelamatkan nyawa dan mengurangi penderitaan* melalui promosi kesehatan dan pencegahan terhadap kondisi kesehatan mereka yang paling umum dan serius. (WHO melaporkan bahwa pencegahan primer dan promosi kesehatan dapat mencegah setidaknya 70% beban penyakit di seluruh dunia.)

-Menunjukkan masalah kesehatan terpenting di "*negara berkembang*" maupun "*negara maju*", yang juga relevan untuk daerah perkotaan maupun pedesaan.

-Didasarkan pada kebutuhan perawatan kesehatan global yang paling penting seperti yang ditetapkan dalam Laporan Kesehatan Dunia WHO yang terbaru.

-Menekankan 10 faktor risiko global terkemuka WHO yang paling menyebabkan kematian dan penderitaan.

-Merangkum epidemi di seluruh dunia saat ini seperti penyakit jantung, stroke, diabetes dan penyakit tidak menular lainnya (Dijelaskan oleh WHO sebagai "Bencana Perlahan").

-Menjelaskan pedoman WHO untuk pencegahan dan perawatan atas penyakit-penyakit ini serta penyakit umum lainnya melalui "pengurangan risiko dan promosi hidup sehat."

-Merangkum kesehatan mental dan rekomendasi lainnya untuk pemulihan dari bencana, serangan fisik atau seksual, atau kecelakaan serius lainnya yang tidak disengaja atau luka yang ditimbulkan dari perang.

-Memungkinkan pendekatan holistik untuk perawatan menyeluruh: tubuh, pikiran dan jiwa.

-Menggabungkan pedoman-pedoman WHO seperti "Manajemen Penyakit Masa Kanak-Kanak Terpadu", dan menyediakan pedoman berbasis bukti tambahan untuk perawatan dari CDC dan mitra kolaborasi WHO lainnya.

-Merangkum *buku pegangan* tertulis serta 60 *ilustrasi* berwarna untuk mengajar. Berkas PDF dapat ditampilkan langsung pada monitor komputer atau dicetak dalam ukuran folio 8.5 x 11 inci. Berkas PDF untuk ilustrasi juga dapat digunakan untuk proyeksi layar lebar, dan dapat diperbesar (129%) untuk membuat poster laminasi sebesar 11 x 17 inci.

-Gratis untuk mengunduh dalam bahasa Inggris, Perancis, Hmong, Indonesian, Khmer, Mandarin, Rusia dan Spanyol (dengan lebih banyak bahasa lagi yang akan tersedia).

-memungkinkan terjadinya *integrasi* tingkat perawatan *dari perawatan primer dan kesehatan masyarakat* di rumah sakit, klinik/pusat kesehatan, dan keluarga/masyarakat. Hal ini menyisakan sebuah *kunci untuk transformasi masyarakat dan keberhasilan sistem kesehatan baik dalam negara maju dan berkembang*.-Lihat bagian berikutnya, **CARA PENGGUNAAN PROGRAM (BUKU PEGANGAN DAN ILUSTRASI)**.

CARA PENGGUNAAN PROGRAM (BUKU PEGANGAN DAN ILUSTRASI)

1. Integrasi Antara Kesehatan Masyarakat dan Perawatan Primer: Program ini memungkinkan terjadinya integrasi antara perawatan perseorangan/primer dengan kesehatan umum/masyarakat di *ketiga* level kesehatan dalam “Piramida Kesehatan” WHO: 1. Rumah Sakit 2. Klinik/Pusat Kesehatan dan 3. Keluarga/Masyarakat.

-Pada tingkatan **Rumah Sakit dan Klinik/Pusat Kesehatan** program ini biasa digunakan terutama oleh *dokter* untuk konseling pasien secara individu dan oleh *perawat* untuk konseling secara individu maupun kelompok (Mengajar disaat pasien membutuhkannya sering kali menjadi cara paling efektif untuk merubah kebiasaan).

-Pada tingkatan **Keluarga/Masyarakat** program ini biasa digunakan terutama oleh *petugas kesehatan masyarakat, guru dan gereja/lembaga keagamaan* atau *program kesehatan masyarakat lokal* lainnya.

Ini menjadi *kunci bagi transformasi masyarakat dan kesuksesan dari sistem kesehatan* baik di negara berkembang maupun negara maju. Salah satu jurnal medis ternama, *The Lancet*, (Sept 13 2008) menuliskan: “Masa depan perawatan kesehatan secara umum, dan perawatan primer secara khusus, bergantung dari integrasi antara perawatan kesehatan dan kesehatan masyarakat dalam tingkatan masyarakat lokal.”

Kurangnya implementasi dari panduan berbasis bukti nyata juga telah menyebabkan terjadinya wabah penyakit jantung, stroke, diabetes, dan penyakit-penyakit tidak menular lainnya. “Bencana Perlahan” berupa penyakit ini baru saja dirumuskan pada Sidang Umum PBB Mengenai Kesehatan yang kedua dalam sejarah 67 tahunnya. Direktur Jenderal WHO (September, 2011) melaporkan bahwa “Dalam absennya penanganan cepat, peningkatan biaya keuangan dan ekonomi untuk menangani penyakit-penyakit ini akan meraih level yang *jauh melebihi kapasitas penanganan bahkan dari negara terkaya di dunia sekalipun.*”

Program di tingkatan masyarakat berdasar dari beberapa prinsip berikut (dari WHO):

“a. Masyarakat sebaiknya menentukan prioritasnya sendiri dalam menangani permasalahan-permasalahan yang sedang mereka hadapi.

b. Kedalaman serta keluasan yang besar akan pengalaman dan pengetahuan kolektif di masyarakat dapat dibangun untuk membawa perubahan dan kemajuan.

c. Ketika masyarakat memahami sebuah permasalahan, mereka akan lebih sigap bertindak untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

d. Masyarakat menyelesaikan permasalahan mereka dengan sangat baik didalam proses partisipasi kelompok.”

Bagaimanapun, seperti semua area perawatan kesehatan, materi pendidikan kesehatan yang tidak berdasarkan bukti nyata akan menyebabkan permasalahan yang besar. Pemanfaatan materi pembelajaran berbasis pedoman di *semua tingkatan* perawatan (rumah sakit, klinik dan masyarakat) dapat mencegah kesalahan perawatan terhadap pasien karena adanya kebingungan dan pertentangan antara pendidik kesehatan dengan penyedia layanan kesehatan. Hal ini juga memungkinkan pendidik kesehatan dalam *semua tingkatan* untuk membantu Lembaga atau Ministry of Health (MoH) untuk memenuhi standar WHO untuk kemungkinan perawatan terbaik dari sistem perawatan kesehatan.

2. Buku Pegangan dan Ilustrasi: Bagian informasi bernomor dari Buku Pegangan ini disusun untuk digunakan dengan ilustrasi bernomor. Format buku ini telah dikembangkan sebagai tanggapan atas permintaan penyedia layanan kesehatan, guru, pendeta dan pemimpin masyarakat lainnya yang memungkinkan mereka untuk memberikan pendidikan kesehatan bagi

masyarakat. Program ini dikembangkan untuk digunakan oleh masyarakat berlatar belakang *medis* maupun *non-medis*, dan dapat dengan mudah diindividualisasikan untuk memenuhi kebutuhan yang paling penting dari masyarakat anda. Beberapa catatan juga tersedia untuk *membantu tim medis jangka pendek*.

Poster 11 x 17 inci (ukuran 8.5x11 inci yang diperbesar 129%) dan format digital PDF dengan **proyeksi layar lebar** digunakan oleh pendidik kesehatan untuk memberikan informasi spesifik mengenai penyakit kritis di sebuah masyarakat maupun bagi kelompok pasien dalam jumlah besar.

Ilustrasi 8.5 x 11 inci seukuran buku catatan dan format digital PDF dengan **proyeksi layar komputer atau HP** digunakan oleh dokter dan pendidik lain untuk kelompok-kelompok kecil dan untuk mengajar pasien secara spesifik.

Format Cetak 8.5 x 11 inci. Ukuran cetak 8.5 x 11 inci telah diproduksi dalam **satu atau dua jilid** (baik gabungan *Buku Pegangan* dan *Ilustrasi* atau dalam dua jilid terpisah). Jilid tersebut telah diproduksi dalam pola penjilidan Laporan, Plastik dan Logam, dan Buku Catatan (3-ring binder). Semua versi (termasuk versi yang terbendel dalam satu volume) memungkinkan presenter atau fasilitator untuk membaca dari buku pegangan sambil menunjukkan ilustrasi yang sesuai. Lihat [MEMPRODUKSI PROGRAM ANDA SENDIRI \(Itu MUDAH\)](#) di www.hepfdc.info

3. Versi Rencana Pembelajaran Partisipatif dan Buku Bergambar: Kami berusaha menyajikan informasi HEPFDC dengan sikap yang *relevan secara budaya* serta melakukan pendekatan *partisipatif* yang paling baik untuk menghasilkan perubahan yang bermanfaat. Namun, tujuan utama dari versi buku pegangan dan ilustrasi ini adalah untuk menyediakan informasi perawatan kesehatan yang paling penting dan terbaik berbasis bukti. Dan karena keterbatasan ruang, hanya sedikit cara mengajar dengan pendekatan lintas budaya yang dapat dimuat di dalam buku ini.

Namun, secara komprehensif, selangkah demi selangkah, *versi Rencana Pembelajaran* dan *Buku Bergambar* bagi program ini telah dikembangkan secara khusus untuk membantu pendidik kesehatan masyarakat dan yang lain dalam menerapkan pendekatan partisipatif. Ini termasuk Rencana Pembelajaran Berpusat Pelajar, Tujuan, Peranan, Bercerita, pertanyaan SHOWD (Apa yang dilihat? Apa yang terjadi? Apakah hal ini terjadi di tempat anda? Mengapakah itu terjadi? Apakah yang akan anda lakukan terhadap permasalahan tersebut?), dll. Hal-hal diatas dapat diunduh secara gratis pada tautan [Rencana Pembelajaran](#) dan [Buku Bergambar](#) di www.hepfdc.info (Kami sangat berhutang budi kepada Jody Collinge, MD, FAAP, dan Jaringan Global CHE untuk sumber-sumber yang sangat baik ini).

Para pemimpin setempat dan pendidik harus memanfaatkan metode partisipatif dan pendekatan budaya yang sangat efektif bagi pendengar maupun masyarakat luas. Sebagai contoh, dokter, perawat dan guru terlatih sering membutuhkan pendekatan yang lebih didaktik dan pendekatan yang memakan lebih sedikit waktu seperti yang ditunjukkan dalam buku pegangan ini. Di sisi lain, ketika tersedia cukup waktu, pelayan kesehatan masyarakat dan pasien mereka biasanya mendapat pembelajaran terbaik dengan versi *Rencana Pembelajaran* dan *Buku Bergambar* ini.

4. Kerjasama dengan Kementerian Kesehatan: Sebelum memanfaatkan program, kita bertemu dengan pejabat Departemen Kesehatan (MoH) secara lokal dan mengangkat rantai komando setinggi mungkin (pada waktu kita telah mampu bertemu dengan Direktur MoH

negara). Kita tinggalkan salinan HEPFDC pada para pejabat MoH dan memohon kepada mereka untuk mereview program. Kita tekankan hal-hal berikut bagi para pejabat MoH:

- Informasi dalam program bukan berasal dari kami. Informasi tersebut terdiri dari pedoman internasional berbasis bukti dari WHO.

- Semua negara adalah bagian dari WHO, informasi yang ada berasal dari para ahli kesehatan dari seluruh dunia, termasuk negara anda.

- Meskipun demikian, bila ada kata-kata yang tidak anda setujui, anda dipersilahkan untuk mencoret dan kami tidak akan mengajarkan hal tersebut.

Mengapa persetujuan MoH penting: Meskipun HEPFDC telah dimanfaatkan di banyak negara selama lebih dari 10 tahun, namun kami belum menemukan adanya kata-kata yang "dicoret." Namun kami percaya proses ini tetap sangat penting untuk sejumlah alasan:

- Menunjukkan pengakuan sesuai otoritas dan tanggung jawab para pejabat MoH atas kesehatan warga negara mereka.

- Menetapkan kepemilikan lokal dan keberlanjutan program. (Informasi ini berasal dari WHO, termasuk negara mereka. Program ini hanyalah sebuah alat untuk membantu mereka dalam mencapai tujuan WHO negara mereka.)

- Membentuk partisipatif, kolaboratif, bebas-paternalistik, hubungan pembelajaran yang saling menguntungkan dari awal.

- Melindungi reputasi sekolah lokal, gereja, dan pendidik kesehatan masyarakat setelah tim pergi. (Dokter lokal dan/atau penyedia lain mungkin tidak mengetahui pedoman berbasis bukti WHO terbaru dan mungkin tidak setuju dengan para pendidik. Persetujuan dari MoH mencegah terjadinya hal-hal memalukan yang mungkin terjadi karena permasalahan-permasalahan tersebut.)

5. Pembaharuan: Program ini terus direvisi untuk memasukkan informasi berbasis bukti baru. Kami juga terus memodifikasi kata-kata dari materi kami sebagai bagian dari tujuan kami untuk mempromosikan program pembelajaran WHO dan pedoman berbasis bukti semaksimal mungkin. Anda dapat meng-klik pada salah satu Buku Pegangan pada halaman [UNDUH GRATIS](#) di www.hepfdc.info untuk menentukan apakah salinan Buku Panduan anda sudah merupakan edisi terbaru dari yang tersedia. Tanggal revisi dapat ditemukan di bagian atas halaman Daftar Isi. Karena pedoman Kesehatan terus berubah, anda juga sebaiknya berkonsultasi ke situs WHO www.who.int untuk pembaharuan.

**Program Pendidikan Kesehatan
Untuk Pengembangan Masyarakat**
(Pengetahuan yang paling penting)

**Bagian I:
Buku Pegangan**

1. PENDAHULUAN (HALAMAN SAMPUL)

(Berikan salam yang pantas dalam bahasa asli. Tunjukkanlah HALAMAN SAMPUL)

Kami sangat bersyukur dan berterima kasih atas undangan ke tempat saudara dan untuk keramah-tamahan saudara sekalian.

Tujuan kami dan buku pegangan ini adalah untuk memperlengkapi anda dan masyarakat anda untuk *menyelamatkan sebanyak mungkin jiwa serta mencegah penderitaan semaksimal mungkin* melalui promosi kesehatan dan pencegahan terhadap masalah kesehatan yang paling umum dan serius di masyarakat anda. Informasi dalam buku ini adalah informasi *terbaik yang dapat kita temukan di seluruh dunia*. Informasi ini berasal dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan beberapa partner kolaborasinya seperti Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC). Dalam organisasi ini tergabung para dokter dan pakar kesehatan terbaik dari seluruh dunia, termasuk dari negara *anda*. Juga, banyak pengetahuan di sini yang sebenarnya telah diketahui para leluhur (baik leluhur anda sekalian dan leluhur kami) namun terlupakan dan terabaikan selama bertahun-tahun. Dan banyak informasi yang sebenarnya telah anda ketahui, tetapi mungkin anda belum menyadari betapa pentingnya informasi tersebut.

Anak-anak kecil sehat dan bahagia ini melambangkan perawatan kesehatan holistik. Holistik berarti perawatan akan keseluruhan seorang individu (baik dari segi tubuh, pikiran dan jiwa) dan semuanya ini sangatlah penting untuk kesehatan anda sekalian. Holistik adalah jenis perawatan kesehatan yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

Gambar tersebut juga mewakili "Pengetahuan Yang Paling Penting" dan *tujuan kami untuk menyediakan perawatan kesehatan terbaik kepada sebanyak mungkin orang*. Jadi, bagaimana kita dapat mencapainya?

2A. PENGETAHUAN YANG PALING PENTING

Anda mungkin sering mendengar kalimat yang menyatakan bahwa "*Pengetahuan lebih penting daripada obat*." Kami setuju dengan pernyataan tersebut. WHO melaporkan bahwa *sebagian besar penyakit, bahkan penyakit yang sangat serius dapat sepenuhnya dicegah*. Sehingga terpenting bagi kami adalah ketersediaan para penyedia layanan kesehatan untuk membantu dengan memberikan pengetahuan tentang kesehatan dan cara untuk merawat diri sendiri dan keluarga anda, serta *mencegah* terjadinya penyakit-penyakit ini.

(Catatan berkaitan dengan Pengajaran Partisipatif Lintas Budaya: Orang-orang dapat memecahkan masalah mereka sendiri dengan cara terbaik ketika mereka berada dalam proses kelompok partisipatif yang juga memungkinkan mereka untuk menentukan prioritas mereka sendiri. Penting untuk mengetahui sebanyak mungkin tentang kepercayaan orang-orang yang bekerja dengan kita. Mengajukan pertanyaan seperti berikut juga akan memacu diskusi kelompok.)

Pertama, kami ingin tahu lebih banyak tentang anda dan komunitas anda. Misalnya, ketika seorang anak dalam komunitas anda terserang penyakit diare atau radang paru-paru, apa yang akan orang tua mereka pikirkan tentang penyebab penyakit anak tersebut?

Banyak dari pengetahuan terpenting yang akan kita bicarakan *telah diketahui oleh nenek moyang kita (nenek moyang anda dan saya)* sejak ribuan tahun yang lalu, namun selama bertahun-tahun banyak bagian dari pengetahuan itu yang telah dilupakan. Sebagai contoh, banyak dari nenek moyang kita percaya bahwa hal-hal tak terlihat menyebabkan terjadinya suatu penyakit, hal-hal yang tidak dapat mereka lihat. Berapa banyak disini yang juga mempercayainya? ... Nah, jika anda mempercayainya, maka anda sangatlah benar. Jadi nenek moyang kita, nenek moyang anda dan saya, tentunya secerdas dan sejeli anda dan saya.

Namun, ada satu benda yang sangat penting yang tidak mereka miliki, dan satu benda tersebut sangatlah penting bagi pengertian kita akan apa yang menyebabkan kita sakit. Adakah yang tahu benda apakah itu? ... *Mikroskop*. Dengan mikroskop yang canggih kita sekarang dapat benar-benar melihat telur-telur cacing, bakteri dan bahkan virus. Dan ribuan penelitian telah menunjukkan bahwa merekalah penyebab infeksi yang sebenarnya yang menyebabkan begitu banyak penyakit yang tidak perlu terjadi dan banyak kematian di dunia.

Tentunya tanpa mikroskop tidak ada cara bagi anda untuk mengetahui hal ini. Sehingga beberapa orang menduga bahwa mungkin penyakit-penyakit ini disebabkan oleh kutukan seseorang terhadap kita atau mungkin karena Tuhan marah kepada kita. Tetapi jika mereka punya mikroskop, mereka akan melihat bahwa penyebab penyakit mereka yang sesungguhnya adalah virus, bakteri dan parasit.

2B. PENGETAHUAN YANG PALING PENTING

Apa itu pengetahuan yang *paling* penting?

Kebanyakan pasien yang kita temui sangat percaya bahwa hal-hal gaib yang menjadi penyebab penyakit. Laporan WHO menekankan pentingnya pendekatan **holistik** (sosial dan spiritual serta mental dan fisik) untuk penyembuhan. Meskipun tidak ada bukti bahwa kutukan orang lain terhadap kita dapat mempengaruhi kesehatan kita (kecuali jika kita mempercayainya); ada banyak bukti bahwa keyakinan spiritual, perasaan, dan gaya hidup kita bisa jadi sangat penting.

Banyak pasien kami percaya bahwa pengetahuan yang *paling penting* yang mereka miliki adalah bahwa *Allah mengasihi masing-masing dari kita dan kita perlu saling mengasihi*. Sebagian besar pasien ateis kami setuju bahwa jika kita dapat saling menghormati dan saling memperlakukan satu sama lain dengan belas kasih yang sungguh-sungguh, maka kita akan dapat menghilangkan sebagian besar kematian dan penderitaan yang tidak perlu terjadi di negara berkembang maupun di negara maju. Berbagai laporan WHO mengkonfirmasi efek yang sangat merusak akibat perang, ketidakadilan, kemiskinan dan gizi buruk di berbagai area seperti pada kematian anak.

Laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia juga menekankan pentingnya *ikatan kasih* dalam pencegahan dan pengobatan penyakit di berbagai bidang seperti bidang kesehatan mental. Beberapa organisasi medis terkenal lainnya, seperti Akademi Pediatrik, menegaskan pentingnya mendemonstrasikan kasih dalam mengasuh keluarga kita. Perawatan kasih ini penting terutama bagi anak-anak. Salah satu studi ilmiah pediatrik awal menunjukkan bahwa hanya dengan menggendong anak ketika mereka sakit dapat mengurangi angka kematian mereka *lebih dari 25%*. Kita tahu bahwa sebagian besar dari anda sebagai orang tua lebih sering menggendong anak-anak anda ketika mereka sakit, namun mungkin anda tidak menyadari betapa pentingnya hal ini bagi anak anda.

Di sini kita kembali mempelajari apa yang nenek moyang kita, nenek moyang anda dan saya, telah ketahui sejak ribuan tahun yang lalu. Mereka tahu pentingnya kepedulian akan satu sama lain, juga efek berbahaya dari kebencian dan amarah. Kebanyakan dari kita telah menyadari sendiri bahwa ketika kita marah, kita sering mengalami sakit kepala atau sakit di perut atau dada. Hal ini bahkan dapat menyebabkan stroke, tukak, atau serangan jantung. Mengampuni orang yang menyakiti atau menyinggung perasaan kita sering kali sangatlah sulit. Namun, hal ini jauh lebih penting untuk kesehatan kita sendiri dan kesejahteraan keluarga kita daripada mendendam terhadap orang-orang yang mungkin telah menyakiti kita.

Hal ini dapat mempengaruhi *semua* area kehidupan kita, baik fisik maupun mental. Berbagai penelitian ilmiah di bidang pengobatan psikosomatik telah menunjukkan efek yang luar biasa

tentang bagaimana *keyakinan* kita mempengaruhi saraf, kekebalan tubuh (memerangi penyakit), sistem peredaran darah (jantung dan pembuluh darah) dan sistem-sistem tubuh lainnya.

Bahkan seorang anak yang pernah tersayat jarinya tahu bahwa tubuhnya tercipta untuk dapat menyembuhkan diri sendiri. *Semua* dokter yang terlatih secara ilmiah setuju bahwa hal ini benar (sistem kekebalan tubuh kita adalah salah satu contoh penyembuhan diri ini).

Semua dokter yang terlatih secara ilmiah (bahkan mereka yang ateis) juga setuju bahwa kemampuan penyembuhan diri pada tubuh kita meresponi *apa yang kita percayai*. Sebagai contoh, bila kita percaya bahwa sebuah pil akan menolong kita, maka itu akan menyembuhkan kita walau tidak ada obat apapun dalam pil tersebut (efek plasebo). Jadi, meskipun pil dan obat-obatan terkadang memang diperlukan, namun pil dan ramuan mendapat terlalu banyak pujian terhadap suatu penyembuhan yang sebenarnya terjadi oleh karena kemampuan penyembuhan diri kita sendiri yang sangat hebat dari apa yang kita yakini. Oleh karena itu, dari sudut pandang ilmiah, kita tahu tanpa perlu bertanya bahwa keyakinan kita *sangatlah* penting untuk penyembuhan. Hal ini sama sekali *tidak* kontroversial, dan terbukti nyata secara ilmiah.

Jadi, *tanpa menghiraukan penyebabnya, ada banyak yang anda dapat lakukan untuk mencegah penyakit dan penderitaan dan untuk mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan dalam diri, keluarga dan masyarakat anda sekalian.*

Tujuan kami adalah untuk menyediakan bagi anda "Pengetahuan Yang Paling Penting" dari sumber-sumber terbaik yang dapat kita temukan di dunia. Itu adalah pengetahuan yang dapat *membantu anda menyelamatkan sebanyak mungkin nyawa dan mencegah sebanyak mungkin penderitaan* untuk diri anda sendiri, keluarga, dan masyarakat anda.

(Baliklah ke halaman ilustrasi **2A. PENGETAHUAN YANG PALING PENTING**)

Mengapa pengetahuan lebih penting daripada obat? Pentingnya pengetahuan dapat dengan mudah ditunjukkan dalam perawatan *penyakit yang paling umum* yaitu *virus flu*. Hampir semua dari kita terkena penyakit ini dua atau tiga kali dalam setahun, dan anak-anak biasa terserang 6 kali dalam setahun. Banyak dari anda di sini hari ini terserang virus flu tersebut. Infeksi ini biasanya tidak terlalu serius dan setelah beberapa hari anda akan menjadi lebih baik tanpa perlu mendapatkan perawatan apapun. Namun gejala virus flu dapat membuat kita merasa sangat kacau, sehingga orang-orang biasanya membeli obat-obatan dan berpikir itu akan membantu. Ada *ratusan jenis obat-obatan flu yang dijual* di Amerika Serikat dan di sebagian besar negara-negara yang kita kunjungi. Sayangnya, *tidak ada* dari obat-obatan tersebut, bahkan yang di Amerika Serikat, yang telah terbukti efektif untuk mengobati flu atau bahkan mengurangi komplikasinya. Dan banyak dari obat-obatan tersebut yang sebenarnya terbukti berbahaya dan dapat memperparah penyakit. *Namun keluarga-keluarga yang kita temui sering kali mengalami kelaparan demi membeli obat-obatan flu.* Jadi untuk virus flu anda lebih baik *tidak* meminum obat-obatan ini sama sekali. Ada beberapa perawatan lain yang membantu dan aman, dan kita akan membahasnya nanti (bagian 30 & 31).

Pentingnya pengetahuan juga ditunjukkan oleh penyakit paling serius di dunia. *Penyakit yang terkait dengan tembakau (seperti penyakit jantung, kanker dan stroke) sekarang adalah penyebab kematian yang dapat dicegah yang terbesar didunia.* Pencegahan terhadap rokok jelas jauh lebih penting daripada semua obat-obatan dan perawatan kita (bagian 41).

Contoh lainnya adalah AIDS. Seluruh dunia menderita wabah penyakit AIDS, lebih dari *34 juta* orang tewas dan sekarang lebih dari *37 juta* orang telah terinfeksi. Meskipun ada obat-obatan yang dapat membantu anda hidup lebih lama saat terinfeksi AIDS, kecuali mungkin untuk kasus-kasus yang sangat jarang terjadi, sebenarnya tidak ada *obat untuk AIDS*, dan semua orang

yang terinfeksi AIDS tersebut akan mati karena penyakit ini. Namun dengan *pengetahuan*, semua kematian dan penderitaan ini bisa saja *dicegah*.

Tentu saja, ada kondisi-kondisi seperti infeksi bakteri dan cacing dimana obat-obatan menjadi efektif dan sangat penting. Namun, bahkan dalam keadaan-keadaan seperti ini sekalipun, pengetahuan tetaplah yang terpenting karena pengetahuan seringkali dapat mencegah kita dari terinfeksi dari sejak awalnya. Sebagai contoh, obat-obatan tidak akan pernah dapat mengobati infeksi cacing dimana masyarakat tidak selalu menggunakan kakus dan praktek mencuci tangan--ini tidak hanya mencegah infeksi cacing, namun juga kematian yang disebabkan oleh infeksi bakteri dan virus. Dari waktu ke waktu, untuk hampir setiap jenis penyakit, penelitian berbasis bukti, jelas menunjukkan bahwa *pengetahuan dan informasi jauh lebih penting bagi kesehatan kita daripada obat-obatan*.

Harapan kami adalah bahwa anda akan mengadakan *pertemuan masyarakat* untuk membahas lebih lanjut tentang pedoman WHO yang telah kita bahas. Dan bahwa *anda akan mengidentifikasi dan mulai mencari solusi* untuk masalah-masalah yang merupakan masalah terpenting bagi anda dan komunitas anda.

(Catatan mengenai *Pendekatan Partisipatif*: meskipun ruang di sini tidak memungkinkan demonstrasi proses yang memadai, kami yakin bahwa sangatlah penting untuk mendorong pendekatan partisipatif berbasis masyarakat dalam segala usaha pendidikan kita. Secara komprehensif, langkah demi langkah, Rencana Pembelajaran dan Versi Buku Bergambar akan program telah secara khusus dikembangkan untuk membantu Pendidik Kesehatan Masyarakat dan yang lainnya dalam menerapkan pendekatan partisipatif. Hal-hal ini dapat diunduh secara gratis di halaman *Pemeriksaan Kesehatan dan Pendekatan Partisipatif* di www.hepfdc.info dan juga di <http://chenetwork.org/samplelessons.php>.)

(Opsional untuk Tim Medis Jangka Pendek: Sungguh sangat disayangkan bahwa kami hanya memiliki waktu yang sangat singkat untuk dapat bersama-sama dengan anda. Sehingga kita hanya dapat mendiskusikan sebagian kecil dari informasi yang sangatlah penting bagi anda dan keluarga anda ini. Namun, semua informasi yang kami miliki terkandung dalam buku pegangan yang akan kami tinggalkan ini kepada ____, yang akan menyiapkan *Pertemuan Kesehatan Masyarakat* gratis setelah kepergian kami. Kami tahu bahwa pengetahuan yang akan anda temukan akan menyelamatkan lebih banyak nyawa dan meringankan lebih banyak penderitaan daripada yang dapat dilakukan oleh semua dokter, perawat dan obat-obatan kami.)

(Opsional untuk Tim Medis Jangka Pendek: karena ada begitu banyak orang, dan kami hanya memiliki beberapa penyedia layanan kesehatan, maka dokter dan perawat kami hanya mampu merawat masalah kesehatan anda yang paling serius saja. Jadi mungkin anda tidak ingin menunggu berjam-jam hanya untuk diperiksa selama beberapa menit saja. Jika anda memutuskan untuk menunggu dan anda mempunyai lebih dari satu masalah kesehatan, tentukanlah satu dari masalah kesehatan anda yang anda ingin untuk dirawat oleh dokter kami. Jadi, jika anda tidak dapat menemui teman-teman atau keluarga anda tidak dapat hadir hari ini, katakanlah kepada mereka untuk tidak khawatir. Cukup beritahukan pada mereka untuk tidak melewatkan *Pertemuan Kesehatan Masyarakat* anda. Pengetahuan yang akan mereka bahas akan menyelamatkan lebih banyak nyawa dan meringankan lebih banyak penderitaan daripada yang dapat dilakukan oleh semua penyedia layanan kesehatan dan obat-obatan kami.)

Kapan saja anda *ingin bertanya atau bila ada bagian yang anda tidak setuju* dari informasi yang akan kami serahkan kepada anda, mohon beritahu kami. Kami menyadari bahwa mungkin ada banyak nilai dalam pengobatan lokal dan tradisional. (Ada banyak perawatan yang belum dipelajari secara memadai, oleh sebab itu banyak hal tentang pengobatan tradisional yang masih

belum kami ketahui). Dan hanya melalui pembahasan tentang ketidak-setujuan kita sajalah, maka kami akan dapat memberikan perawatan terbaik bagi semua orang.

3A. PENCEGAHAN KEMATIAN DAN PENDERITAAN

Jadi, *informasi apa yang kita butuhkan yang paling penting untuk kesehatan kita dan kesehatan anak-anak kita?* WHO menyatakan bahwa informasi yang kita butuhkan yang akan menyelamatkan sebanyak mungkin nyawa *bukan* tentang bagaimana *merawat* penyakit-penyakit kita, tetapi bagaimana untuk *mencegahnya* dari sejak awal sebelum penyakit tersebut terjadi. Dan kami menemukan bahwa hal ini selalu benar di setiap tempat dimana kami pernah bekerja. Kami tahu bahwa sebagian besar penyakit serius yang akan kita tangani hari ini seluruhnya dapat dicegah, dan bahwa penyakit-penyakit tersebut *dapat dicegah oleh anda dan tetangga anda*.

Apakah tiga pembunuh terbesar di seluruh dunia (termasuk bagi negara berkembang maupun negara maju)?

Pertama-tama, sangatlah penting untuk memahami bahwa orang-orang di negara-negara yang disebut "negara berkembang" seringkali melakukan hal-hal yang *jauh* lebih baik dan menghidupi hidup yang *jauh* lebih sehat daripada orang-orang dari negara "maju".

Sebagai contoh, ketika negara *maju* juga disertakan, tiga pembunuh terbesar penyebab kematian yang diakibatkan berbagai-bagai penyakit yang umum, termasuk Serangan Jantung, Stroke, Diabetes, dan Kanker (semua penyakit mengerikan yang ditampilkan di bagian atas gambar).

Sayangnya, dengan diadopsinya gaya hidup "negara maju" oleh orang-orang di seluruh dunia sekarang ini, penyakit-penyakit tersebut telah menjadi wabah yang meningkat secara pesat di "negara berkembang" juga. Direktur Jenderal WHO menyebut hal ini sebagai "Bencana Perlahan" dan baru-baru ini melaporkan, "Tidak adanya tindakan urgen, meningkatnya biaya keuangan dan ekonomi, maka penyakit-penyakit tersebut akan mencapai tingkat yang tidak dapat tertangani bahkan bagi negara terkaya di dunia sekalipun."

Meski demikian, hampir semua kematian dan kecacatan dan potensi bencana keuangan yang mendunia ini masih *dapat dicegah*. Pada kenyataannya, WHO melaporkan bahwa lebih dari 80% dari Penyakit Jantung Prematur (#1 penyebab kematian), 80% dari Stroke (#3 penyebab kematian), 80% dari Diabetes (#6 penyebab kematian), 40% dari Kanker (#2 menyebabkan kematian) dan *banyak* kondisi-kondisi lainnya dapat dicegah oleh *ANDA (dan saya) dengan cukup melakukan 3 hal*.

Tiga hal yang jauh lebih penting daripada SEMUA gabungan rumah sakit dan klinik, dokter dan perawat, dan obat-obatan dan operasi kami. Adakah diantara kalian yang dapat menebak apakah ketiga hal tersebut?...

3B. PENCEGAHAN KEMATIAN DAN PENDERITAAN

Ada 3 hal.

3 pembunuh terbesar di seluruh dunia ditunjukkan pada sisi kiri ilustrasi (Pola Makan Tidak Sehat, Pemakaian Tembakau, dan Kurang Olahraga).

(Catatan: jika waktu mengizinkan, pengajar [atau fasilitator] didorong untuk menggunakan pendekatan pembelajaran partisipatif seperti SHOWD untuk ilustrasi yang ada di sepanjang panduan ini: apa yang anda Lihat? Apa yang sedang Terjadi? Apakah hal ini terjadi di Tempat anda? Mengapa hal itu terjadi? Apa yang akan anda Lakukan terhadap permasalahan tersebut? Juga lihatlah halaman [Pemeriksaan Kesehatan](#) dan [Pendekatan Partisipatif](#) di www.hepfdc.info untuk bahan pengajaran tambahan gratis.)

Hanya beberapa penyakit mengerikan yang disebabkan oleh 3 pembunuh terbesar tersebut yang ditampilkan di bagian atas ilustrasi. Dan hampir semua kematian dini dan tahun-tahun penderitaan ini dapat dicegah oleh *anda dan saya dengan cukup melakukan ke 3 hal* seperti yang ditunjukkan di sebelah kanan ilustrasi:

- 1) ***Pola Makan Sehat***
- 2) ***Tidak Menggunakan Tembakau*** dan
- 3) ***Olahraga Teratur***

Selain itu, berbagai macam penyakit lainnya seperti hipertensi, demensia, penyakit paru-paru dan impotensi bisa dicegah oleh *anda dan saya dengan melakukan 3 hal yang sama*.

Ratusan penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa 3 hal sederhana tersebut, yang *masing-masing* dari kita dapat lakukan, dapat mencegah lebih banyak penderitaan dan kematian dini daripada kombinasi *semua* rumah sakit dan klinik, dokter dan perawat dan obat-obatan dan operasi-operasi kami.

Penyakit terkait tembakau tetap menjadi penyebab utama kematian dini di dunia dan kecacatan dengan lebih dari 5 juta kematian per tahun. Namun, pola makan tidak sehat dengan terlalu banyak daging, produk-produk hewani, garam, gula, makanan olahan dan makanan "cepat saji", dan tidak tercukupinya makanan nabati, sekarang menyebabkan hampir sama banyaknya kematian seperti kematian yang disebabkan tembakau di seluruh dunia. Pada kenyataannya, pola makan tidak sehat sekarang melebihi tembakau sebagai penyebab utama kematian dini dan cacat di negara-negara seperti Amerika Serikat.

Tragisnya, hal ini sekarang mengakibatkan penderitaan jangka panjang untuk anak-anak kita juga. Seperti contohnya, di Amerika Serikat kita biasa menyebut diabetes "Tipe 2", sebagai "serangan diabetes bagi orang dewasa". Namun karena kebiasaan makan yang tidak sehat dan peningkatan berat badan, penyakit yang sangat menghancurkan ini sekarang juga terjadi pada anak-anak dan remaja. Terlepas dari semua kemajuan medis dan triliunan biaya kesehatan kami, Ahli Bedah Umum Amerika Serikat melaporkan bahwa kita akan menyaksikan "generasi pertama yang lebih tidak sehat dengan umur yang lebih pendek daripada orangtua mereka."

Sayangnya, orang-orang di seluruh dunia sekarang mengadopsi gaya hidup "negara maju" kami. Jadi sekarang, kematian terkait tembakau dan pola makan juga meningkat dengan cepat sebagai wabah di "negara berkembang". Kita akan membahas hal ini nanti (Lihat bagian 41), tapi pertama-tama, "Apa sajakah tiga dari pembunuh terbesar di negara *berkembang* ?..."

3C. PENCEGAHAN KEMATIAN DAN PENDERITAAN (LANJUTAN)

Apa sajakah tiga dari pembunuh terbesar di negara *berkembang*?

Beberapa orang percaya bahwa mereka menjadi sakit oleh karena apa yang orang lain lakukan terhadap mereka. Apakah ada di sini yang juga mempercayainya? ... Anda sangatlah benar! Tentu saja, karena sekarang kita punya mikroskop, kita tahu bahwa yang membuat kita sakit bukanlah kutukan orang lain terhadap kita. Namun, orang lain, bahkan teman-teman dan kerabat kita, dapat benar-benar membuat kita sakit dan membunuh kita dengan cara-cara lain yang sebenarnya sangat umum. Dan hampir selalu mereka melakukan hal ini secara tidak sengaja, dan tanpa bermaksud untuk menyakiti kita sama sekali. Gambar menunjukkan 3 contoh dari pembunuh terbesar di negara berkembang. Bagaimana menurut anda jikalau 3 hal ini dapat menyebabkan kita sakit dan membunuh kita?...

WHO menyatakan bahwa: *seorang anak meninggal dunia setiap delapan detik sekali ... dan setiap tahun lebih dari lima juta orang meninggal dunia* karena penyakit-penyakit yang terkait:

- 1) ***Air minum tidak aman***
- 2) ***Rumah dan lingkungan yang tidak bersih***

3) Pembuangan kotoran tidak tepat. (Kami mohon maaf jika beberapa topik kami kurang pantas untuk dibicarakan, namun mereka menyebabkan begitu banyak kematian yang tidak perlu sehingga kita *harus* membahasnya.)

Apa penyebab penderitaan terbanyak? Jawaban di seluruh negara berkembang sama persis: di setiap waktu hampir *setengah dari semua orang di negara berkembang menderita* karena salah satu atau lebih dari enam penyakit utama (diare, cacing perut (ascaris), cacing gelang (dracunculiasis), cacing tambang, demam keong (schistosomiasis) dan trakoma) *terkait dengan pasokan air dan sanitasi tidak aman.*

Jadi memang benar bahwa orang lain, bahkan teman-teman dan kerabat kita, benar-benar dapat membuat kita sakit dan membunuh kita dengan penyakit mematikan:

- 1) Dengan mengkontaminasi persediaan air kita (Lihat bagian 6).
- 2) Dengan tidak menjaga lingkungan mereka bersih dan bebas dari sampah yang memancing kedatangan serangga dan hewan pengerat penyebar penyakit (Lihat bagian 11-13).
- 3) dengan tidak selalu menggunakan kakus yang dibangun dengan benar (Lihat bagian 9 & 10).

Mereka adalah "kutukan" yang sebenarnya yang dapat membuat kita sakit dan membunuh kita. Dan semua kematian dan penderitaan yang dihasilkannya *dapat anda dan tetangga anda cegah.* (Harap dicatat juga dari gambar bahwa bahkan jika air anda *terlihat* sangat bersih, jernih dan murni, tetap saja air tersebut dapat mengandung organisme berbahaya yang hanya dapat dilihat di bawah mikroskop yang canggih.)

Dan yang memperburuk keadaan adalah sekarang ada wabah AIDS yang sangat menghancurkan seluruh dunia. Kita akan berbicara tentang AIDS terlebih dahulu dan kemudian kembali untuk membahas lebih lanjut tentang penyebab penderitaan yang lainnya ini.

4. HIV/AIDS

AIDS hampir selalu disebabkan oleh *seks tidak aman.* Karena AIDS adalah penyakit menular seksual, maka hal ini sering menjadi hal yang memalukan untuk dibicarakan. Bagaimanapun, lebih dari *34 juta* orang telah *meninggal* karena AIDS dan sekarang, lebih dari *37 juta* orang terinfeksi, dan *semua penderitaan dan kematian ini dapat dicegah.* Jadi, kita harus membahas hal ini.

AIDS adalah *penyakit mematikan yang tidak dapat disembuhkan.* AIDS disebabkan oleh virus HIV. Pada dasarnya semua orang yang terinfeksi virus HIV pada akhirnya akan meninggal karena AIDS walau prosesnya terjadi selama beberapa tahun. Itulah mengapa AIDS telah menyebar pada banyak sekali orang. Ada periode "diam" selama beberapa tahun dimana orang-orang yang terinfeksi tidak mengetahui bahwa mereka sedang terinfeksi dan mereka terlihat baik-baik saja, namun mereka tetap menyebar virus AIDS melalui seks. AIDS mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, sehingga penderita AIDS biasanya meninggal karena kekurangan tenaga dan infeksi kronis seperti tuberkulosis. Ada obat-obatan yang dapat membantu mereka untuk hidup lebih lama dengan AIDS, namun tetap saja, kecuali mungkin untuk kasus yang sangat langka, tidak ada obat-obatan yang dapat menyembuhkan AIDS.

(Opsional untuk Tim Medis Jangka Pendek: kami dan kebanyakan organisasi lain tidak dapat menyediakan obat-obatan ini, karena begitu obat-obatan tersebut mulai diminum, maka anda harus tetap meminumnya selama sisa hidup anda. Obat-obatan tersebut memerlukan pemantauan jarak dekat dekat, jangka panjang dan dapat mengakibatkan resistansi [lebih berbahaya] jika dihentikan atau tidak digunakan dengan benar.)

Sekarang, lebih dari 17 juta anak-anak menjadi yatim piatu karena AIDS. Banyak dari anak yatim piatu ini yang juga terus-menerus mengalami kematian karena AIDS dan penyakit-penyakit yang dapat dicegah lainnya.

(Catatan mengenai data statistik HIV/AIDS: angka perkiraan individu yang terinfeksi HIV, kematian, dan anak-anak yatim piatu yang hidup bervariasi dari tahun ke tahun dan bervariasi antara sumber-sumber referensi. Silakan lihat halaman situs HIV/AIDS di www.who.int untuk perkiraan saat ini di negara anda.)

Hampir semua orang tertular AIDS dari berhubungan seks dengan seseorang yang *terlihat dan merasa benar-benar sehat*--biasanya membutuhkan waktu beberapa tahun setelah terkena HIV bagi seseorang untuk terlihat atau merasa sakit karena AIDS. Jadi kita tahu bahwa banyak dari anda di sini hari ini yang terinfeksi, namun satu-satunya cara untuk dapat menyatakannya hanya jika anda pergi ke klinik dan melakukan tes darah. Dan bahkan tes darah bisa jadi tidak menunjukkan hasil positif sampai 6 bulan setelah anda terinfeksi.

Jadi kita tahu bahwa anda atau orang yang duduk di sebelah anda bisa jadi terinfeksi AIDS. Mengapa kami tidak takut untuk memeriksa, berjabat tangan atau memeluk anda? Karena kami juga tahu bahwa **AIDS tidak menyebar dari** berjabat tangan, memeluk, hidup, bermain atau makan bersama orang yang terinfeksi.

5. PENCEGAHAN HIV/AIDS

AIDS tersebar melalui:

-Berhubungan seks dengan seseorang yang membawa virus HIV (bahkan jika orang tersebut tampak benar-benar sehat).

-Pengguna Narkoba yang berbagi jarum.

-Praktisi yang menggunakan peralatan apapun yang menyayat atau merusak kulit tanpa mensterilisasikannya terlebih dahulu: tato, tindik, pencabutan gigi, sunat, suntikan obat-obatan, transfusi darah, dll dapat menyebarkan HIV jika peralatan yang digunakan tidak disterilkan dengan benar.

-Transfusi darah dari donor terinfeksi: produk-produk darah harus selalu melalui uji virus HIV dengan benar sebelum digunakan.

-Berbagi penggunaan peralatan lain yang memungkinkan untuk menyayat atau menghancurkan kulit atau gusi seperti pisau cukur dan sikat gigi.

-Ibu yang terinfeksi kepada janinnya: Sekitar 3 dari 10 bayi yang ibunya terinfeksi akan terkena virus HIV pada saat mereka dilahirkan. Juga, 1 dari 10 bayi yang disusui oleh wanita yang terinfeksi juga akan tertular AIDS.

Pencegahan AIDS: AIDS sepenuhnya dapat dicegah dan *dapat dicegah oleh Anda*. Sejauh ini penyebab paling umum AIDS adalah melalui *seks tidak aman*. Program ABC (pantang (Abstinence) sebelum menikah, (Being faithful) setia dengan satu pasangan, dan menggunakan (Condom) kondom jika A dan B tidak terlaksana) telah sangat berhasil dalam mengurangi AIDS di berbagai negara seperti Uganda.

-Kondom lateks berkualitas tinggi bila digunakan dengan hati-hati dapat membantu mencegah AIDS dan penyakit kelamin lainnya. Namun, mereka yang *tidak* selalu efektif dan satu-satunya cara yang pasti untuk menghindari AIDS adalah dengan pantang, atau dengan berhubungan seksual yang setia dengan seseorang yang tidak terinfeksi. Kondom juga digunakan untuk mengendalikan kehamilan. Jika anda menggunakan kondom: belilah yang lateks berkualitas tinggi. Jika anda alergi terhadap lateks, belilah kondom yang terbuat dari bahan sintesis seperti poliuretan. Kondom kulit domba tidak direkomendasikan untuk pencegahan penyakit. Ikuti petunjuk kemasan. Jika digunakan dengan pelumas, gunakanlah gliserin atau

pelumas jeli berbahan dasar air yang tersedia di apotek saja. (Pelumas berbasis minyak seperti jeli minyak bumi, krim dingin, lotion tangan atau tubuh, minyak sayur, mineral atau minyak bayi, dapat melemahkan kondom. Selain itu, paparan panas atau sinar matahari atau usia kondom dapat melemahkan kondom, atau mereka dapat robek.) Jangan menggunakan kondom bekas.

-Jangan melakukan seks dengan siapa saja yang telah memiliki pasangan-pasangan lain. Dari sudut pandang AIDS, anda tidak hanya sedang melakukan seks dengan orang itu. Anda juga sedang melakukan seks dengan semua pasangan dan dengan semua pasangan dari pasangan anda dan dengan semua pasangan-pasangan mereka yang lain dan seterusnya (dengan mudah bisa jadi ratusan orang).

-Jangan melakukan seks dengan pelacur atau dengan siapa saja yang pernah melakukan suntik obat-obatan terlarang.

-Meskipun alat tes yang baru lebih sensitif, beberapa tes darah untuk virus HIV bisa jadi tidak menjadi positif sampai 6 bulan setelah seseorang terinfeksi. Jadi, jika anda ingin berhubungan seks dengan seseorang yang mungkin mempunyai pasangan-pasangan lain atau pernah melakukan suntik obat-obatan terlarang; tunggu saja sampai anda yakin bahwa mereka tidak pernah melakukan sex dan memakai obat-obatan terlarang selama 6 bulan, dan kemudian mintalah pada mereka untuk melakukan tes darah untuk virus HIV. (Anda dapat memastikan pada penyedia layanan untuk mengetahui seberapa sensitif tes yang ada di daerah anda dan berapa lama anda harus menunggu.)

-Jangan menggunakan jarum yang telah digunakan sebelumnya.

-Jangan membuat tato atau tindik dari praktisi yang mungkin tidak mensterilkan peralatan mereka dengan benar. Semua peralatan yang digunakan untuk tato, tindik, pencabutan gigi, sunat, donor dan transfusi darah, dll harus dibersihkan dan kemudian disterilkan, sebaiknya disterilkan dengan sterilisasi bertekanan uap seperti yang kita gunakan untuk peralatan pemeriksaan gigi kami. Jika sterilisasi uap tidak tersedia, peralatan harus dibersihkan secara menyeluruh dan kemudian ditempatkan dalam air mendidih selama setidaknya 30 menit.

-Jangan berbagi pisau cukur atau sikat gigi.

-Jika anda harus menerima transfusi darah pastikanlah bahwa darah tersebut telah melewati uji HIV.

-Sunat pada pria juga mungkin membawa beberapa manfaat bagi laki-laki, meskipun tidak berpengaruh bagi pasangan seksual mereka. Situs WHO di bagian HIV/AIDS melaporkan bahwa "sunat pada pria dapat mengurangi risiko untuk terkena HIV melalui seks. Namun, hal ini tidak selalu efektif, dan orang-orang yang disunat masih tetap bisa terinfeksi. Penyunatan sebenarnya dapat *meningkatkan* risiko penularan jika luka tidak sembuh benar setelah penyunatan. Selain itu, pria-pria positif HIV yang disunat dapat menginfeksi pasangan seksual mereka. Sementara sunat pada pria bukanlah pengganti untuk metode pencegahan HIV ternama lainnya, hal ini sebaiknya dinilai sebagai bagian dari strategi pencegahan komprehensif" (Catatan: lihatlah situs WHO yang menginformasikan pedoman persetujuan untuk informasi tambahan mengenai potensi manfaat serta risiko penyunatan ketika dilakukan oleh para profesional yang terlatih.)

Banyak juga **informasi palsu tentang AIDS**: banyak penelitian telah menunjukkan bahwa anda *tidak* akan tertular AIDS lewat jabat tangan, pelukan, hidup, bermain atau makan dengan orang yang terinfeksi. *AIDS TIDAK disembuhkan lewat berhubungan seks dengan seorang perawan*. Hal ini hanya mengakibatkan penularan AIDS kepada perawan tersebut saja. Jadi jika anda memiliki pertanyaan silahkan bertanya, karena sangat penting jika anda tahu sebanyak mungkin tentang penyakit mematikan tapi dapat dicegah ini.

Sekali lagi, sejauh ini penyebab paling umum dari AIDS adalah melalui seks tidak aman. *Hampir semua orang yang tertular AIDS mendapatkannya dari berhubungan seks dengan*

seseorang yang tampak sehat dan tidak tahu bahwa mereka membawa virus HIV. Penyakit seksual telah ada sekitar ribuan tahun. Dan sekali lagi kita lihat bahwa para nenek moyang kita, nenek moyang anda dan saya, kembali ke zaman Musa ribuan tahun yang lalu, tahu apa yang paling penting untuk mencegah bahkan penyakit seksual terkini ini. Dan ketika mereka mengajarkan kepada kita untuk tidak berhubungan seks dengan siapapun kecuali pasangan nikah kita, itu bukan untuk mengurangi kenikmatan hidup kita, tetapi untuk melindungi kita dari penyakit yang menyakitkan dan menghancurkan yang akan merusak kehidupan kita.

HIV, Kehamilan dan Menyusui:

-Di beberapa negara obat-obatan untuk membantu mencegah bayi dari tertular AIDS tersedia untuk **wanita hamil**. Di negara-negara tersebut, semua wanita hamil harus melalui uji virus AIDS.

-Jangan membiarkan bayi anda diasuh oleh inang pengasuh yang belum melakukan tes darah untuk virus HIV.

-Bolehkah seorang ibu penderita AIDS menyusui bayinya? Kadang kala AIDS dapat menjadi pengecualian dari keharusan seorang ibu untuk selalu memberikan ASI kepada bayi mereka. Sekitar 3 dari 10 bayi dari ibu penderita AIDS akan terinfeksi pada waktu mereka dilahirkan. Virus AIDS juga dapat ditularkan ke sekitar 1 dari 10 bayi yang menyusui dari ibu atau inang pengasuh yang terinfeksi AIDS. Namun, bayi yang tidak mendapat ASI mempunyai kemungkinan kematian karena diare, radang paru-paru atau infeksi lainnya yang lebih besar dari bayi yang diberi ASI. Oleh karenanya sangatlah sulit untuk menentukan mana yang lebih baik, terutama di daerah-daerah dimana air minum tidak aman dan angka kematian bayi sangatlah tinggi.

Namun, semua ibu yang menyusui bayi mereka sebaiknya hanya memberikan ASI saja tanpa makanan lainnya selama 6 bulan kehidupan bayi. Hal ini penting terutama bagi seorang ibu dengan AIDS yang memutuskan untuk menyusui bayinya. Makanan selain ASI rupanya dapat mengiritasi usus bayi dan membuat lebih mudah bagi masuknya virus AIDS ke dalam darah bayi.

Oleh karena itu WHO merekomendasikan untuk "Wanita yang terinfeksi HIV menyusui bayi mereka secara eksklusif tanpa tambahan makanan apapun selama enam bulan pertama kelahiran bayi, kecuali bila makanan pengganti dapat diterima, layak, terjangkau, berkelanjutan dan aman bagi mereka dan bayi mereka sebelum masa tersebut."

(Catatan: Opsi tambahan masih terus dipelajari, sebagai contoh nampaknya memerah ASI dan "Perawatan Lampu Kilat Panas" dapat dengan efektif menonaktifkan virus dalam ASI dari ibu-ibu yang terinfeksi HIV. Jadi penting bagi penyedia layanan untuk memeriksa halaman situs HIV/AIDS di www.who.int untuk pembaharuan rekomendasi di masa depan.)

6. AIR MINUM AMAN

Sekarang kita akan membahas *penyebab kematian dan penderitaan terpenting lainnya di negara-negara berkembang*. WHO menyatakan bahwa "*tidak ada satupun jenis intervensi yang memiliki dampak menyeluruh yang lebih besar terhadap pembangunan nasional dan kesehatan masyarakat daripada penyediaan air minum yang aman dan pembuangan kotoran manusia yang tepat.*"

Terkadang cukup melindungi sumber air atau sumur dari kontaminasi yang dilakukan manusia atau hewan bisa jadi sudah mencakup semua yang perlu dilakukan

Namun, air minum aman telah menjadi permasalahan di setiap negara dimana kami pernah bekerja. Ini adalah salah satu penyebab utama kematian yang tidak perlu terutama pada anak-anak di bawah usia lima tahun (kebanyakan dikarenakan diare dan dehidrasi). Bahkan saat air

anda *tampak* benar-benar bersih dan jernih dan murni, bisa saja didalamnya ada organisme mematikan yang hanya dapat dilihat di bawah mikroskop yang canggih.

Solusi terbaik adalah menyediakan **air keran** yang aman bagi masing-masing hunian. Ini sebaiknya menjadi tujuan dari setiap komunitas. WHO melaporkan "menyediakan air keran aman dan handal untuk setiap rumah tangga menghasilkan keuntungan kesehatan yang optimal sembari berkontribusi terhadap target MDG atas pengurangan kemiskinan, nutrisi, kelangsungan hidup masa kanak-kanak, kehadiran sekolah, keadilan untuk semua jenis kelamin dan kelestarian lingkungan." Untuk alasan ini kita sekarang menggunakan air keran "keran air dan gelas" berwarna hijau sebagai simbol untuk "air minum yang aman" dalam program ini.

Jika air keran aman belum tersedia, atau untuk sementara sedang terkontaminasi, ada sejumlah **Metode Perawatan Air Rumah Tangga** yang dapat anda gunakan (empat dari metode ini ditampilkan dalam ilustrasi di tengah):

1) Desinfeksi **surya** adalah pilihan menarik yang semakin sering digunakan (Lihat juga bagian 7). Banyak penelitian terus dilakukan dan sistem yang sangat murah dan efektif seperti **SODIS** (memanfaatkan energi surya dan botol plastik bening sederhana) sekarang dianjurkan. Sistem SODIS menawarkan banyak keuntungan. Tidak perlu membakar bahan bakar atau menambahkan bahan kimia, dan botol plastik bening tersedia gratis atau murah di kebanyakan daerah (Botol PET [polietilen terephthalate] lebih dianjurkan). Panduan spesifik, ilustrasi dan bahan-bahan pengajaran berbasis komunitas dalam beberapa bahasa tersedia gratis melalui situs WHO dan [SODIS](#).

2) **Merebus** ada diantara titik paling sederhana dan paling efektif dari metode-metode yang digunakan untuk memastikan air minum yang aman. Hal ini umum terutama di tempat yang tidak memiliki sinar matahari yang cukup untuk menggunakan sistem SODIS (6 jam/hari).

Jika ada kemungkinan air anda tidak aman, anda harus memanaskan air tersebut hingga mendidih setidaknya selama 1 menit untuk membuatnya menjadi air murni. (Jika anda tinggal di ketinggian 2000 meter anda sebaiknya merebusnya setidaknya selama 3 menit. Peralatan yang digunakan untuk menindik, tato, pencabutan gigi, sunat, dll perlu direbus setidaknya selama 30 menit)

Namun bahan bakar dan juga kompor masak aman tidak tersedia di banyak daerah di dunia. Pilihan berbiaya rendah lain untuk pengolahan air rumah tangga terus dikembangkan yang meliputi **desinfeksi kimia** dengan klorin atau pemutih sebagai solusi, serta sistem **penyaringan**.

3) **Perawatan Tanah Liat dan/atau Wadah Penyimpanan**. Ini dapat digunakan untuk mendisinfeksi, menyimpan, serta, penyaluran air yang aman di rumah. Mereka juga memungkinkan sejumlah penguapan yang membantu untuk mendinginkan air dan disukai di berbagai bagian di dunia. Dengan bekerja sama dengan pengrajin tembikar, sangatlah mungkin untuk memodifikasi pot tanah liat untuk memiliki keran air (mencegah kontaminasi).

4) **Wadah Sistem Air Bersih (SWS)**. Wadah ini dapat digunakan untuk mengumpulkan, mentransportasi, mendisinfeksi, menyimpan, serta, menyalurkan air yang aman di rumah. Contoh yang ditunjukkan adalah pengembangan oleh [CDC](#) dan memanfaatkan 20 liter jerigen (5 galon). Hal ini sekarang diproduksi di sejumlah negara di seluruh dunia dengan biaya sekitar \$5 USD (hubungi safewater@cdc.gov untuk informasi lebih lanjut). Tersedia juga sistem lain, seperti Ember Oxfam 14 liter.

Penyimpanan aman juga sangat penting:

- 1) Jauh lebih baik menyimpan air dalam wadah yang sama dimana air tersebut dimurnikan.
- 2) Pastikanlah wadah air bersih tetap tertutup. Jangan gunakan cedok air untuk dicelupkan ke dalam wadah karena itu dapat dengan mudah terkontaminasi.
- 3) Wadah penyimpanan harus memiliki keran atau moncong air kecil.

(Keempat contoh yang ditunjukkan dalam ilustrasi [SODIS botol plastik, panci air mendidih, perawatan tanah liat/penyimpanan tanah liat, dan wadah sistem air bersih] memungkinkan ketiga fungsi di atas)

4) jika anda harus memindahkan air ke wadah lain, sangatlah penting untuk mencuci tangan anda dan menggunakan wadah yang telah dibilas bersih ketika memindahkannya.

5) Yang terbaik adalah untuk juga menggunakan air dalam wadah penyimpanan sesegera mungkin (sebaiknya dalam satu atau dua hari).

Pengrajin lokal juga dapat membuat wadah air yang aman dari bahan-bahan lokal yang tersedia (misalnya, jerigen yang aman untuk produk-produk makanan terkadang digunakan oleh pabrik-pabrik untuk menjual minyak goreng, dll.). Namun, seperti yang dilaporkan oleh CDC "Diperlukan perhatian untuk menghindari penggunaan setiap wadah yang sebelumnya digunakan untuk transportasi bahan beracun (seperti pestisida atau produk minyak bumi) sebagai wadah penyimpanan air minum. Yang terakhir, mekanisme pembersihan lokal yang tepat-seperti penggunaan sabun dan sikat, atau larutan klorin cair-harus dikembangkan dan direkomendasikan untuk membersihkan wadah secara teratur."

Informasi tambahan mengenai sistem pemurnian air, dan pedoman terbaru yang khusus membahas tentang cara penggunaannya dapat ditemukan di [Bagian Sanitasi Air dan Kesehatan WHO](#). Anda juga sebaiknya berkonsultasi dengan petugas Kementerian Kesehatan lokal mengenai sistem yang terbaik untuk digunakan di wilayah anda.

Gunakanlah air yang aman untuk (Jika direbus, pastikan untuk mendinginkan air tersebut):

- Membilas buah-buahan dan sayuran (yang dimakan mentah) setelah dibersihkan
- Minum
- Menyikat gigi
- Membuat Larutan Oralit (ORS)

Beberapa orang mengeluh tentang "kurangnya rasa" akan air rebus atau air yang telah melalui proses. Jika bagi anda ini adalah masalah, anda dapat meningkatkan kadar oksigen dan rasa dengan mengisi botol sebagian saja lalu mengocoknya. Seringkali, cukup membiarkan saja airnya dalam wadah tertutup sudah menyelesaikan masalah. Atau, Anda dapat menambahkan setetes atau dua tetes lemon atau bahan-bahan lain yang sesuai selera anda. Lakukanlah percobaan sampai anda menemukan kombinasi yang sesuai. Namun, bahkan tanpa melakukan apapun, setelah beberapa saat anda akan terbiasa dengan rasa "baru" tersebut.

Air minum dalam kemasan yang anda beli sering kali lebih aman daripada dari sumber lokal. Namun hal ini tidak selalu pasti dan penelitian telah menunjukkan bahwa air tersebut juga bisa jadi terkontaminasi. Jadi jika anda masih saja terserang penyakit diare dan penyakit-penyakit lainnya, bisa jadi itu disebabkan dari air minum kemasan yang dibeli.

Bagi mereka yang perlu merebus air mereka, ketersediaan bahan bakar dan kompor masak yang bersih dan efisien juga sangatlah penting.

7. KOMPOR MASAK AMAN

Paparan kronis asap dari praktek-praktek memasak tradisional adalah salah satu penyebab kematian terbesar di dunia yang jarang diketahui. Yayasan Perserikatan Bangsa-bangsa melaporkan: "4 juta orang kehilangan hidup mereka setiap tahunnya karena tindakan sederhana yaitu memasak makanan. Hal itu dikarenakan 3 milyar orang membakar bahan bakar padat seperti kayu bakar dan arang untuk memasak kebutuhan makanan sehari-hari mereka. Asap yang dihasilkan menyebabkan berbagai masalah pernapasan, kardiovaskular, mata, dan penyakit kulit yang membunuh jutaan dan membuat lebih dari puluhan juta penyakit (termasuk penyakit

tertentu seperti radang paru-paru anak-anak, kanker paru-paru, penyakit paru-paru obstruktif kronik, penyakit jantung, dan rendahnya berat lahir).

Memasak dengan cara demikian juga meningkatkan penggundulan hutan secara global, memancarkan partikel berbahaya ke atmosfer, dan menempatkan wanita dan anak-anak pada risiko serangan atau cedera ketika mereka mengumpulkan bahan bakar."

Api terbuka dan kompor masak tidak aman juga penyebab yang sangat umum dari kebakaran dan kerusakan kulit pada anak-anak, dan juga pada wanita yang memakai pakaian yang longgar dan menggantung-gantung saat memasak. Cara-cara tersebut juga membakar dengan sangat tidak efisien, sehingga jauh lebih banyak kayu atau bahan lainnya yang harus dikumpulkan daripada yang diperlukan bila menggunakan kompor yang baik.

WHO merekomendasikan intervensi berikut:

Bahan bakar alternatif: "Penurunan terbesar polusi udara dalam ruangan dapat dicapai dengan beralih dari bahan bakar padat (biomasa seperti kayu, kotoran, batubara) kepada bahan bakar yang lebih bersih dan efisien juga dengan teknologi energi seperti: gas Liquid Petroleum (LPG), biogas, produser gas, tenaga listrik atau tenaga surya."

Meningkatkan kompor: "Dalam masyarakat pedesaan yang miskin dimana akses kepada bahan bakar alternatif sangatlah terbatas dan yang tersisa sebagai bahan bakar paling praktis hanyalah biomasa, tingkat polusi dapat diturunkan secara signifikan dengan menggunakan kompor yang telah ditingkatkan. Kompor-kompor ini, asalkan dirancang, dipasang dan dipertahankan secara memadai, akan sangat efektif dalam mengurangi asap karena pembakaran yang lebih baik, tingkat emisi yang lebih rendah dan berpotensi juga untuk memperpendek jangka waktu memasak." Mereka juga mengurangi jumlah kayu dan bahan bakar lain yang harus dikumpulkan.

Meningkatkan ventilasi dan ruang untuk memasak: juga dapat berkontribusi secara signifikan untuk mengurangi paparan asap, seperti: "cerobong asap, kerudung asap (dengan pipa-pipa asap), ruang di bagian atas, jendela yang diperbesar dan diatur kembali peletakkannya (jendela masak)"

Intervensi kepada perilaku pengguna: Memasak di luar bila memungkinkan, jauhkan anak-anak dari asap, mengeringkan bahan bakar kayu sebelum digunakan (untuk mengurangi asap dan meningkatkan pembakaran) juga dapat membantu. [Persekutuan Kompor Masak Bersih](#) (kemitraan swasta-publik yang dipimpin oleh Yayasan Perserikatan Bangsa-bangsa) juga merekomendasikan:

Kompor masak tenaga surya: Ini adalah bidang penelitian yang paling menarik. Keuntungan energi matahari secara langsung sangatlah banyak. Hal itu dapat menghilangkan jutaan kematian dan penderitaan akibat asap. Hal tersebut menghemat waktu untuk keluarga, pekerjaan dan uang. Beberapa jenis kompor tenaga surya telah dikembangkan dan digunakan untuk memasak makanan dan mendidihkan air. Energi panas surya secara langsung juga dapat digunakan untuk pemanas air tenaga surya, sterilisasi dan pengeringan makanan (serta sistem pemurnian air SODIS-Lihat bagian 6).

Persekutuan Kompor Masak Bersih melaporkan: "Sementara efisiensi energi panas tenaga surya untuk memasak bergantung pada sinar matahari, maka "bahan bakar" ini tersedia gratis, sehingga menjadi solusi yang sangat hemat biaya... Di beberapa wilayah tenaga surya dapat menjadi sumber energi utama di rumah tangga, sementara di beberapa wilayah lain dapat menjadi sumber energi cadangan yang sangat bagus. Seperti kompor berbahan bakar efisien yang lain, kompor surya adalah hal yang asing bagi kebanyakan tukang masak di negara berkembang yang terbiasa memasak dengan api yang terbuka, sehingga adaptasi mereka akan kompor ini perlu pelatihan secara cermat dan tindak lanjut."

Penanak makanan (kotak jerami atau wadah masak terisolasi — Lihat ilustrasi yang lebih di bawah): "Memasak dengan menyimpan panas adalah teknik kuno yang menghemat bahan bakar dalam memasak dan membuat makanan yang dimasak tetap panas selama berjam-jam. Penggunaan wadah masak terisolasi dapat menyimpan antara 20% dan 80% dari energi yang biasanya diperlukan untuk memasak di atas api. Dalam memasak konvensional, semua panas yang teralir ke panci, setelah mencapai (suhu men) titik didih, hanya menggantikan hilangnya panas ke udara oleh panci.

Dalam menanak agar makanan tetap panas, makanan dimasak hingga mendidih, lalu dididihkan selama beberapa menit di atas api (atau kompor solar), kemudian dimasukkan ke dalam wadah terisolasi (penanak makanan) untuk dididihkan perlahan selama beberapa jam.

Wadah masakan panas dapat dibiarkan di dalam penanak makanan hingga makanan siap disajikan. Makanan yang dimasak dengan tenaga surya di sore hari dapat disimpan dengan tetap mempertahankan panas dalam penanak selama tiga sampai empat jam— agar keluarga dapat makan makanan yang dimasak tadi (dengan menggunakan tenaga panas surya) setelah hari menjadi gelap. Penanak makanan dapat dibuat menggunakan bahan-bahan yang tersedia secara lokal (keranjang anyaman atau kardus diisi dengan bantal, selimut, rumput, koran bekas atau pengisolasi tidak beracun lainnya)."

Karena itulah solusi ini dapat dengan segera dilakukan di mana saja di seluruh dunia. Jika tersedia, Styrofoam dan kotak serupa yang digunakan sebagai "pendingin" juga dapat dengan mudah digunakan untuk tujuan ini.

Lihat halaman [Polusi udara dalam ruangan](#) dan situs [Persekutuan Kompor Masak Bersih](#) pada situs WHO untuk informasi tambahan dan pembaharuan pada rekomendasi berbasis penelitian. (Lihat juga bagian 46 mengenai keracunan karbon monoksida.)

8A. MENCUCI TANGAN

Kebanyakan dari kita tahu peraturan sanitasi, namun tidak semua orang, bahkan dokterpun tidak, selalu mengikuti aturan-aturan tersebut. Dan itulah sebabnya begitu banyak orang terus terinfeksi dan meninggal karena penyakit-penyakit menular. Karenanya, sangatlah penting bagi kita untuk terus meninjau aturan-aturan mencuci tangan tersebut, meskipun hal tersebut tampak begitu sederhana. WHO dan CDC memiliki pedoman mencuci tangan yang serupa yang meliputi:

"-Basahi tangan anda dengan aliran air bersih (hangat atau dingin) dan gunakanlah sabun.

-Gosok kedua tangan anda bersama-sama untuk membuat busa dan gosoklah dengan seksama; pastikanlah untuk menggosok punggung tangan anda, sela-sela jari anda, dan bagian bawah kuku anda.

-Gosok (Lanjutkanlah untuk menggosok) tangan anda selama kurang lebih 20 detik. Perlu alat pengukur waktu? Gumamkan saja lagu "Selamat Ulang Tahun" dari awal sampai akhir dua kali.

-Cuci tangan anda dengan baik di bawah aliran air.

-Keringkanlah tangan anda menggunakan handuk bersih atau udara pengering."

Penting untuk membersihkan bagian bawah kuku kita karena kuman juga bertumbuh disana.

Jangan mencuci dengan air yang telah digunakan orang lain. Itu dapat menyalurkan kuman dan telur-telur cacing kepada kita.

Pada daerah yang tidak memiliki saluran air, alat seperti Tippy-Tap akan membantu untuk memenuhi semua tuntutan diatas. (Lihat ilustrasi. Juga, perhatikan baik-baik lubang pada pengangan wadah untuk masuknya udara).

Daerah mencuci harus memiliki kerikil penyumbat atau sistem pembuangan air yang baik lainnya sehingga air tidak tertampung dan terkontaminasi bakteri atau menjadi daerah perkembangbiakan nyamuk dan serangga-serangga lainnya.

Handuk pengering harus dicuci secara teratur dan digantung di bawah matahari supaya tetap kering.

8B. KAPAN PERLU MENCUCI TANGAN?

Penting bagi kita untuk selalu mencuci tangan dengan sabun setelah menggunakan kakus atau WC.

Juga ingatlah untuk mencuci tangan setelah kita membantu anak menggunakan kakus atau mengganti popok mereka.

Jika kita tidak mencuci tangan sebelum kita menyiapkan makanan, kita menyebarkan kuman dan telur cacing, yang terlalu kecil untuk dilihat, pada makanan. Hal ini dapat menyebabkan diare, infeksi cacing dan penyakit-penyakit serius lainnya.

Penting juga untuk mencuci tangan khususnya setelah memegang daging mentah atau unggas, karena hal-hal ini sering mengandung bakteri berbahaya dan telur cacing juga.

Kita juga harus mencuci tangan setelah membelai anjing atau kucing dengan alasan yang sama.

Cucilah tangan selalu sebelum makan atau memasukan tangan ke mulut kita.

Ketika kita terserang penyakit infeksi pernapasan, atau mendapat infeksi mata seperti trakoma, kita perlu ingat untuk mencuci tangan sebelum menyentuh atau berjabat tangan dengan orang lain.

9. PEMBUANGAN KOTORAN TIDAK TEPAT

Anak-anak seharusnya selalu menggunakan jamban dan jangan buang air di tempat yang dekat dengan tempat bermain anak-anak yang lain.

Jika seekor binatang buang air di dekat tempat anak-anak bermain, kotoran tersebut harus dibersihkan dengan tepat dan segera. (Kotoran anak-anak dan hewan bisa jadi sama berbahayanya dengan kotoran dari orang dewasa.)

Kotoran pada akhirnya akan larut di dalam tanah dan anda tidak akan bisa dilihat lagi, tetapi kuman dan telur-telur cacing akan tetap ada disana.

Anak-anak sering memasukkan mainan dan jari ke mulut mereka sehingga terkena diare dan cacing.

10. PEMBUANGAN KOTORAN TEPAT

Penggunaan kakus yang dibangun dengan benar adalah salah satu cara yang paling penting yang anda dan tetangga anda dapat *segera* mulai untuk mencegah kematian dari infeksi cacing, bakteri dan virus. Sangatlah penting untuk membangun kakus tersebut dengan cara yang bisa membuat lalat jauh dari kotoran.

Ada banyak jenis kakus dan system sanitasi. Contoh dalam gambar adalah lubang kakus sederhana. (Kakus Berventilasi yang Lebih Baik [VIP (Ventilated Improved Pit)] dapat dibangun jika pipa PVC berdiameter besar, kasa anti lalat dan bahan lainnya tersedia.)

Untuk lubang kakus sederhana, persyaratan minimumnya adalah menggali lubang dan menempatkan pelindung anti lalat disekelilingnya. Sebuah lempengan beton bertulang portabel sering digunakan. Lubang di pusat lempengan harus *selalu* ditutupi dengan tutup yang sesuai dan ketat ketika tidak di gunakan. Hal ini diperlukan untuk menjauhkan lalat dan mencegah penyakit-penyakit serius seperti penyakit tifus. Jadi, persyaratan yang terpenting adalah *penutup anti lalat*

dan tutup (wilayah abu-abu dalam gambar). Untuk jenis kakus ini, hal lain dari bangunan hanyalah untuk kepentingan privasi.

Bagian "air dan sanitasi" dari situs WHO www.WHO.int memberikan petunjuk khusus untuk berbagai jenis kakus dan sistem septik. Anda dan tetangga anda sebaiknya berkonsultasi dengan otoritas kesehatan umum di wilayah anda mengenai sistem yang terbaik untuk digunakan pada daerah anda.

Obat-obatan untuk pengobatan bakteri dan infeksi cacing memang efektif dan akan membantu anda. Namun, *bila anda tidak bisa membuat semua orang di komunitas anda menggunakan fasilitas sanitasi yang dibangun dengan benar, anda akan dengan segera terinfeksi lagi.*

Di sini, kembali, kita tahu bahwa Musa dan nenek moyang kita tahu tentang pentingnya kakus sejak ribuan tahun yang lalu.

Ketika anda berada jauh dari rumah dan tidak ada kakus, anak-anak harus diajarkan untuk membuang kotoran di tempat yang jauh dari tempat dimana orang mandi atau mendapatkan air minum atau menanam sayur. Mereka harus menggali lubang dan menutupi kotoran mereka dengan tanah.

Ingatlah untuk mengajar anak-anak anda untuk selalu mencuci tangan dengan seksama setelah menggunakan kakus.

Bagi pemilik hewan peliharaan: sistem diatas juga efektif untuk limbah hewan di negara maju. Sebagai contoh, di Amerika Serikat, kotoran dari 75 juta anjing biasanya berakhir di tempat sampah dan TPA. Agen Perlindungan Lingkungan Amerika Serikat (EPA) memperkirakan bahwa "khusus kotoran anjing saja sudah menempati tiga perempat dari satu pon limbah per hari — atau 274 pon per tahun." Penelitian EPA bersponsor telah menghasilkan pedoman di Departemen Pertanian Amerika Serikat untuk [Pengomposan Kotoran Anjing](#). Bagaimanapun, seperti yang disebutkan di atas, segala yang diperlukan hanyalah sebuah lubang di tanah dan pelindung anti lalat. Hal ini tidak hanya mencegah paparan terhadap wadah limbah kotoran yang terkontaminasi ke seluruh sistem pembuangan masyarakat, tetapi juga menghilangkan penanganan yang tidak perlu, serta biaya transportasi dan TPA. Meskipun tidak disarankan bagi perkebunan sayur, ini juga dapat meningkatkan kualitas tanah.

11. LALAT SEBAGAI PEMBAWA PENYAKIT

Penting untuk tidak membiarkan lalat atau serangga tanah lainnya merayap pada kita atau makanan kita. Mereka sering makan kotoran manusia dan hewan lalu membawa kuman dan menyebarkan penyakit serius seperti diare dan demam tifoid/tifus.

Orang-orang yang tinggal di daerah dimana kakus tidak ditutup dengan benar sering menjadi terinfeksi ketika lalat dari fasilitas kebersihan tersebut mendarat di makanan mereka.

Jika seorang anak atau beberapa hewan buang air di dekat rumah, maka kotoran tersebut harus langsung dibersihkan.

Sisa-sisa makanan dan piring kotor tidak boleh dibiarkan tergeletak begitu saja karena ini menarik lalat dan serangga-serangga lainnya.

Makanan harus ditutupi sampai waktunya untuk disajikan.

Lalat juga menyebarkan penyakit dari satu orang ke orang lain, seperti trakoma, penyakit mata yang menyebabkan sebagian besar kebutaan di dunia.

12. MENGONTROL SERANGGA DAN HEWAN Pengerat

Sisa-sisa makanan dan piring kotor tidak boleh dibiarkan tergeletak karena akan menarik lalat dan serangga-serangga lainnya.

Limbah buah dan sayur serta bahan-bahan lainnya seperti daun dan rumput dapat dikomposkan di tempat sampah kompos keluarga, sekolah atau masyarakat. Setelah beberapa bulan isi tempat sampah kompos dapat diambil dan digunakan untuk penyuburan yang sangat berguna bagi kebun anda (Lihat bagian 14 untuk informasi lebih lanjut).

Sampah lain dan lokasi perkembangbiakan serangga di lingkungan kita sebaiknya dibersihkan dan didaur ulang kapanpun anda dapat melakukannya. Mendaur ulang menghemat energi dan sumber daya, mengurangi polusi, dan menyediakan bahan baku untuk produk-produk baru. Bersama pemerintah setempat, periksalah barang-barang yang dapat didaur ulang di daerah anda.

Apa yang tidak dapat didaur ulang atau dikomposkan sebaiknya dikubur di lubang khusus jauh dari rumah atau pasokan air. Hal ini juga penting untuk pengendalian nyamuk.

13. PENGENDALIAN NYAMUK

Malaria, demam kuning, demam berdarah dan Filariasis (penyakit parasit yang menyebabkan pembengkakan parah dan kecacatan) adalah beberapa penyakit yang disebarkan oleh nyamuk.

Nyamuk berkembang biak di air yang tidak bebas mengalir. Untuk mengurangi risiko terkena penyakit-penyakit serius seperti ini, daerah perkembangbiakan nyamuk harus dimusnahkan. Hal ini meliputi apa saja yang berisi air seperti ban tua, kaleng dan sampah lainnya.

Ban secara khusus merupakan masalah karena dimanapun mereka diletakkan, mereka akan menampung air. Ban-ban seharusnya segera didaur ulang atau dikubur. Beberapa keluarga mengisi ban dengan tanah dan menanam buah-buahan dan sayuran, khususnya di daerah perkotaan. *Semua* keluarga, baik di kedua negara maju maupun negara berkembang, sebaiknya memiliki taman (Lihat bagian 14 untuk informasi lebih lanjut).

Pencegahan gigitan nyamuk:

Semua wadah yang digunakan untuk menyimpan air sebaiknya ditutup.

Kontak dengan nyamuk harus dihindari sebisa mungkin. (Hal ini sering tidak memungkinkan karena nyamuk yang menyebabkan malaria biasanya menggigit pada malam hari dan gigitan nyamuk yang menyebabkan demam berdarah biasanya menggigit di siang hari.)

Penggunaan *kelambu tempat tidur* yang telah direndam dalam insektisida yang dapat bertahan lama, seperti permetrin, sangat penting untuk pencegahan malaria dan telah menyelamatkan banyak jiwa. Wanita hamil dan anak-anak lebih berisiko dan hendaknya *selalu* menggunakan kelambu.

Mengenakan kemeja lengan panjang dan celana panjang dan rok panjang juga dapat membantu. Bagi mereka yang harus bekerja di daerah-daerah yang banyak nyamuk, menyemprotkan bagian luar pakaian mereka dengan permetrin juga kadang-kadang dianjurkan. Sangat penting untuk mengikuti petunjuk dan tidak menghirup semprotan atau membuatnya tersentuh kulit. Anda harus memeriksa dengan Departemen lokal anda atau Menteri Kesehatan untuk rekomendasi saat ini pada wilayah Anda.

14. TAMAN

Setiap keluarga, di negara maju dan di negara berkembang, sebaiknya memiliki sebuah taman. Makanan nabati sangat penting untuk mencegah penyakit paling umum dan mematikan seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan banyak lainnya (Lihat bagian 38 dan 41).

Selain untuk penghematan biaya, buah-buahan dan sayuran yang ditanam di rumah mengandung pestisida yang lebih sedikit, lebih segar, dan biasanya rasanya lebih baik daripada yang dibeli di toko.

Taman juga menjadi proyek keluarga, sekolah, gereja, dan komunitas yang sangat baik dan menyediakan latihan gerak badan yang dibutuhkan bagi anak-anak maupun orang dewasa. Berkebun dapat melibatkan seluruh keluarga, mempererat hubungan kaum muda dan orang dewasa, mengurangi stres, dan meningkatkan kesehatan melalui paparan sinar matahari dan vitamin D (kekurangan yang penting tapi umum terjadi di negara-negara maju serta berkembang).

Bahkan teras apartemen dengan ruang yang terbatas dapat dipakai untuk membuat taman dengan pot. Pada dasarnya setiap plastik tua atau ember logam atau wadah lainnya dapat dipergunakan sebagai pot. Harus ada lubang di bagian bawah setiap wadah sehingga dapat menguras kelebihan air (jika lantai harus tetap kering, wadah dapat diletakan di atas sebuah alas untuk menampung kelebihan air tersebut).

Keluarga yang tidak memiliki ruang untuk menanam bahan makanan mereka sendiri sebaiknya berpartisipasi dalam proyek-proyek berkebun sekolah atau komunitas lokal. Ini telah menjadi hal yang sangat umum di kota-kota di seluruh dunia. Hal ini dapat memacu kolaborasi dan transformasi masyarakat di daerah lainnya juga.

Lahan kosong sering digunakan oleh masyarakat perkotaan. Jika tanah berkualitas rendah dan tidak mengalirkan air dengan baik, kotak tanaman (raised beds) dapat dibuat seperti yang ditunjukkan pada ilustrasi. Penggalan parit dapat digunakan atau pembatas dapat dibuat dengan papan kayu, batu atau bahkan ban bekas.

Tempat sampah kompos: Buah dan sayuran limbah dapur dan bahan-bahan bermaterial tanaman lainnya seperti daun dan rumput dapat dijadikan kompos di tempat sampah kompos keluarga, sekolah atau masyarakat. Setelah beberapa bulan isi dari tempat sampah kompos tersebut dapat dipindahkan dan digunakan sebagai bahan penyuburan yang berharga bagi kebun anda.

Berbagai desain tempat sampah kompos serta berbagai jenis isi yang berbeda dapat digunakan. Tempat sampah ini biasanya diletakkan di bawah pohon dan dekat dengan air sehingga isinya dapat tetap lembab. Untuk meningkatkan paparan udara, tumpukan yang lebih kecil sekitar setinggi 1 meter (3 kaki) dan lebar 1- 1,5 meter (3-5 kaki) biasa direkomendasikan (jika tersedia, pagar kawat (kawat ram) sepanjang 3,7 meter (12 kaki) dari tinggi 1 meter (3 kaki) dapat digunakan untuk melingkari isinya). Minimal, muatan sampah kompos tersebut harus mencakup lapisan dengan bahan-bahan yang mengandung karbon (coklat) dan nitrogen (hijau). Muatan-muatan tersebut harus dipotong sebanyak mungkin (untuk mengurangi waktu pengomposan). Desain umum termasuk lapisan bolak-balik adalah seperti berikut:

1) Coklat: Bahan yang mengandung karbon (kebanyakan berwarna coklat) (daun dan rumput kering, jerami, batang jagung, sobekan koran, kardus, handuk kertas dan tisu). Percikkanlah air sehingga isi tersebut menjadi lembab.

2) Hijau: Bahan yang mengandung nitrogen (kebanyakan berwarna hijau) (potongan rumput, daun dan ranting segar, sisa potongan sayur dan buah, dan saringan dan bubuk kopi.-kebanyakan bahan organik yang memiliki kelembaban atau 'kehidupan' di dalamnya dianggap sebagai bahan hijau).

Anda juga dapat menambahkan lapisan tipis **3) Kompos tanah** (termasuk cacing dan serangga yang menguntungkan untuk membantu penguraian bahan-bahan).

Jika tersedia, anda juga dapat menambahkan lapisan tipis **4) abu** (termasuk kalium dan mineral lainnya). Taburi dengan air.

Jika tersedia, anda juga dapat menambahkan lapisan tipis **5) pupuk hewan pemakan-tanaman** (termasuk tambahan unsur gizi). Pupuk hewan pemakan-daging sebaiknya tidak digunakan (termasuk telur cacing yang berbahaya, dll).

Ulangi lapisan-lapisan tsb. 3 atau 4 kali. Isi kompos sebaiknya disimpan agak lembab dan terpapar udara sebanyak mungkin (isian ini biasanya dibalik setiap 2-3 minggu atau kira-kira begitu. -Semakin sering dibalik, semakin cepat kompos akan siap untuk digunakan). Susu dan produk hewani lainnya sebaiknya tidak ditambahkan (menyebabkan bau busuk dan menarik lalat dan kutu).

Jika anda memiliki pertanyaan tentang berkebun atau pengomposan, anda dapat meminta bantuan dari gereja atau pertemuan masyarakat lokal. Secara keseluruhan sampai akhir-akhir ini kebanyakan keluarga memiliki kebun, jadi kebanyakan masyarakat masih memiliki anggota yang berpengetahuan di bidang yang sangat penting ini. (Untuk informasi tambahan tentang berkebun dan pengomposan bukalah situs WHO www.who.int dan mintalah petugas Departemen lokal atau Departemen Kesehatan dan Pertanian lokal anda untuk pedoman berkebun di rumah, sekolah, dan komunitas daerah Anda.)

Meskipun beberapa jenis cacing memang sangat bermanfaat dan penting untuk meningkatkan kualitas tanah, namun cacing-caing lain bisa jadi sangat berbahaya. Cacing-cacing ini ditemukan dimana orang melakukan kontak dengan daging mentah, kotoran hewan pemakan-daging seperti anjing dan kucing, atau tidak menggunakan kakus.

15A. INFEKSI CACING

Infeksi cacing menyebabkan banyak penyakit serius, penderitaan dan kematian di dunia. Cacing menyebabkan sakit perut dan nyeri otot, sakit kepala, demam, batuk dan mengi, pembengkakan tangan dan kaki, kelemahan, anemia, kekurangan gizi dan kejang-kejang. Beberapa cacing berpindah ke setiap bagian tubuh termasuk otak. Mereka ada dimanapun orang makan daging dan tidak selalu mencuci tangan mereka dengan benar, atau tidak selalu menggunakan kakus.

Telur cacing ditemukan di tanah yang telah terkontaminasi oleh kotoran. Orang sering terinfeksi dengan menyentuh tanah (atau sayuran yang memiliki kontak dengan tanah yang terkontaminasi) dan memasukan tangan mereka ke mulut tanpa mencuci tangan terlebih dahulu. Beberapa jenis infeksi cacing (*seperti cacing Guinea - Dracunculiasis*) dibawa oleh air yang terkontaminasi.

Anak-anak lebih sering terkena infeksi cacing daripada orang dewasa karena mereka sering memasukan tangan mereka ke mulut tanpa mencuci tangan terlebih dahulu.

Orang-orang juga dapat terkena infeksi cacing dari anjing dan kucing, dan hewan-hewan lainnya, biasanya melalui kontak dengan, atau makanan yang terkontaminasi oleh, kotoran mereka. Jika kita membelai hewan dan memasukan tangan ke mulut kita tanpa cuci tangan terlebih dahulu, kemungkinan kita juga akan terinfeksi.

Orang-orang sering terkena infeksi cacing dari daging yang tidak dimasak dengan benar, atau dari makan makanan lain yang terkontaminasi setelah menyentuh daging mentah.

Orang-orang sering mendapat infeksi cacing secara langsung dari orang lain. Orang-orang dengan infeksi cacing sering mengeluarkan telur cacing dari kotoran mereka, bahkan ketika mereka tidak mengetahui bahwa mereka terinfeksi. Telur cacing terlalu kecil untuk dilihat. Jika mereka tidak selalu mencuci tangan setelah menggunakan toilet, maka mereka menyalurkan telur cacing kepada orang lain. Mereka melakukannya ketika menyentuh makanan atau orang lain atau barang yang digunakan orang lain. Ketika mereka tidak mencuci tangan mereka dengan benar, mereka juga kembali menginfeksi diri sendiri. Ketika tertelan, telurnya menetas dan larva dari telur tersebut dapat berpindah ke otak dan paru-paru dan organ-organ lainnya. Jadi mencuci tangan kita setelah menggunakan toilet atau menyentuh daging mentah sangatlah penting bagi kesehatan kita sendiri, serta kesehatan keluarga dan semua orang di komunitas kita.

Cacing tambang masuk ke dalam kulit orang yang berjalan tanpa alas kaki.

Cacing kremi adalah cacing kecil yang menyebabkan gatal-gatal pada daerah anus, terutama pada malam hari. Orang-orang (terutama anak-anak) terus menginfeksi kembali diri mereka sendiri dengan menggaruk daerah anus dan kemudian memasukan tangan mereka yang telah ada telur ulatnya ke mulut. Selain menyebabkan gatal di daerah anal, cacing-kremi tidak berbahaya. Namun, jika orang tersebut juga terinfeksi cacing yang berbahaya, proses tangan yang menggaruk dan masuk ke mulut dapat menyebabkan terinfeksi kembali dengan cacing-cacing tersebut juga.

Bagaimana mencegah infeksi cacing:

- 1) Sumber air dan sumur harus dilindungi dari kontaminasi oleh manusia atau hewan.
- 2) kakus perlu dibangun dengan baik dan harus *selalu* digunakan.
- 3) tangan seharusnya *selalu* dicuci setelah menggunakan kakus, mengganti popok, membelai anjing dan hewan-hewan lainnya, atau menyentuh daging mentah.
- 4) jika ada keraguan tentang kebersihan air minum, maka sebaiknya air tersebut direbus atau dimurnikan terlebih dahulu.
- 5) tangan seharusnya selalu dicuci sebelum dimasukan ke mulut, makan, atau menyiapkan makanan.

15B. PENCEGAHAN INFEKSI CACING (LANJUTAN)

6) Cucilah tangan anda sering-sering selama menyiapkan makanan. Ini penting terutama saat anda makan daging. Daging dan unggas juga sering terinfeksi bakteri yang sangat berbahaya.

7) Jika anda menyiapkan hidangan daging atau unggas, pastikan juga untuk mencuci daerah pengolahan masakan anda secara berkala dengan sabun dan air panas. Juga pastikan untuk menggunakan peralatan yang *terpisah* seperti pisau dan talenan lain untuk menghidangkan makanan tersebut. Hal ini juga merupakan sumber umum dari infeksi yang disebabkan restoran. (Lihat juga bagian 17A & B).

8) Anjing, kucing, dan hewan lainnya harus dijauhkan dari rumah. Tangan harus selalu dicuci setelah menyentuh mereka. Kotoran mereka harus selalu segera dibuang secara tepat (Lihat bagian 10).

9) Jika ada cacing tambang di daerah sekitar anda, pakailah selalu sepatu atau sandal.

(Opsional Tergantung pada daerah: Sepatu sangatlah penting untuk pencegahan penyakit umum lainnya seperti Kutu Penghisap Darah (Tungiasis) [penyakit kutu pasir] dan Penyakit Kaki Gajah (Podoconiosis) [jenis kaki gajah yang menyebabkan pembengkakan parah dan kelainan bentuk kaki dikarenakan kontak dengan partikel mineral di tanah liat merah teriritasi di daerah dataran tinggi tropis di Afrika, Amerika Tengah dan Barat Laut India.]

10) untuk mencegah terinfeksi cacing lagi orang harus mengenakan celana dalam atau celana piyama saat tidur, terutama jika mereka merasa gatal-gatal pada daerah anus.

16. DEMAM KEONG (SCHISTOSOMIASIS) (opsional, tergantung pada daerah)

Demam Keong atau Shistosomiasis adalah penyakit cacing serius lainnya yang benar-benar dapat dihindari jika semua orang selalu menggunakan kakus. Kontak terhadap demam keong ini terjadi dari berendam atau mandi di sungai dan danau yang telah terkontaminasi oleh urin atau kotoran manusia. Cacing-cacing masuk melalui kulit, berpindah melalui pembuluh darah dan menyebabkan kerusakan jaringan di kandung kemih, usus, hati, paru-paru dan otak.

Untuk mencegah schistosomiasis: Hindari semua kontak dengan air sungai dan danau yang dipenuhi kotoran. Mengeringkan dengan kuat menggunakan handuk saat tidak sengaja terpapar air dapat membantu untuk menghilangkan serkaria (jenis larva) yang dalam proses penembusan

kulit, meskipun hal ini tidak selalu dapat diandalkan. Panaskan air yang digunakan untuk mandi atau mencuci (50 derajat C [122 derajat F] selama 5 menit), atau gunakanlah filter air yang telah diakui atau tablet desinfektan. Atau jika langkah-langkah ini tidak memungkinkan, cukup diamkan air yang digunakan untuk mandi selama 3 hari (Serkaria, tahapan tidak aktif pada ulat, jarang bertahan hidup lebih dari 48 jam).

17A. PERSIAPAN MAKANAN AMAN

Orang-orang dapat terkena cacing dan infeksi serius lainnya saat makanan tidak disiapkan atau dimasak dengan benar. Hal ini umum terjadi terutama bila keluarga makan daging dan produk hewan lainnya:

Cacing pita didapat dari memakan daging babi, daging sapi dan ikan yang tidak cukup matang. Infeksi cacing juga bisa didapat dari peralatan atau wadah yang digunakan untuk menyiapkan daging jika peralatan yang digunakan telah digunakan untuk makanan lain dan belum dicuci dengan air panas.

Berikut ini adalah dari Organisasi Kesehatan Dunia: **Lima kunci agar makanan lebih aman.**

1) Jaga kebersihan

-Cucilah tangan sebelum dan sesering mungkin selama memasak makanan, terutama setelah menangani daging mentah, unggas, dan makanan laut. Sebagai contoh, menyentuh sayuran setelah menyentuh daging mentah menyalurkan bakteri dan telur-telur cacing kepada sayuran. Sehingga bahkan ketika anda tidak makan daging, anda bisa terinfeksi dari restoran dimana daging dimasak di dapur yang sama, jika para juru masak tidak hati-hati mengikuti pedoman persiapan makanan aman.

-Cucilah tangan anda setelah pergi ke toilet

-Cuci dan bersihkanlah semua permukaan dan peralatan yang digunakan untuk menyiapkan makanan

-Lindungi dapur dan makanan dari serangga, hama dan hewan-hewan lainnya

-Kain dan spons yang digunakan untuk membersihkan piring-piring kotor harus diganti setiap hari. (Banyak organisme dapat tumbuh di kain basah.) Mereka harus dibersihkan dengan air panas dan dijemur di bawah paparan sinar matahari hingga kering.

Mengapa? Mikroorganisme berbahaya (virus, bakteri, telur cacing, dll) banyak ditemukan di tanah, air, hewan dan manusia. Mikroorganisme ini dibawa oleh tangan, kain penyeka dan peralatan masak, terutama papan pemotong dan sedikit sentuhan saja dapat memindahkan mikroorganisme tersebut ke makanan dan menyebabkan penyakit. Misalnya, orang yang tanpa mereka ketahui mengidap telur cacing pita dari daging babi pada kotoran mereka. Jika tangan mereka tidak selalu dicuci dengan benar, telur ini tersebar ke makanan dan benda lain. Ketika tertelan, larva dari telur berpindah ke otak dan organ tubuh lainnya. Ini adalah penyebab paling umum akan kejang-kejang di berbagai negara. Hal ini merupakan hal yang umum terutama saat orang-orang tidak selalu menggunakan kakus, mencuci tangan setelah menggunakan toilet, atau makan daging babi yang tidak cukup matang atau makan makanan yang tercemar setelah menyentuh daging babi mentah. Meskipun tidak sering, ini juga terjadi di Amerika Serikat dan negara-negara maju lainnya (Lihat juga bagian 15A & B).

17B. PERSIAPAN MAKANAN AMAN (LANJUTAN)

2) Memisahkan yang mentah dan yang matang

-Jika anda makan daging, pisahkanlah daging mentah, unggas dan makanan laut dari makanan lainnya, dan pastikan untuk mencuci tangan dengan saksama setelah menyentuh produk daging mentah apapun.

-Gunakan peralatan dan perkakas masak seperti pisau dan talenan yang *terpisah* untuk menangani makanan mentah. *Jangan* gunakan papan pemotong yang sama untuk buah-buahan, sayuran, dan roti seperti yang anda gunakan untuk daging mentah unggas dan makanan laut. Meskipun telah dibersihkan dengan hati-hati, organisme dari daging hewan tetap ada di sela-sela dalam kayu.

-Simpanlah makanan di wadah untuk menghindari kontak antara makanan mentah dan matang

Mengapa? Makanan mentah, terutama daging, unggas dan makanan laut, dan sari-sarinya, dapat mengandung mikroorganisme berbahaya yang dapat tersebar ke makanan lain selama persiapan dan penyimpanan makanan. (Memasak dengan benar dapat menghancurkan organisme dalam daging, tetapi buah-buahan dan sayuran mentah dapat menjadi tercemar oleh pisau daging atau papan pemotong.)

3) Masak sampai matang

-Masaklah makanan sampai matang, terutama daging, unggas, telur dan makanan laut

-Masaklah makanan seperti sup dan rebusan sampai mendidih untuk memastikan bahwa masakan itu telah mencapai 70° C. Untuk daging dan unggas, pastikan bahwa airnya jernih, tidak berwarna merah muda (idealnya, menggunakan termometer jika tersedia).

-Panaskan kembali makanan yang dimasak dengan baik.

Mengapa? Memasak dengan benar membunuh hampir semua mikroorganisme berbahaya. Penelitian telah menunjukkan bahwa memasak makanan sampai suhu 70° C bisa dipastikan makanan tersebut aman untuk dikonsumsi.

Makanan yang memerlukan perhatian khusus termasuk daging cincang, daging panggang gulung, daging dengkul yang besar dan unggas utuh. Daging, unggas, telur, dan makanan laut yang tidak dimasak dengan benar adalah penyebab umum dari bakteri berbahaya dan infeksi cacing.

4) Menjaga makanan pada suhu yang aman

-Jangan biarkan makanan matang pada suhu ruangan selama lebih dari 2 jam

-Masukan dengan segera ke dalam kulkas semua makanan matang dan yang tidak tahan lama (sebaiknya di bawah suhu 5° C)

-Jagalah makanan matang tetap panas (lebih dari 60° C) sebelum dihidangkan

-Jangan simpan makanan terlalu lama bahkan dalam lemari es sekalipun

-Jangan mencairkan makanan beku pada suhu ruangan

Mengapa? Mikroorganisme dapat berkembang biak dengan sangat dengan cepat jika makanan disimpan di suhu ruangan. Dengan mempertahankan pada suhu di bawah 5° C atau di atas 60° C, pertumbuhan mikroorganisme dapat diperlambat atau dihentikan. Beberapa mikroorganisme berbahaya masih tumbuh di bawah 5° C.

5) Gunakan air yang aman dan bahan baku mentah

-Menggunakan air yang aman atau harus diproses untuk membuatnya aman (Lihat bagian 6)

-Pilih makanan segar dan sehat

-Pilih makanan yang telah diproses untuk keamanan, seperti susu pasteurisasi dan susu bubuk

-Mencuci buah dan sayuran, terutama jika dimakan mentah

-Jangan makan makanan dari kaleng yang menggebu atau yang menyembur ketika dibuka.

Mengapa? Bahan baku, termasuk air dan es, bisa jadi telah terkontaminasi oleh mikroorganisme dan bahan kimia berbahaya. Bahan kimia beracun dapat terbentuk di makanan rusak dan berjamur. Berhati-hati dalam pemilihan bahan baku dan langkah-langkah sederhana seperti mencuci dan mengupas dapat mengurangi risiko.

Informasi tambahan dalam beberapa bahasa tersedia di "Manual Lima Kunci ke Makanan Aman" WHO di www.WHO.int

18. PEMBERIAN AIR SUSU IBU

Pemberian ASI adalah *hal yang paling penting yang dapat Anda lakukan untuk melindungi bayi anda* dari penyakit serius dan kematian. WHO dan UNICEF merekomendasikan:

-*Pemberian ASI eksklusif (tanpa makanan atau cairan lain) sejak kelahiran untuk 6 bulan pertama kelahiran.* Susu manusia menyediakan semua cairan dan nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk menjadi sehat. Jika bayi anda terkena demam atau diare dan anda merasa bayi anda mungkin memerlukan air tambahan atau Oralit (solusi rehidrasi oral), anda dapat menawarkan air yang aman atau Oralit dengan sendok.

-Makanan lain dapat secara bertahap dimulai *setelah* usia 6 bulan, namun, pemberian ASI harus *terus diberikan sampai setidaknya 24 bulan atau lebih.*

-Karena anda juga makan untuk bayi anda, sangatlah penting bagi anda untuk mendapat makanan sehat yang lebih.

-**Berat badan yang terlalu rendah** adalah salah satu pembunuh anak-anak yang paling umum yang terjadi pada keluarga miskin, terutama bagi mereka yang berusia di bawah lima tahun. Semakin muda anaknya semakin besar risikonya. Makanan tambahan yang dimulai setelah enam bulan benar-benar perlu bergizi (sereal yang diperkaya dengan zat besi sering kali disarankan).

Jadi ini adalah contoh gambar yang baik karena anak yang disusui oleh ibu ini berumur hampir 3 tahun.

19. PEMBERIAN SUSU KEMASAN

Banyak ibu tidak menyadari bahwa banyak sekali manfaat kesehatan yang sangat penting dalam pemberian ASI baik bagi ibu dan anak. Di Amerika Serikat biasanya ibu-ibu yang lebih berkecukupan dan yang berpendidikan terbaiklah yang memberi ASI kepada bayi mereka.

Diperkirakan bahwa *lebih dari satu juta* anak meninggal setiap tahunnya karena mereka tidak mendapatkan ASI yang cukup.

ASI mengandung antibodi yang tidak ada dalam susu atau makanan manapun. Ketika bayi tidak mendapatkan antibodi yang terkandung dalam ASI mereka sering mengalami kematian karena diare, radang paru-paru dan infeksi-infeksi lainnya.

Para bayi juga sering jatuh sakit ketika ibu mereka tidak mensterilkan botol, dot dan formulanya dengan benar sebelum menyusui bayi. Ini membutuhkan banyak tenaga dan sangat sulit dilakukan dengan benar bahkan dalam kondisi ideal sekalipun dimana ada air bersih serta kompor dan kulkas moderen. Jadi jangan pernah menggunakan botol bayi untuk memberi makan apapun, bahkan air sekalipun. Gunakanlah cangkir dan sendok sebagai gantinya. Benda-benda itu jauh lebih mudah untuk dipertahankan kebersihannya.

Bayi juga sering jatuh sakit ketika mereka diberi susu yang telah dibiarkan pada suhu ruangan selama beberapa jam setelah dibuat.

Pemberian Air Susu Ibu juga memiliki banyak **manfaat bagi ibu**: hal ini mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara dan membangun kekuatan tulang untuk perlindungan terhadap osteoporosis (tulang yang menipis dan lemah) dan patah tulang pada usia lebih tua.

Meskipun tidak selalu dapat diandalkan untuk tujuan ini, menyusui juga dapat membantu memberi jangkang waktu kehamilan bagi ibu, sehingga dia tidak menjadi hamil terlalu cepat. Hamil kembali terlalu cepat adalah penyebab umum kesehatan yang buruk yang meningkatkan kemungkinan kematian bagi bayi dan ibunya. Jadi sangat penting untuk berdiskusi dengan penyedia layanan kesehatan tentang metode yang KB (Keluarga Berencana) efektif yang tersedia di daerah anda.

(Catatan: pada website Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tersedia halaman [Family Planning- A global handbook for providers](#) (Perencanaan Keluarga- buku panduan umum untuk penyedia layanan) dan sumber-sumber gratis yang sangat bagus lainnya untuk membantu penyedia layanan kesehatan di area keilmuan ini.)

Jadi ibu membuat bayi dan dirinya lebih sehat dengan pemberian ASI. (Beberapa ibu khawatir bahwa pemberian ASI akan menyebabkan payudara "kendur" dan khawatir payudara mereka tidak akan terlihat cantik lagi. Penelitian telah menunjukkan bahwa hal ini tidak benar. Peningkatan jumlah kehamilan anda memang dapat dikaitkan dengan "kendurnya" payudara, namun *bukan karena* menyusui.)

Jika ibu harus bekerja di luar rumah, kemungkinan untuk lanjut menyusui di tempat kerja juga memiliki **manfaat bagi yang memperkerjakan ibu tersebut**: Karena bayi yang disusui tidak sering terserang penyakit, sehingga ada penurunan cuti sakit yang diambil oleh orang tua untuk menangani penyakit anaknya, dan menurunkan biaya perawatan dan asuransi kesehatan.

Manfaat yang paling penting didapat bayi dari ASI mungkin adalah antibodi yang melindungi bayi dari terserang penyakit, namun ada banyak manfaat lainnya. Terjadi peningkatan kekhawatiran tentang efek berbahaya dari hormon dan bahan kimia lainnya yang terdapat dalam susu sapi. Penelitian terbaru bahkan menunjukkan bahwa bayi yang diberi ASI tumbuh menjadi lebih pintar dari bayi yang minum susu kemasan. Kami masih belum tahu alasan untuk ini. Bisa jadi karena susu kemasan biasanya terbuat dari susu sapi dan sapi tidak perlu menjadi begitu cerdas ketika mereka tumbuh dewasa.

20. FAKTA PENTING TENTANG PEMBERIAN AIR SUSU IBU

Kadang-kadang ibu berhenti menyusui karena mereka menerima nasihat yang keliru. Terkadang nasihat salah tersebut berasal dari dokter yang bukan spesialis perawatan ibu dan bayi.

Jika anda merasa anda tidak memproduksi susu yang cukup untuk bayi anda: Ini adalah masalah yang sangat umum, terutama tepat setelah bayi baru lahir dan pasokan susu anda baru saja datang.

1) **JANGAN PERNAH** memberikan "tambahan" susu kemasan kepada bayi anda. Hal ini adalah penyebab paling umum berkurangnya produksi ASI. (Semakin berkurangnya pemberian ASI pada bayi anda, semakin berkurang juga ASI yang dihasilkan oleh tubuh anda). Jika bayi anda terserang diare dan anda merasa bayi anda mungkin memerlukan air tambahan atau Oralit, anda bisa memberikannya dengan sendok. (Botol dan dot sering menyebabkan infeksi dan diare kecuali jika mereka selalu disterilkan dengan benar.)

2) Berikanlah ASI LEBIH sering. Semakin sering anda memberikan ASI semakin banyak ASI yang akan tubuh anda produksi.

3) Minumlah lebih banyak cairan.

4) Beristirahatlah lebih banyak. Kurangnya istirahat juga dapat menyebabkan depresi pasca melahirkan. Suami dan kerabat lainnya perlu mengambil alih tugas-tugas anda sehingga bayi dapat menyusu tanpa kesulitan apapun. Karena pemberian Air Susu Ibu begitu penting bagi kehidupan bayi anda, sangatlah penting untuk memposisikan semua tanggung jawab lain sebagai kepentingan sekunder.

5) karena anda juga makan untuk bayi anda, sangatlah penting untuk anda mendapatkan makanan sehat yang lebih banyak dari biasanya. Hal ini diperlukan untuk mencegah terjadinya berat yang terlalu rendah pada bayi anda. Vitamin tambahan, jika tersedia, juga dapat membantu.

6) jika Anda harus meninggalkan bayi anda untuk pergi bekerja, berikanlah ASI kepada bayi anda sebelum, setelah dan sesering mungkin ketika anda berada di rumah.

7) Ada juga beberapa refleksi alami yang ada untuk membantu anda dan sangat penting untuk anda menyelaraskan dengan refleks-refleksi tersebut dan tidak melawannya. **Refleks Rooting dan Mengunci** (Lihat gambar yang lebih di bawah):

-Menyentuh payudara anda ke bibir bayi bagian tengah merangsang bayi anda untuk membuka lebar mulutnya. Ini disebut "refleks rooting." Ketika ini terjadi, tariklah bayi anda lurus ke depan puting dan areola. (Areola adalah daerah kulit berwarna gelap di sekitar puting.) Ketika bayi telah terposisikan dengan benar, atau "terkunci," puting dan banyak bagian dari areola anda tertarik dengan baik ke dalam mulut bayi. Bibir dan gusi bayi anda harus di sekitar areola dan bukan pada puting.

-Anda dapat membantu bayi anda terkunci dengan memegang payudara dengan menggunakan tangan anda yang bebas seperti yang ditunjukkan dalam gambar. Tempatkan jari-jari anda di bawah payudara dan letakan ibu jari anda dengan ringan di bagian atas (di area belakang areola). Pastikan bayi anda terposisikan di payudara anda dengan benar. Juga pastikan jari anda berada dibelakang areola dengan benar sehingga tidak menghalangi bayi.

-Bayi menggunakan bibir, gusi, dan lidah mereka untuk mendapatkan susu dari payudara. Hanya mengisap puting tidak akan mengeluarkan susu dan bisa melukai puting. Ketika pertama-tama bayi disusui akan terjadi sensasi tarikan. Jika terasa sakit saat anda memberi ASI, maka bayi anda mungkin tidak terkunci dengan benar dan mungkin perlu diposisikan ulang.

-Lepaskan kunci dengan menyelipkan jari anda ke sudut mulut bayi anda, posisikan kembali dan coba lagi. Ini bisa jadi memerlukan beberapa kali percobaan.

8) **Refleks kecewaan ibu** mempengaruhi pengeluaran susu dari payudara. Jika ibu sedang khawatir, tegang atau marah itu dapat mengganggu pengeluaran susu. Jadi jika keadaan rumah tangga anda sedang tidak terlalu damai, menyisihlah ke tempat dimana anda bisa tenang dimana anda dapat menjadi tenang dan tidak terganggu selama menyusui.

Retak puting: Jika bayi anda tidak diposisikan benar atau tidak terkunci dengan baik ketika anda mulai menyusui, kemungkinan anda akan berakhir dengan keretakan atau sakit puting.

-Untuk mencegah puting retak, posisikan bayi dengan lebih baik dan pastikan bibir dan gusi bayi berada di areola dan bukan pada puting. Juga, cobalah untuk memvariasikan posisi bayi anda setiap menyusui. Dan bergantianlah antara payudara mana yang anda berikan terlebih dahulu.

-Beberapa bayi menyusu hanya selama 10 menit pada satu payudara, sementara bayi-bayi lain ingin menyusu lebih lama. Namun, jika puting anda sakit anda mungkin ingin membatasi jangka waktu menyusui selama 10 menit di setiap payudara dan kemudian meningkatkan frekuensi menyusui ketika sudah tidak nyeri lagi.

-Jika bayi anda tertidur di payudara anda, atau jika anda perlu berhenti menyusui sebelum bayi anda selesai, dengan lembut hentikan isapan dengan jari anda. Jangan pernah menarik bayi dari payudara tanpa melepaskan isapan.

-Perawatan terbaik bagi puting retak adalah pengeringan dan kehangatan. Jangan memakai pelindung payudara dari plastik atau bantalan menyusui berlapis plastik yang mempertahankan kelembaban. Cuci payudara anda hanya dengan air, jangan dengan sabun. Krim dan lotion jarang membantu dan sebenarnya dapat memperburuk masalah. Sebaliknya, dengan lembut tepuk-tepuk puting anda hingga kering, kemudian oleskan sedikit dari ASI anda.

Penyakit ibu: Banyak orang tua khawatir dan beripikir bahwa pemberian ASI harus dihentikan pada saat ibu sakit. Selama sakit (termasuk pilek, flu, infeksi bakteri dan bahkan dalam kondisi setelah operasi), pemberian ASI harus terus dilakukan. Baik ibu maupun bayi akan memperoleh manfaat jika itu dilakukan. (Terkadang dokter yang bukan spesialis tidak mengetahui hal ini dan memberitahu para ibu untuk berhenti menyusui ketika mereka sebenarnya perlu untuk melanjutkan). Pada saat anda menunjukkan gejala penyakit, bayi anda telah terpapar penyakit tersebut pada saat itu. Yang terbaik untuk bayi adalah untuk melanjutkan menyusui. Hal ini karena anda sudah mulai memproduksi antibodi yang melalui susu anda melindungi bayi anda dari tertular. Jika Anda berhenti menyusui ketika muncul gejala pilek atau flu, maka anda benar-benar mengurangi perlindungan terhadap bayi anda dan meningkatkan kemungkinan bayi anda menjadi sakit.

-Jika karena alasan tertentu anda tidak dapat memberikan ASI kepada bayi anda ketika anda sakit, jagalah pasokan susu anda dengan memeras ASI untuk bayi anda baik dengan tangan maupun menggunakan pompa. Bahkan dengan penyakit yang lebih serius, seperti payudara bermanah, pembedahan yang memerlukan bius, atau infeksi berat, anda biasanya hanya perlu berhenti menyusui untuk jangka waktu yang sangat singkat.

-Namun, ada dua penyakit *dapat* ibu tularkan ke bayi mereka. Salah satunya adalah tuberkulosis yang *tidak diobati*. Ibu dengan TBC aktif tidak disarankan memberi ASI sampai pengobatan yang tepat dimulai. Penyakit lainnya adalah AIDS. Apakah ibu dengan AIDS di negara berkembang seharusnya menyusui tetap menjadi sebuah kontroversi (Lihat bagian 5). Jadi selain TBC aktif yang belum ditangani, dan mungkin AIDS, menyusui harus tetap dilanjutkan, bahkan bila mengalami mastitis.

Mastitis: Mastitis adalah infeksi payudara. Hal ini terjadi ketika sebuah saluran susu terhalang dan bakteri menginfeksi sebagian dari payudara. Hal ini menyebabkan pembengkakan, pembakaran, kemerahan dan rasa sakit. Ini biasanya terjadi hanya pada satu payudara dan dapat menyebabkan ibu menyusui merasakan demam dan sakit. Jika Anda memiliki gejala-gejala ini, biarkan penyedia layanan kesehatan anda segera mengetahuinya sehingga anda dapat memulai pengobatan antibiotik. Banyak istirahat, kompres hangat, antibiotik, penyokong payudara, dan terus menyusui adalah semua yang biasa diperlukan. *Jangan berhenti menyusui*. Kondisi ini tidak akan menyakiti bayi dan sering-sering menyusui akan membantu mencegah tersebarnya infeksi.

21. DIARE

Pemberian susu kemasan adalah penyebab diare yang paling umum terjadi pada bayi. Air yang tidak aman, daging, unggas dan telur yang terinfeksi, dan mencuci tangan dengan tidak benar adalah penyebab yang sering terjadi pada anak-anak yang lebih besar dan orang dewasa. Diare membunuh lebih dari 1 juta anak setiap tahunnya (lebih dari 2.000 per hari). *Sebagian besar kematian ini bisa dicegah dengan pemberian ASI, merebus atau memproses air untuk dijadikan air aman, dan penggunaan yang tepat dari Oralit (solusi rehidrasi Oral) atau "Suerro"*. ORALIT digunakan untuk mencegah dan mengobati dehidrasi dengan mengganti cairan dan mineral yang hilang karena diare dan muntah-muntah.

Sangatlah penting untuk mengingat bahwa *bukan* diare, tetapi *dehidrasilah* yang membunuh orang-orang karena diare. Diare itu sendiri *sering kali diperlukan* agar tubuh dapat menyingkirkan racun-racun. Dan obat-obatan yang hanya menghentikan diare telah terbukti *meningkatkan* kematian pada anak-anak. Jadi mengganti cairan yang hilang karena diarelah yang menyelamatkan nyawa. Dehidrasi juga dapat membunuh remaja dan orang dewasa, namun, semakin muda usia anak, semakin besar risikonya.

Paket Oralit: Pengelolaan diare akut harus dimulai di rumah. Keluarga yang memiliki bayi dan anak-anak kecil harus memiliki pasokan paket Oralit di rumah setiap saat dan menggunakannya ketika sejak pertama diare terjadi pada anak.

22. CARA MENCAMPUR ORALIT (SOLUSI REHIDRASI ORAL)

Selalu gunakan air minum yang aman. Jika anda tidak yakin bahwa air tersebut aman, dididihkanlah hingga airnya bergulir selama setidaknya 1 menit, tutupilah dan biarkan hingga dingin. (Atau gunakan metode kesehatan masyarakat yang dianjurkan untuk membuat air yang aman di komunitas anda.)

Masukkan satu paket Oralit ke satu liter (1000cc) air yang aman.

Pastikan untuk menggunakan wadah yang menampung setidaknya satu liter. Harus setidaknya seukuran ini (Tampilkan botol minum) atau jika tidak Oralit akan menjadi terlalu pekat dan dapat membuat anda sakit.

(Opsional tergantung pada daerah: untuk negara-negara yang menggunakan ons tunjukkan kesamaan antara satu liter [1000cc] dan satu kuart [32 oz.]

(Opsional untuk tim medis jangka pendek: ini adalah botol air yang kita gunakan untuk mempersiapkan Oralit kami ketika kami terserang diare. Kami akan meninggalkan botol air seperti ini kepada ___jadi anda dapat membandingkan apakah wadah anda sudah sesuai ukuran yang benar atau tidak.)

(Catatan: Oralit sejauh ini adalah solusi terbaik, namun di daerah-daerah dimana paket Oralit tidak tersedia, cairan rumahan terekomendasi yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan di negara anda sebaiknya dipergunakan. Lihat bagian 23, ATURAN #1. Larutan buatan sendiri dengan garam meja dan gula tidak lagi dianjurkan di kebanyakan negara karena kematian-kematian telah terjadi karena kesalahan dalam pembuatan. Juga larutan buatan sendiri biasanya tidak mengandung kalium yang diperlukan.)

23. CARA PENGOBATAN DIARE DI RUMAH--PENINGKATAN CAIRAN & MAKANAN

Aturan-aturan ini berasal dari WHO. Aturan-aturan ini awalnya ditulis untuk anak-anak karena risiko kematian karena dehidrasi yang disebabkan oleh diare bagi mereka lebih besar dibandingkan orang dewasa, namun prinsip pengobatan yang sama berlaku untuk orang dewasa. Mengikuti pedoman ini sangat penting dan sering kali menyelamatkan. **Sekarang ada empat aturan untuk mengobati diare di rumah** (Aturan baru "Memberikan tambahan seng (Zinc)" telah ditambahkan):

ATURAN #1: Berikan Kepada Anak Yang Terkena Diare Lebih Banyak Cairan dari Biasanya untuk Mencegah Dehidrasi:

1) Gunakan cairan rumahan yang direkomendasikan:

-Di samping Air Susu Ibu, larutan Oralit adalah yang terbaik untuk segala usia. Air putih yang telah dimurnikan juga baik dan dapat digunakan bagi segala usia, namun air putih tidak menggantikan garam yang hilang saat buang air. ORALIT diberikan menggunakan gelas dan

sendok. Jangan pernah menggunakan botol bayi. Botol bayi sangat sulit untuk dijaga supaya tetap bersih dan dapat mengandung kuman yang berbahaya.

-Untuk anak-anak berumur **lebih dari 6 bulan**, anda dapat, sebagai tambahan, menggunakan makanan berbasis cairan yang telah anak makan sebelumnya. **Cairan macam apa yang diberikan:** Jika Departemen Kesehatan negara anda telah menentukan cairan-cairan rumahan yang direkomendasikan anda harus menggunakannya. *Hal ini terutama penting jika paket Oralit tidak tersedia.* Sedapat mungkin, cairan-cairan ini perlu setidaknya memiliki satu yang mengandung garam (lihat bawah). Air putih yang aman juga sebaiknya diberikan.

Cairan yang tidak sesuai : Beberapa cairan berpotensi berbahaya dan perlu dihindari selama terserang diare. Beberapa contoh adalah: produk-produk kemasan bersoda dan produk-produk minuman kemasan berkarbonasi lainnya, produk-produk jus buah kemasan, teh manis, kopi, beberapa teh obat atau infusi.

Cairan yang sesuai: Kebanyakan cairan yang biasanya anak dapatkan bisa digunakan. Sangatlah membantu untuk membagi cairan yang sesuai dalam dua kelompok:

A. *Cairan yang biasanya mengandung garam, seperti: larutan Oralit,* minuman bergaram (misalnya air beras bergaram atau minuman yogurt bergaram), sup sayuran atau sup ayam dengan garam. (Catatan: makanan-makanan ini harus berisi garam dalam jumlah yang normal. Jangan memberi atau menambahkan garam lebih banyak dari yang biasanya.)

B. *Cairan yang tidak mengandung garam, seperti:* Air putih aman, air untuk memasak sereal (misalnya air beras tawar), sup tawar, minuman Yoghurt tanpa air garam, air kelapa hijau. Teh yang tidak pekat (tanpa pemanis), jus buah segar tanpa pemanis. (Catatan: banyak cairan dalam grup B juga menyediakan kalium yang dibutuhkan. Periksa pada Departemen Kesehatan lokal jika anda memiliki pertanyaan tentang cairan yang terbaik untuk digunakan di daerah anda.)

2) Berikanlah sebanyak mungkin cairan-cairan ini sebagaimana anak mampu menerimanya.

3) Teruslah memberikan cairan-cairan ini sampai diare berhenti.

ATURAN #2: Berikan suplemen seng (Zinc) (usia 6 bulan kebawah: 10 mg sehari selama 14 hari. Usia enam bulan atau lebih: 20 mg sehari selama 14 hari.) Seng (Zinc) dapat diberikan sebagai sirup atau tablet terdispersi, tergantung formulasi apapun yang tersedia dan terjangkau. Dengan memberikan seng (Zinc) sesegera mungkin saat diare dimulai, durasi dan keparahan dari episode diare tersebut serta risiko dehidrasi akan berkurang. Dengan terus melanjutkan pemberian suplemen zinc selama 10-14 hari, seng (Zinc) yang hilang selama diare sepenuhnya tergantikan dan risiko anak terkena episode diare yang baru dalam 2 sampai 3 bulan berikutnya menjadi berkurang.

ATURAN #3: Berikan Kepada Anak yang Terserang Diare Banyak Makanan untuk Mencegah Kurang Gizi.

1) *Tingkatkan frekuensi menyusui.* ASI selalu menjadi yang terbaik bagi pencegahan juga pengobatan diare. Jika anak tidak diberi ASI, berikan susu biasa dalam cangkir. Namun, jika susu sapi tampak memperburuk diare, untuk sementara mungkin anda harus menggantinya ke susu formula bebas laktosa seperti susu kedelai.

2) Jika anak berumur enam bulan atau lebih anda dapat terus memberikan makanan berikut, *jika anak tersebut telah memakannya sebelumnya:*

-sereal atau makanan tepung-tepungan lainnya dicampur dengan susu atau kacang-kacangan (kacang polong, kacang-kacangan, lentil, dan tanaman-tanaman serupa yang memiliki kulit polong), sayuran, daging, ikan atau telur.

-Berikan buah-buahan segar atau tumbukan pisang atau air kelapa hijau untuk tersedianya kalium.

-Berikan masakan yang baru saja dimasak; makanan yang dimasak dan ditumbuk atau digiling baik untuk membantu pencernaan.

3) *Doronglah anak untuk makan*, tawarkan makanan setidaknya 6 kali sehari. Sering kali, makan sedikit-sedikit tapi sering lebih dapat diterima daripada makan sekali dalam porsi besar.

4) *Berikan makanan yang sama setelah diare berhenti*, dan berikan makanan tambahan setiap hari selama dua minggu.

5) *Selama seseorang terserang diare*: tubuh anda membutuhkan gula dan Oralit dalam jumlah yang tepat. Namun, *jangan berikan makanan tinggi gula* (soda dan minuman berpemanis seperti teh, kopi [yang juga mengandung stimulan] atau minuman lainnya yang telah ditambahkan gula)--ini menarik air ke dalam usus dan memperburuk diare. (Juga jangan gunakan jus buah kemasan. Ini juga mengandung gula tambahan yang dapat membuat diare menjadi lebih buruk.)

ATURAN #4: *Lihat bagian berikutnya dan ilustrasi (#24).*

24. KAPAN HARUS MEMBAWA PENDERITA DIARE KE PENYEDIA PERAWATAN KESEHATAN

ATURAN #4: bawalah seseorang dengan diare ke penyedia layanan kesehatan jika keadaannya berkembang menjadi seperti berikut (Semakin muda anaknya, semakin cepat anda harus membawanya):

- keadaannya tidak membaik dalam tiga hari
- banyak tinja berair
- demam semakin parah atau terlihat semakin sakit
- muntah berkali-kali
- darah dalam tinja
- makan atau minum terlalu sedikit
- menjadi sangat haus
- tampak terserang dehidrasi. Kita akan membicarakan tentang dehidrasi setelah ini.

25. TANDA-TANDA DEHIDRASI

Tanda-tanda bahwa anda atau anak anda kemungkinan terserang dehidrasi adalah sebagai berikut:

- penurunan frekuensi dan jumlah buang air kecil. Urin kemungkinan berwarna gelap.
- membran mukosa mulut bisa jadi sedikit kering.
- Rasa haus meningkat--ini dapat menyebabkan mereka menjadi gelisah atau iritasi. Mereka biasanya ingin menyusui lebih sering. Namun, anak-anak yang mengalami dehidrasi parah bisa jadi terlalu lesu untuk minum.

Tanda-tanda dehidrasi berat termasuk:

- peningkatan denyut jantung
- kulit kendur/keriput (kulit yang dicubit kembali secara perlahan-lahan)
- lesu
- mata dan ubun-ubun (bagian yang lembut) menjadi cekung.

Jika anak anda mengalami salah satu tanda-tanda ini anda perlu membawanya ke penyedia perawatan kesehatan SEGERA . Anda harus terus berusaha memberikan Oralit di jalan. (Anak dalam gambar di bawah mengalami dehidrasi parah dan merupakan contoh dari apa yang kita coba cegah. Ketika seorang anak terlihat seburuk ini biasanya sudah hampir terlambat untuk pemberian Oralit karena ia sudah terlalu lemah untuk bisa mendapat pasokan yang cukup melalui mulutnya dan memerlukan tabung perut atau pengobatan IV dengan segera untuk dapat bertahan

hidup. Anak seharusnya dengan segera dibawa ke penyedia layanan kesehatan sebelum ia menjadi separah ini.)

26. ORALIT UNTUK PENCEGAHAN DEHIDRASI

Ada dua alasan untuk memberikan Oralit, pencegahan dan pengobatan:

Alasan #1: untuk diare, untuk mencegah dehidrasi (Rencana A WHO):

Oralit digunakan untuk menggantikan cairan dari pengeluaran tinja yang sedang terjadi pada anak dengan diare ringan dan tanpa dehidrasi. Berikanlah Oralit setiap setelah buang air besar. (Setidaknya dianjurkan 10 ml/kg setiap setelah buang air besar. Contoh: untuk anak berumur 1 tahun dengan berat badan 10 kilogram, ini sama dengan 100 cc setelah setiap buang air besar). *Tawarkan sebanyak yang mereka bisa minum selama mereka tidak memuntahkannya.* Namun, anak-anak yang tidak mengalami dehidrasi sering kali tidak ingin meminum Oralit karena rasanya yang asin.

Jika anak Anda menolak untuk meminum ORALIT:

-Pertama-tama cobalah untuk memberikan sedikit Oralit namun sering dengan sendok sehingga anak terbiasa dengan rasanya.

-Anda juga dapat mencoba menambahkan beberapa tetes lemon atau beberapa buah lainnya untuk membuat rasanya menjadi lebih enak. (Jangan tambahkan gula karena gula dapat memperburuk diare)

(Opsional untuk daerah di mana paket Oralit dengan osmolaritas rendah belum tersedia [Lihat kotak ilustrasi dengan tanda tanya]: penelitian beberapa tahun yang lalu menunjukkan bahwa bentuk lebih encer dari Oralit dapat lebih diterima oleh kebanyakan anak. Jadi jika anak anda menolak untuk meminum Oralit dengan konsentrasi yang kuat, anda dapat menambahkan 1/4 cangkir air pada 3/4 cangkir Oralit. Namun, paket Oralit di sebagian besar negara sekarang telah diracik untuk menjadi tidak terlalu pekat [Oralit berosmolaritas rendah] jadi pengenceran dengan 1/4 cangkir air bersih tidak lagi perlu dilakukan di sebagian besar daerah. Oralit asli dengan konsentrasi penuh, jika tersedia, direkomendasikan untuk orang dewasa yang memiliki penyakit kolera. Jadi periksalah dengan Departemen atau Departemen Kesehatan untuk menentukan apakah pengenceran dianjurkan.)

Jika diare sangat ringan, Oralit mungkin tidak diperlukan *jika* makanan- sesuai dengan usia dilanjutkan dan konsumsi juga cairan lainnya. Meneruskan makanan- sesuai dengan usia, dengan peningkatan asupan cairan seperti yang dijelaskan dalam aturan #1 sampai #3, bisa jadi satu-satunya terapi yang diperlukan *jika* tidak terjadi dehidrasi.

27. ORALIT UNTUK PENGOBATAN DEHIDRASI

Oralit untuk pengobatan dehidrasi (Rencana B & C WHO): Ini adalah **alasan #2** untuk memberikan Oralit dan di sini penggunaan Oralit *sangatlah penting*.

Hanya Oralit dan ASI yang perlu diberikan sampai anak terhidrasi kembali, atau jika anak mengalami muntah-muntah.

Jika anak tidak mendapat ASI dan Oralit dengan konsentrasi penuh digunakan, tambahan air minum yang aman juga perlu diberikan.

(Catatan: sejauh ini Oralit adalah solusi terbaik, namun di daerah-daerah dimana paket Oralit mungkin tidak tersedia, cairan rumahan yang direkomendasikan seperti yang ditetapkan oleh Departemen Kesehatan negara anda harus digunakan. Lihat bagian 23, ATURAN #1)

Bagaimana memberikan Oralit:

-Mulai dengan satu sendok makan setiap 1-2 menit untuk anak di bawah umur 2 tahun.

-Berikan seteguk-seteguk secara sering dari cangkir untuk anak-anak yang lebih tua.

-Takaran banyaknya Oralit dapat ditingkatkan secara bertahap selama tidak terjadi muntah-muntah.

-***Jika anak muntah-muntah***, tunggu 5-10 menit. Kemudian berikan Oralit dalam jangka waktu yang lebih lama (misalnya, sesendok setiap 2-3 menit dan secara bertahap tingkatkanlah sebagaimana anak tersebut dapat menerimanya).

-Jika diare berlanjut setelah paket Oralit habis, berikanlah cairan lainnya seperti yang dijelaskan dalam aturan # 1 di atas dan kembalilah untuk memberi lebih banyak paket Oralit.

Seberapa banyak Oralit untuk diberikan: Selama tidak terjadi muntah, anda sebaiknya memberikan sebanyak mungkin sebagaimana anak dapat menerimanya. Secara umum, setelah setiap buang air besar, berikanlah:

-Anak di bawah usia 2 tahun: 50-100 ml (seperempat hingga setengah cangkir besar) cairan

-Anak berusia 2 sampai 10 tahun: 100-200 ml (setengah sampai satu cangkir besar)

-Anak-anak yang lebih besar dan orang dewasa: cairan sebanyak yang mereka inginkan.

-Jika kelopak mata anak menjadi bengkak, hentikanlah ORALIT dan berikan ASI saja (atau air putih jika anak tidak menyusui). Mulai kembali ORALIT setelah bengkak hilang.

(Untuk informasi tambahan lihat www.who.int pada bagian Diare)

28. MINUM OBAT

Semua obat-obatan bisa jadi berbahaya.

- Sangatlah penting untuk minum obat-obatan hanya ketika diperlukan saja dan sesuai petunjuk buku panduan berbasis bukti dari WHO. Semua obat-obatan memiliki efek samping yang merugikan. *Bahkan saat digunakan dengan benar*, dan efek samping ini merupakan satu penyebab utama kematian.

-Sangatlah penting untuk hanya meminum obat *seperti yang diarahkan* oleh penyedia layanan kesehatan saja.

- Karena perawatan kesehatan kini menjadi semakin berbasis-bukti, pengobatan sendiri, merubah gaya hidup, dan terapi-terapi lainya yang menggantikan obat-obatan sebagai perawatan pertama untuk sebagian besar kondisi termasuk Infeksi Saluran Pernafasan Atas, Diare, Sakit Punggung, Penyakit-penyakit Dalam (seperti Diabetes tipe II dan penyakit jantung prematur), dan lain sebagainya.

-Jangan pernah memberikan obat anda kepada orang lain untuk digunakan. Banyak orang meninggal karena penggunaan obat-obatan yang tidak sesuai. Dan semua obat-obatan bisa jadi membahayakan jika tidak digunakan dengan benar. Jadi, selalu pastikan untuk bertanya kepada penyedia layanan kesehatan anda atau apoteker jika anda memiliki pertanyaan.

-***Kesalahan umum yang biasa terjadi adalah meminum obat-obatan lebih banyak daripada yang dianjurkan.*** Beberapa orang berpikir bahwa kalau minum sedikit saja bagus, maka kalau minum lebih akan lebih baik. Hal ini *tidak* benar. Obat-obatan menyebabkan efek yang sangat beracun dan kematian jika diminum dalam dosis yang terlalu tinggi.

-Juga sangatlah penting untuk memeriksakan ke dokter anda *sebelum* mengurangi frekuensi atau dosis obat dari yang telah diresepkan dokter. Sebagai contoh, mengurangi beberapa obat tekanan darah dapat menyebabkan melambungnya tekanan darah tinggi yang dapat menyebabkan stroke. Tidak meminum obat-obatan tuberkulosis persis seperti yang diarahkan dapat menyebabkan bakteri yang kebal yang tidak akan memberi respon terhadap pengobatan apapun. Dan banyak contoh-contoh lainnya.

-***Selalu*** pastikan untuk memberitahu penyedia layanan kesehatan kami jika anda sedang menggunakan obat-obatan apapun. Jika tidak, obat-obatan yang kami berikan kemungkinan akan mempengaruhi obat yang anda gunakan dan menyebabkan sakit yang serius.

-*Jauhkan semua obat-obatan dari jangkauan anak-anak.* Hal ini SANGAT, SANGAT penting. Banyak anak meninggal karena menelan obat. Jadi pastikan untuk menyimpan SEMUA obat-obatan, termasuk yang kami berikan pada anda untuk terkunci di tempat yang aman.

Bayi yang sedang bertumbuh sangat rentan terhadap efek berbahaya dari obat-obatan:

1) Itulah sebabnya mengapa wanita hamil seharusnya *tidak* meminum obat-obatan apapun kecuali vitamin tertentu. Ketika obat-obatan harus diberikan, obat-obatan tersebut harus secara khusus disetujui oleh penyedia layanan kesehatan yang berpengetahuan dalam bidang perawatan wanita hamil.

2) *Mual-mual dan muntah-muntah* umum terjadi selama kehamilan, terutama selama masa-masa awal kehamilan. Hal ini sering disebut sebagai "morning sickness," meskipun sebenarnya dapat terjadi di waktu lain selain pagi. Biasanya mual dan muntah akan hilang di pertengahan kehamilan. Vitamin B6 dan B12 telah terbukti bermanfaat dan tersedia di kebanyakan Multivitamin. Memasak jahe juga telah terbukti dapat membantu. Hal-hal tambahan yang dapat anda lakukan untuk membantu anda merasa lebih baik termasuk (dimodifikasi dari American College of Obstetrics and Gynecology): bangun tidur perlahan-lahan di pagi hari dan duduk di sisi tempat tidur selama beberapa menit. Makan roti kering atau kerupuk sebelum anda beranjak dari tempat tidur di pagi hari. Dapatkan banyak udara segar. Berjalan kaki singkatlah atau cobalah tidur dengan jendela yang terbuka. Sering-seringlah minum cairan sepanjang hari. Minuman dingin yang bergelembung atau manis dapat membantu. Makanlah lima atau enam makanan porsi kecil setiap hari. Cobalah untuk tidak membiarkan perut anda menjadi kosong, dan duduklah dengan tegak setelah makan. Hindari bau yang mengganggu anda. Makanlah makanan yang rendah lemak dan mudah dicerna.

3) Wanita hamil seharusnya *tidak minum alkohol atau menggunakan tembakau*; bahkan sejumlah kecil dari bahan kimia ini dapat menyebabkan kerugian pada perkembangan bayi.

4) Bagaimanapun, *meminum vitamin-vitamin tertentu penting* bagi wanita yg sedang hamil. Ini memastikan mereka menerima cukup asupan asam folat untuk mencegah kerusakan tulang belakang dan saraf dan mungkin retak bibir/langit-langit mulut pada bayi mereka. Wanita yang *kemungkinan* hamil juga harus menghindari alkohol dan tembakau dan harus minum vitamin karena beberapa kecacatan ini dapat terjadi di minggu ke 4th sebelum dia menyadari bahwa dia hamil.

Industri suplemen makanan tidak diatur di beberapa negara, termasuk Amerika Serikat. Jika vitamin anda dibuat di Amerika Serikat, untuk memastikan kualitas dan keamanannya, penting bahwa label selalu menyertakan sertifikasi logo "USP", "CL" atau "NSF" (Lihat ilustrasi). Hal ini *tidak* berarti bahwa semua produk dengan logo tersebut pasti efektif atau harus diminum, karena beberapa vitamin dan suplemen lainnya telah terbukti tidak layak atau benar-benar berbahaya bagi kesehatan kita. Label-label itu hanya menunjukkan bahwa laboratorium independen menyatakan bahwa produk tersebut benar-benar berisi sesuai dengan apa yang tertulis di label (Lihat juga bagian 38B). Produk-produk ini terus menyebabkan penderitaan dan kematian yang tidak perlu. Jadi di AS, kita perlu terlebih dulu menentukan apakah vitamin atau suplemen direkomendasikan oleh WHO atau otoritas lain berbasis bukti seperti CDC atau Institute of Medicine. Dan kemudian temukanlah produk yang memasukan salah satu logo sertifikasi di atas pada labelnya.

Tersedak adalah penyebab yang sangat umum terhadap kematian pada anak yang berumur kurang dari lima tahun. Jadi jika anak anda berumur kurang dari 5 tahun dan harus memakan pil atau "mengunyah" vitamin, gilinglah vitamin tersebut diantara dua sendok hingga menjadi bubuk. Anda kemudian dapat mencampurkannya dengan sejumlah kecil cairan atau makanan.

Antibiotik digunakan berlebihan di semua negara yang kami datangi. Antibiotik hanya baik digunakan untuk infeksi yang disebabkan oleh bakteri berbahaya tertentu. Jenis antibiotik yang berbeda bekerja untuk jenis bakteri yang berbeda pula. Namun kebanyakan infeksi pernafasan dan diare disebabkan oleh virus, dan antibiotik dapat menyebabkan keadaan orang dengan infeksi virus menjadi lebih buruk. Menggunakan antibiotik dapat berbahaya karena itu menghancurkan bakteri baik dalam sistem tubuh anda. Menghancurkan bakteri yang baik dapat membuat jamur dan infeksi lainnya mengambil alih sistem tubuh kita. Penggunaan antibiotik yang tidak perlu juga menyebabkan perlawanan bakteri yang menyebabkan penyakit serius yang tidak akan meresponi pengobatan apapun.

Semua obat-obatan, bahkan yang digunakan dengan benar, dapat memiliki efek samping yang berbahaya dan tidak diinginkan sehingga menyebabkan banyak kematian. Hal ini berlaku bahkan untuk obat-obatan tanpa resep yang umum dipakai. Seperti contohnya, Ibuprofen dan obat-obatan Anti Inflamasi Non Steroid (AINS) yang umum digunakan dapat menyebabkan serangan jantung, stroke, gagal ginjal, dan pendarahan usus parah tanpa gejala peringatan, *bahkan ketika diminum dalam dosis yang direkomendasikan*. Puluhan ribu orang telah meninggal karena obat-obatan AINS ini. Orang tua lah yang terutama berisiko.

- Banyak produk yang diiklankan seperti obat flu dan batuk dan obat diare yang sebenarnya memberikan dampak buruk bukan dampak baik dan kematian yang tidak perlu, terutama pada anak-anak.

-*Bahkan obat-obatan alami* dan beberapa jenis teh telah menyebabkan penyakit serius dan kematian.

-*Jadi jika ada obat yang membuat anda merasa lebih buruk, segera bicarakan dengan penyedia layanan kesehatan anda.*

29. PENCEGAHAN INFEKSI PERNAPASAN

Ada dua jenis infeksi pernapasan yang utama:

1) Infeksi pernapasan atas (biasanya "virus flu"-ini sangat umum dan dapat dirawat di rumah) dan

2) Infeksi pernapasan bawah (biasanya radang paru-paru-ini menyebabkan banyak kematian dan perlu diperiksa oleh penyedia layanan kesehatan sesegera mungkin).

Ada banyak yang dapat anda lakukan **untuk mencegah** kondisi-kondisi di atas:

-Hal terpenting yang bisa kita lakukan untuk mencegah dan mengurangi keparahan infeksi pernapasan dan infeksi-infeksi lainnya pada anak-anak adalah dengan *memberi air susu ibu* pada mereka (setidaknya 24 bulan atau lebih lama). ASI eksklusif (tanpa makanan lain) selama 6 bulan pertama kelahiran adalah yang terpenting.

-Jagalah *imunisasi* keluarga anda untuk selalu *up-to-date*. Meskipun imunisasi tidak akan mencegah virus flu, namun imunisasi dapat mencegah jenis-jenis umum dari radang paru-paru dan komplikasi-kompilikasi mematikan lainnya.

-Mencuci tangan anda akan membantu menjaga anda dan orang lain dari terserang penyakit.

-Penyediaan gizi yang memadai. Hal ini terutama penting bagi ibu hamil dan anak-anak. Ini mencakup tersedianya Vitamin A, C dan D, dan seng (Zinc) yang memadai (Lihat bagian 38).

-Hindari penggunaan alkohol dan tembakau.

-Kurangi polusi udara dalam ruangan: Cegah asap rokok. Asap "Perokok pasif" merusak paru-paru anak seperti kerusakan pada paru-paru perokok itu sendiri. Gunakan kompor berventilasi yang benar (Lihat bagian 7).

Infeksi pernapasan tersebar melalui batuk dan bersin dan kesalahan mencuci tangan sebelum menyentuh orang lain. Untuk **menghindari penyebaran** penyakit kita kepada orang lain kita harus:

-Menutup mulut atau hidung kita (dapat menggunakan tekukan tangan kita) ketika kita batuk atau bersin.

-Kita tidak boleh menggendong anak atau berjabat tangan dengan orang lain sampai kita telah mencuci tangan. Jadi sekali lagi, *mencuci tangan adalah salah satu hal yang paling penting yang bisa kita lakukan untuk mencegah penyakit terhadap diri kita sendiri maupun pada orang lain.*

30A. MERAWAT INFEKSI PERNAPASAN

Infeksi pernapasan atas. Kebanyakan disebabkan oleh virus. **Virus flu** adalah penyakit yang paling umum yang biasa kita derita. Hampir semua dari kita menderita infeksi ini dua atau tiga kali setahun dan anak-anak sering terkena 6 kali atau lebih dalam setahun. Flu sering disertai hidung berair atau tersumbat, sakit tenggorokan, bersin-bersin dan batuk dan dapat berlangsung selama dua minggu atau kadang-kadang lebih, namun sebagian dapat diatasi di rumah.

Ada ratusan jenis obat flu dan batuk yang dijual di semua negara yang telah kami datangi. Sayangnya, tidak ada obat-obatan, bahkan yang dari Amerika Serikat, yang telah terbukti menyembuhkan flu atau bahkan mengurangi komplikasinya. Meskipun dimaksudkan untuk mengurangi gejala flu, obat-obatan ini bisa jadi berbahaya dan membuat orang menjadi lebih sakit. Ini terutama berbahaya bagi anak-anak. Sebagai contoh: dekongestan mengerutkan arteri tidak hanya di hidung saja, tetapi juga di seluruh tubuh. Ini dapat membuat anak menjadi pemarah dan hiper, mengganggu kebutuhan mereka untuk beristirahat, dan dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan stroke pada orang dewasa juga. Antihistamin menebalkan sekresi saluran napas, dan obat batuk menekan refleks batuk alami yang bersifat melindungi.--keduanya karena itu *meningkatkan* kemungkinan terkena radang paru-paru, terutama pada anak-anak. Obat-obatan juga telah dikaitkan dengan berbagai efek berbahaya lainnya dan penyebab lain dari kematian, seperti Sindrom Kematian Janin Mendadak. Juga anda harus menghindari menggunakan alkohol dan tembakau.

Jadi apa yang dapat anda lakukan jika anda atau anak anda mengalami sakit infeksi pernapasan atas (virus flu)? (Berikut ini juga dianjurkan untuk **mencegah radang paru-paru.**)

1) *Minumlah banyak cairan.* Ini telah terbukti efektif untuk segala usia. Ini membantu untuk menjaga kelonggaran proses sekresi sehingga mereka dapat dikeluarkan atau ditelan dan juga membantu mencegah infeksi sinus dan radang paru-paru.

2) Tawarkan gizi yang memadai. Tingkatkan buah-buahan dan jus buah buatan sendiri (jangan tambahkan gula) sering direkomendasikan untuk virus flu. (Catatan: untuk anak-anak yang masih sangat kecil dengan nutrisi yang tidak memadai, suplemen seng (Zinc) dapat membantu mencegah radang paru-paru. Namun, dosis terbaik belum diketahui, dan terlalu banyak seng (Zinc) juga dapat menjadi berbahaya, jadi penyedia layanan kesehatan perlu memeriksa situs WHO untuk rekomendasi terkini.)

3) Bagi bayi yang minum ASI, *tingkatkan jumlah ASI.* ASI memiliki antibodi yang dapat membantu memerangi infeksi. Hal ini terutama berlaku jika ibu sudah mengalami sakit karena virus.

4) Udara kering untuk meningkatkan kelembaban juga membantmu, contohnya: dengan menyalakan air panas di shower, dengan mendidihkan air di kompor berventilasi baik (lihat panci biru), atau menghirup uap dari cangkir atau mangkuk air panas (berhati-hatilah untuk tidak menempatkan air panas di tempat yang mudah tumpah dan menyebabkan luka bakar).

5) Untuk bayi yang belum bisa "buang ingus": jika sekresi mengganggu pemberian ASI, *bersihkan hidung dengan pipet penyedot ingus (bulb suction syringe).* Jika sekresi tebal, berikan beberapa tetes *larutan garam* di hidung dan kemudian penyedotan juga dapat membantu.

Ini juga dapat membantu orang dewasa dengan infeksi sinus. Anda dapat membuat larutan garam dengan menambahkan sedikit garam ke 30cc (1 ons) air bersih. Pastikan untuk menjaga pipet penyedot ingus bersih dan cucilah dengan sabun dan air bersih antara tiap penggunaan.

6) Obat-obat flu dan batuk yang dibeli di toko tidak direkomendasikan oleh buku panduan berbasis-bukti. Contohnya Akademi Pediatrik Amerika (American Academy of Pediatrics (AAP)) secara khusus merekomendasikan untuk membiarkan **Hidung Berair** "cukup hisap atau tiup ingus tersebut dan ingat bahwa ketika hidung anak anda berair seperti keran air hal tersebut menghilangkan virus-virus. Antihistamin (obat flu) sebenarnya tidak membantu mengobati flu.

7) AAP juga memberi rekomendasi mengenai **batuk**.

"Pakailah obat batuk buatan rumah:

-**Untuk Anak-Anak 3 Bulan sampai 1 Tahun**: Berilah air hangat. Dengan dosis 5 hingga 15 mL (1-3 sendok teh) 4 kali sehari saat batuk. Hindari madu (hanya untuk bayi berumur kurang dari 1 tahun) karena madu dapat menyebabkan botulisme bayi. Jika anak anda berumur kurang dari 3 bulan, pergilah ke dokter anda.

-**Untuk Anak-Anak berumur Lebih Dari 1 Tahun**: pakailah MADU, 2 sampai 5 mL (1/2 sampai 1 sendok makan). Penelitian terkini menunjukkan bahwa *madu lebih baik daripada sirup obat batuk yang dijual di toko* dalam mengurangi frekuensi seringnya dan keparahan batuk di malam hari.

-**Batuk Kejang**: Paparkan anak anda pada uap hangat dari shower.

(Lihat juga "4" diatas)

30B. MERAWAT INFEKSI PERNAPASAN (LANJUTAN)

8) *Kaldu sup* ayam atau sayuran dan *teh panas* juga dapat membantu.

9) pastikan juga untuk mendapat *istirahat* yang cukup.

10) **TLC (Tender Loving Care / Perawatan Lembut Penuh Kasih)**. Hal ini sangat penting tidak hanya untuk infeksi pernapasan, tetapi juga untuk *semua* penyakit. Bagi orang sakit terutama perlu ditunjukkan bahwa mereka dicintai. Kita dapat menunjukkan kasih kita dengan:

-menyentuh atau mennggendong mereka

-membaca untuk mereka

-memijat otot yang sakit atau "menggosok punggung"

-berdoa bersama mereka dan untuk mereka.

Mungkin anda telah melakukan banyak dalam hal ini, tetapi mungkin anda tidak menyadari betapa pentingnya itu. Penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa perawatan "kasih sayang" efektif dalam membantu orang menjadi lebih sehat, dan telah mengurangi tingkat kematian pada anak-anak dengan angka *lebih dari 25%*.

Berbagai laporan WHO dan "Penilaian Kualitas Hidup" dari WHO juga menyadari pentingnya aspek-aspek rohani di kesehatan. Dan laporan-laporan dari Institusi Kesehatan Nasional Amerika Serikat mendokumentasikan bagaimana "kepercayaan dan nilai-nilai" memulai pengaliran neurohormonal yang menghasilkan respon terhadap penyembuhan. Ini adalah ilmu medis yang *terbukti* dan sama sekali tidak kontroversial. Keyakinan spiritual anda, gaya hidup dan doa dapat menjadi *sangat* penting bagi penyembuhan keluarga anda.

Infeksi pernapasan bawah (biasanya radang paru-paru). Kadang-kadang orang dengan virus flu akan mengembangkan radang paru-paru atau infeksi serius lainnya. Hal ini paling sering terjadi pada anak-anak yang tidak minum ASI, orang-orang yang kekurangan gizi, mereka yang terpapar asap rokok dan polusi udara dalam ruangan lainnya, mereka yang melakukan perawatan dengan obat-obatan batuk & flu, dan mereka yang imunisasinya yang tidak up-to-date. Radang paru-paru adalah penyebab kematian yang tidak perlu terjadi namun yang paling sering

terjadi pada anak-anak. (Lihat bagian 30A untuk bagaimana mencegah radang paru-paru). Jika anak anda nampaknya bernapas terlalu cepat atau sulit bernapas atau tanda-tanda lain dari penyakit yang lebih serius, sangatlah penting untuk dievaluasi oleh penyedia layanan kesehatan *sesegera mungkin*. Lihat bagian 32 untuk tanda-tanda lain yang anda atau anak anda perlukan untuk dievaluasi oleh penyedia layanan kesehatan.

31. PENGOBATAN NYERI DAN DEMAM TINGGI

Yang penting disini adalah *untuk tidak memakaikan baju secara berlebihan atau terlalu tebal* pada anak-anak ketika mereka sedang sakit. Memberi baju berlebihan dapat menyebabkan demam menjadi sangat tinggi. Bayi dan anak-anak harus memakai pakaian dan selimut yang sama sebagaimana yang anda butuhkan untuk membuat diri anda merasa nyaman.

Kebanyakan demam tidak perlu diobati. Demam sebenarnya dapat membantu tubuh kita melawan infeksi. Jika demam sangat tinggi, dan anak merasa tidak nyaman, menyeka anak dengan air hangat menggunakan spons dapat membantu. Namun hal ini perlu dihentikan jika anak mulai menggigil, karena menggigil meningkatkan suhu tubuh. Memijat kulit anak sambil menerapkan air juga dapat membantu menurunkan suhu.

Sekali lagi, ingatlah untuk *minum banyak cairan*. Cairan sangat penting untuk menurunkan demam tinggi.

Juga, kebanyakan dari **sakit kepala** pada pasien-pasien yang kita lihat disebabkan oleh tidak minum cukup cairan (dehidrasi). Dehidrasi umum terjadi khususnya pada orang yang sakit, dan juga pada pekerja lapangan dan harus diobati (dan dicegah) dengan air atau cairan lainnya, *bukan* dengan obat-obatan. (obat-obatan AINS seperti Ibuprofen dapat menyebabkan toksisitas ginjal ketika diminum oleh anak-anak dan orang dewasa yang bahkan dengan dehidrasi ringan.)

Parasetamol (APAP, asetaminofen, Tylenol dan Tempra itu sama). Parasetamol kadang-kadang mungkin bermanfaat dalam pengobatan beberapa infeksi bila ada rasa sakit atau demam yang sangat tinggi. Namun, seperti semua obat-obatan, parasetamol juga bisa memiliki efek samping.

Jika sakit kepala atau ada rasa sakit lainnya: ini dapat diobati dengan parasetamol. Pastikan untuk menggunakan dosis secara benar karena dosis terlalu tinggi dapat menyebabkan kerusakan hati. Pastikanlah untuk menyimpan semua obat-obatan di tempat yang tidak terjangkau anak-anak. Jangan mengonsumsi alkohol ketika anda minum parasetamol (alkohol juga dapat menyebabkan kerusakan hati).

Aspirin sebaiknya jangan pernah digunakan dalam pengobatan infeksi apapun (dapat menyebabkan sindrom Reye, toksinasi otak dan hati).

Jika **demam tinggi** : demam ringan dapat menjadi hal yang baik dan sebaiknya *tidak* diobati. Namun jika demam tinggi (lebih dari 39C atau 102-103F) dan anda atau anak anda merasa tidak nyaman, anda bisa menggunakan parasetamol.

32. KAPAN HARUS MEMBAWA ORANG YANG SAKIT KE PENYEDIA PERAWATAN KESEHATAN

Terkadang orang dengan virus flu atau penyakit ringan lainnya akan berkembang menjadi radang paru-paru atau infeksi telinga atau infeksi-infeksi lainnya. Hal ini terjadi paling sering pada anak-anak yang tidak minum ASI, orang-orang yang kekurangan gizi, mereka yang terpapar asap tembakau dan asap lainnya, orang-orang yang diobati dengan obat-obatan batuk & obat flu, dan mereka yang imunisasinya tidak up-to-date.

Tanda-tanda bahwa anda atau anak anda perlu diperiksa sesegera mungkin oleh penyedia layanan kesehatan termasuk:

-Bernapas menjadi sulit. Pengempisan (bukan pengembangan normal) pada dada bagian bawah ketika anak bernapas (bisa jadi radang paru-paru). Atau stridor, suara kasar yang terdengar ketika anak bernapas.

-Bernapas menjadi cepat ketika anak-anak beristirahat: 2-12 bulan: > 50 napas semenit.
12 bulan sampai 5 tahun: > 40 napas semenit.

-Adanya batuk kronis atau masalah dengan pernapasan yang telah terjadi selama lebih dari 30 hari (bisa jadi TB atau asma)

-Tidak bisa minum atau menyusui

-Menjadi lebih parah bukannya secara bertahap menjadi lebih baik setelah hari ke 3.

-Tampak mengalami kesakitan.

-Muntah terus-menerus

-Kejang-kejang

-Menjadi lesu (sulit bangun).

-Menjadi lebih mudah kesal ketika anda mengangkatnya atau menggerakkan lehernya (bisa jadi meningitis).

-Jika demam berlangsung selama lebih dari 3 hari

-Jika demam disertai dengan gemetar menggigil atau anda mencurigai malaria (tanda-tanda lain dari malaria termasuk sakit kepala, nyeri punggung dan otot, berkeringat, mual dan muntah).

-Anak anda "terlihat sangat sakit" dimata anda atau orang-tua lainnya yang berpengalaman.

33. TUBERKULOSIS

Tuberkulosis atau TBC adalah salah satu infeksi pengancam kehidupan paling umum yang bisa diderita siapapun. TBC menyebar melalui udara ketika orang dewasa yang terkena TB batuk. (Anak-anak dengan mudah terinfeksi TBC, namun hanya orang dewasa yang dapat menyebarkannya lewat batuk). TBC dapat dengan mudah menyebar kepada orang lain yang tinggal di rumah yang sama. TBC dan penyakit yang mengancam nyawa lainnya juga bisa didapat dari susu sapi di daerah dimana susu tidak selalu dipasteurisasi.

Tanda-tanda TBC yang paling umum adalah *batuk-batuk yang berlangsung selama lebih dari sebulan*. Jika anda menderita batuk selama lebih dari sebulan, sangatlah penting untuk anda pergi ke sebuah klinik kesehatan lokal untuk pemeriksaan. Batuk berdarah juga kadang terjadi.

Selain batuk terus-menerus, orang dewasa sering kali tidak merasa terserang TBC dan karenanya menunda pemeriksaan. Hal ini sangat berbahaya, terutama untuk anak-anak dan remaja yang melakukan kontak dengan mereka. Anak-anak dan remaja sangatlah rentan terhadap TBC dan sering mengalami sakit parah dengan demam, menggigil dan berkeringat di malam hari, penurunan berat badan, infeksi tulang dan sendi, atau meningitis (infeksi otak dan sumsum tulang belakang). Bahkan ketika diagnosis dilakukan secara dini bagi anak-anak ini, tetap saja mereka sering mengalami kematian, bahkan dengan perawatan yang sesuai sekalipun.

Jadi yang terpenting adalah pencegahan—*melakukan uji TBC pada semua orang dewasa yang menderita batuk-batuk selama lebih dari satu bulan dan, jika hasilnya positif, lakukan pengobatan untuk mencegah penyakit pada anak-anak dan remaja*.

Juga sangat penting bahwa *penderita TBC meminum obat hingga penyedia layanan kesehatan mereka mengatakan bahwa mereka benar-benar telah sembuh*. TBC sangatlah sulit untuk diobati dan anda boleh meminum obat selama *6 bulan hingga satu tahun atau lebih*. Jika tidak TBC dapat kembali dengan bentuk yang lebih kebal dan menjadi sangat sulit atau tidak mungkin untuk diobati.

34. KUDIS

Kudis disebabkan oleh tungau kecil yang bersembunyi di bawah kulit dan menyebabkan ruam yang sangat gatal disertai benjolan. Orang dewasa paling sering mendapat ruam diantara jari-jari; anak-anak bisa terkena di mana saja. Gatal-gatal menjadi lebih buruk pada malam hari dan disebabkan oleh reaksi sensitivitas. Menggaruk benjolan dapat menyebabkan luka yang bermanah.

Anda harus menemui penyedia layanan kesehatan anda, karena ruam ini dapat disembuhkan dengan pengobatan.

Sprei dan pakaian yang dikenakan yang bersentuhan dengan kulit selama 5 hari sebelum memulai terapi harus dicuci dalam air yang sangat panas, atau dijauhkan dari sentuhan siapa saja selama setidaknya 5 hari. Tungau tidak dapat bertahan lebih dari 4 hari tanpa kontak dengan kulit. Karena gatal-gatal disebabkan oleh reaksi sensitivitas, maka gatal-gatal itu bisa jadi bertahan selama beberapa minggu meskipun pengobatan berhasil. Jika gatal-gatal mengganggu tidur anda, anda dapat meminta obat-obatan kepada penyedia layanan kesehatan untuk mengurangi gatal-gatal.

35. KEBERSIHAN

Jadi, selain mencuci tangan, mandi dan mencuci pakaian kita juga penting. Bayi yang sedang dimandikan di sungai membuat sebuah foto yang indah, sayangnya, ini bisa menjadi praktek yang sangat berbahaya. Kecuali jika semua tetangga anda di hulu selalu menggunakan kakus dengan baik dan tidak mengkontaminasi air, anda seharusnya tidak mandi di sungai atau danau. Sayangnya, hampir di setiap tempat yang telah kita datangi, airnya telah terkontaminasi dengan bakteri seperti tifoid, atau cacing seperti cacing demam keong (*Schistosomiasis*), dan mereka yang sangat sering menggunakan air disitu akan menjadi terinfeksi dan sakit. Jika anda tidak yakin dengan kemurnian persediaan air anda, maka sebaiknya air direbus atau dimurnikan dahulu (pastikan untuk selalu medinginkan air untuk mencegah luka bakar).

Mengurus Kebersihan Menstruasi: salah satu penyebab paling umum bagi anak perempuan melewati sekolah adalah kurangnya peralatan atau fasilitas untuk kebersihan menstruasi umum. Sangatlah penting bagi orang tua atau guru untuk membekali anak perempuan dan laki-laki dengan pengetahuan tentang perubahan siklus hidup umum mereka. Fasilitas Air, Sanitasi and Kebersihan (WASH – Water, Sanitation and Hygiene) yang aman, bersih dan berprivasi dengan sabun, air, serta perlengkapan untuk menstruasi dengan daya serap dan bersih harus selalu tersedia di setiap komunitas. Dengan fasilitas yang memadai, kebanyakan anak perempuan tetap menjadi aktif dalam siklus-siklus kehidupan mereka. Informasi lebih lanjut mengenai hal ini dapat ditemukan di [Resources on Menstrual Hygiene Management](#) Penelitian terhadap Mengurus Kebersihan Mestruasi) WHO

Menyikat gigi setidaknya dua kali sehari dan membenangi gigi sekali sehari juga bagian yang sangat penting dari kebersihan. Kita sekarang akan berbicara lebih banyak tentang kesehatan mulut.

36. KESEHATAN GIGI DAN MULUT UNTUK ORANG DEWASA

Kerusakan gigi adalah penyebab paling umum nyeri mulut atau wajah yang dilaporkan oleh orang dewasa, dan kebanyakan orang dewasa menunjukkan tanda-tanda penyakit gusi yang mengakibatkan tanggalnya gigi.

Apa Yang Dapat Anda Lakukan Untuk Menjaga Kesehatan Mulut Yang Baik:

-Hindari tembakau. Selain penyakit jantung, stroke, kanker paru-paru dan penyakit-penyakit lainnya yang disebabkan oleh tembakau, perokok memiliki 7 kali risiko terkena penyakit gusi dibandingkan bukan perokok. Penggunaan tembakau dalam bentuk apapun--rokok, pipa, dan

tembakau tanpa asap (meludah)--juga meningkatkan risiko kanker mulut dan tenggorokan, dan infeksi jamur mulut (kandidiasis).

Iklan dan film sering memberikan kesan pada para remaja bahwa merokok itu "keren" atau "seksi". Tidak ada yang mengatakan pada mereka tentang gigi bernoda, bau mulut, penyakit gusi dan gigi berlubang. Tetapi seringkali sudah terlambat saat mereka mengetahuinya dan mereka sudah kecanduan nikotin.

-Batasi alkohol. Penggunaan alkohol berat juga merupakan faktor risiko kanker mulut dan tenggorokan. Saat digunakan salah satu sajakpun, alkohol dan tembakau adalah faktor risiko untuk kanker mulut, tetapi bila dikombinasikan efek dari alkohol dan tembakau menjadi lebih besar.

-Makan dengan bijak (Lihat bagian 37). Menghindari gula ketika ngemil berlaku untuk orang dewasa maupun anak-anak. Batasi jumlah makanan yang dimakan sepanjang hari. Meningkatkan jumlah buah-buahan kaya serat dan sayuran juga sangat penting. Ini merangsang aliran kelenjar ludah untuk membantu memineralisasi permukaan gigi yang dalam tahap awal kerusakan gigi.

-Minum banyak air bersih. Jika memungkinkan, minumlah air berfluorida dan gunakan **pasta gigi fluorida**. Perlindungan fluorida terhadap kerusakan gigi bekerja untuk semua usia.

-Menyikat gigi dan membenangi gigi secara menyeluruh untuk mengurangi plak gigi dapat mencegah kerusakan gigi dan penyakit gusi. Sikat gigi harus dilakukan setidaknya dua kali sehari (biasanya setelah sarapan dan selalu sebelum tidur) dan membenangi gigi dan menggunakan pembersih celah gigi setidaknya sekali (sebelum tidur).

-Cara menyikat gigi: Posisikan sikat gigi anda pada sudut 45 derajat terhadap gusi. Gerakkan sikat maju dan mundur dengan lembut dengan usapan pendek. Sikat permukaan gigi luar, permukaan gigi dalam dan pada permukaan gigi pengunyah. Sikat lidah anda untuk menghilangkan bakteri dan menyegarkan napas anda.

-Cara membenangi gigi : Gulungkan sekitar 30 sampai 45 cm (12 sampai 18 inci) benang di sekitar jari tengah masing-masing tangan. Tekan benang antara ibu jari dan jari telunjuk, sisakan panjang 3-5 cm (1-2 inci) di antaranya. Biarkan ini tegang diantara jari-jari anda. Gunakan ibu jari untuk mengarahkan benang diantara gigi atas. Gunakan jari telunjuk untuk mengarahkan benang diantara gigi bawah. Dengan lembut arahkan benang diantara gigi-gigi dengan menggunakan gerakan maju dan mundur. Jangan gesekkan benang ke gusi. Lengkungkanlah menjadi bentuk C terhadap satu gigi. Selipkan benang naik dan turun pada permukaan gigi dan di bawah garis gusi.

-Selalu Bilas mulut anda dan "**desirkan**" diantara gigi dengan air bersih setelah membenangi gigi, dan juga setelah makan atau **setiap kali anda tidak dapat menyikat dan membenangi gigi**. (Lihat bagian 37 untuk informasi tambahan pada diet, sikat gigi, pembersih celah gigi dan fluorida.)

37. KESEHATAN GIGI DAN MULUT UNTUK ANAK-ANAK

Kerusakan gigi tetap menjadi salah satu penyakit yang paling umum di masa kanak-kanak. Kerusakan gigi yang tidak diobati menyebabkan penderitaan setiap hari karena: sakit yang terus-menerus, ketidakmampuan untuk makan dengan nyaman atau mengunyah dengan baik, malu karena gigi yang rusak, dan gangguan saat belajar.

Apa yang bisa orangtua lakukan untuk anak-anak mereka?

-Berikan ASI pada bayi anda dan jangan gunakan botol. Selain infeksi, botol juga menyebabkan kerusakan gigi, terutama saat digunakan pada waktu tidur. Berikan ASI, jangan susu formula, jus, dan minuman lainnya yang mengandung gula. Pemaparan minuman manis di saat bayi tidur (ketika aliran air liur berkurang) meningkatkan risiko kerusakan gigi.

-Dorong anak-anak anda untuk makan makanan bergizi secara teratur dan **hindari seringnya ngemil diantara jam makan**. Soda dan minuman berpemanis lainnya, terutama permen dan gula tebu berbahaya.

(Lihat bagian 36 untuk petunjuk yang lebih banyak tentang menyikat dan membenang gigi.)

-Untuk anak-anak, gunakan **sikat gigi lembut** yang kecil. Bahkan untuk orang dewasa, sikat gigi lembut adalah yang terbaik. (Terkadang sikat gigi terlalu kasar dan dapat menyebabkan gusi berdarah. Untuk melunakkan sikat gigi, anda dapat dengan hati-hati menyisipkan bagian bawah bulu sikat di air yang sangat panas. Jangan masukkan bagian plastik sikat gigi di air panas karena ini dapat melonggarkan bulu-bulu sikat.)

-**Pembersih sela-sela gigi** sekarang juga sering digunakan. Ini adalah kayu atau plastik pencungkil atau sikat khusus yang digunakan untuk membersihkan sela-sela gigi.

-Sikat gigi dan pembersih sela gigi **buatan sendiri** juga efektif. Ini dapat dibuat dengan ranting yang dipertajam pada salah satu ujungnya untuk membersihkan sisa-sisa makanan antar gigi dan dikoyak di bagian lainnya untuk membuat sikat.

-Jika benang gigi tidak tersedia, benang jahit atau benang pancing bersih terkadang digunakan.

-Kemudian "desirkan" diantara gigi dengan menggunakan air aman. (Disarankan bahwa ini dilakukan sebelum menyikat gigi sehingga fluorida dalam pasta gigi dapat tetap berada di gigi.)

-Mulailah menggunakan **pasta gigi dengan fluorida** ketika anak anda berumur sekitar 2 tahun. Anda dapat menggunakan pasta gigi dengan fluorida sebelum umur 2 tahun jika tidak ada fluorida dalam persediaan air anda. Jika anda tidak mampu untuk membeli pasta gigi dengan fluorida, sikat saja gigi anda dengan air yang aman, atau air yang aman dengan sejumput baking soda. Menyikat gigi saja sudah akan membantu untuk mencegah gigi berlubang dan penyakit gusi.

-Gunakan sedikit saja pasta gigi (sekitar seukuran kacang). (Fluorida penting untuk memerangi gigi berlubang. "Tetapi jika anak-anak yang lebih muda dari 6 tahun menelan fluorida terlalu banyak, gigi permanen mereka bisa jadi berbintik-bintik putih.)

-Ajarkan anak-anak anda untuk meludahkan pasta gigi.

-**Sikat gigi anak anda dua kali sehari** sampai dia memiliki keterampilan untuk menyikat gigi sendiri. Sering kali ini dilakukan setelah sarapan, dan mereka harus selalu menyikat gigi mereka sebelum tidur. Terus awasi bagaimana mereka menyikat gigi untuk memastikan anak-anak anda melakukannya dengan baik dan menggunakan hanya sedikit pasta gigi saja.

-Setelah menyikat gigi, bilas sikat gigi secara menyeluruh dengan air yang aman untuk memastikan pasta gigi dan remahan-remahan makanan terbilas, biarkanlah sikat gigi tersebut mendapat udara kering, dan simpanlah dalam posisi tegak.

-Ingatlah untuk "**mendesirkan**" diantara gigi dengan air yang aman setelah menggunakan pencungkil atau pembersih sela-sela gigi. Juga sangatlah penting untuk membilas dan "mendesir" setelah makan camilan atau **setiap kali mereka tidak mampu untuk menyikat dan membenangi gigi**.

38A. NUTRISI-MAKANAN YANG TEPAT

*Nutrisi telah menjadi salah satu faktor paling kritis dalam menentukan kesehatan dan kesejahteraan rakyat di seluruh dunia. Baik **kekurangan-gizi** dan **kelebihan-gizi** sekarang menyebabkan jutaan kematian yang tidak perlu setiap tahunnya.*

Jutaan kaum miskin di dunia, terutama anak-anak, terus menderita dan mati dari penyakit yang terkait dengan kekurangan gizi. Kekurangan gizi mempengaruhi sistem kekebalan tubuh

dan banyak dari anak-anak ini meninggal karena infeksi. Lebih dari sepertiga dari kematian anak di seluruh dunia disebabkan oleh kekurangan gizi.

Namun, sekarang juga terjadi *wabah obesitas diseluruh dunia* dikarenakan *konsumsi berlebihan akan jenis makanan yang salah*. Obesitas dan penyakit yang terkait diabetes, tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke dan kanker sekarang ini merupakan masalah pembunuh orang dewasa terbesar di seluruh dunia. Obesitas sering dimulai sejak masa kanak-kanak, dan telah menjadi permasalahan yang kritis di negara berkembang juga negara maju. Ini sering membawa kepada penderitaan di masa kanak-kanak dan kematian dini bagi orang dewasa.

Kami akan pertama-tama meninjau **KEKURANGAN-GIZI**:

Di keluarga miskin di negara berkembang, berat badan terlalu rendah merupakan salah satu pembunuh anak-anak paling umum, terutama bagi mereka yang berusia dibawah lima tahun.-- semakin muda anaknya semakin besar risikonya. Selain menyusui anak anda sampai berumur tiga tahun, anda harus memastikan anak anda yang di bawah lima tahun mendapat bagian mereka dari makanan bergizi keluarga. (Bantulah balita untuk makan ketimbang membiarkan mereka menyiapkan makanan mereka sendiri dari hidangan di keluarga anda.)

Tanaman berbasis susu dari berbagai sumber seperti kedelai semakin tersedia. Jika Anda menggunakan susu sapi atau produk susu sapi seperti es krim, keju dan yoghurt, anda harus memastikan bahwa susu tersebut telah *dipasteurisasi* (misalnya, dipanaskan sampai 60 derajat C [140 F] selama 30 menit). Pemanasan penting untuk mencegah penyakit seperti Brucellosis dan TBC serta infeksi bakteri umum dan mematikan lainnya seperti salmonella. Atau menggunakan susu bubuk dengan air yang aman. Juga, untuk anak-anak yang lebih besar yang minum susu dan tidak kekurangan gizi, sebaiknya susu rendah atau tanpa lemak yang digunakan. Sekarang ada banyak pertentangan tentang perlunya susu sapi atau susu dari hewan lainnya dalam pola makan. Semua pedoman setuju bahwa kita harus minum lebih banyak air dan menghindari soda dan minuman berpemanis lainnya.

Kekurangan zat besi, Vitamin A, dan seng (Zinc) terutama umum terjadi pada anak-anak kekurangan gizi dan menambahkan banyak angka kematian. Namun, terlalu banyak zat besi, Vitamin A dan seng juga dapat berbahaya, jadi sangatlah penting untuk mendapatkannya dari makanan kapanpun disaat memungkinkan. Meskipun spesifik **suplemen** seperti **Vitamin D** (Lihat bagian 40), **B12** (Lihat bagian 38B), **asam folat** (Lihat bagian 28) dan **seng (Zinc)** (Lihat bagian 23) seringkali dibutuhkan, penting untuk tidak menggantikan diet sehat dengan suplemen.

Makanan kaya **Zat besi** termasuk: hati, kerang, sereal yang diperkaya zat besi, tiram, ragi, bayam, kentang panggang dengan kulit, kacang, kacang polong dan kismis.

Makanan kaya **Vitamin A** termasuk: susu (termasuk ASI), telur, hati dan minyak hati ikan, sayuran hijau, buah-buahan dan sayuran kuning. Daging-jeruk dan ubi jalar terutama dianjurkan.

Makanan kaya **Seng (Zinc)** termasuk: tiram (sangat tinggi), kepiting, hati, daging sapi, daging babi, daging unggas, serpihan padi (bran flakes), kacang dan miju kering, susu dan keju.

Di sebagian besar dunia, nutrisi dari sumber tanaman biasanya lebih sehat dan lebih kecil kemungkinannya untuk terkontaminasi.

Makanlah berbagai makanan sehat untuk mendapatkan energi, protein, vitamin, mineral dan serat yang anda butuhkan untuk kesehatan yang baik. Studi terakhir menekankan berbagai manfaat kesehatan jika makan makanan nabati dalam memenuhi persyaratan di atas. Selain itu, beberapa makanan, seperti makanan biji-bijian, sangatlah murah dan 1-2 sendok makan/hari cukup untuk menyediakan asam lemak Omega 3 yang sangat penting yang ada dalam produk hewani jauh lebih mahal dan kurang sehat.

Terkadang mungkin sulit untuk makan dari masing-masing kelompok makanan setiap hari. Tapi dengan melakukan hal-hal seperti membelikan anak-anak anda buah dan sayuran dan bukan

soda, anda akan membantu mereka untuk menjadi secepat mungkin. Juga, anak-anak harus membatasi permen dan makanan manis dan jangan minum kopi karena ini akan mengurangi nafsu makan mereka untuk makan makanan sehat. Permen dan makanan manis juga penyebab paling umum dari kerusakan gigi dengan kesakitan dan penderitaannya.

Kelompok makanan di sebelah kiri dalam ilustrasi (**1. Garam, 2. Lemak, 3. Gula, dan 4. Alkohol**) sering disebut "**4 Candu**" karena sangatlah mudah untuk menjadi kecanduan makanan ini. Hal-hal ini telah mengakibatkan wabah tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, diabetes, demensia, dan banyak penyakit lainnya di seluruh dunia. Pola makan menyebabkan penyakit *tidak dapat dicegah dan dengan mudah dapat disembuhkan dengan berubah ke pola makan sehat seperti yang ditunjukkan di sebelah kanan*. Karena pola makan sekarang melebihi tembakau sebagai penyebab kematian yang dapat dicegah di dunia, ilustrasi ini dapat membantu anda menyelamatkan lebih banyak nyawa dan mencegah penderitaan yang tidak perlu daripada pencegahan-pencegahan lainnya dalam manual ini.

Jika anda minum minuman beralkohol, minumlah dengan tidak berlebihan. Alkohol adalah minuman yang sangat berbahaya dan menyebabkan ketagihan dan menyebabkan berbagai penyakit dan kematian yang tidak perlu. Anda mungkin pernah mendengar bahwa minum alkohol dalam jumlah kecil dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner pada pria berusia 45 dan wanita berusia 55. Bagaimanapun, *ada faktor-faktor lain yang mengurangi risiko penyakit jantung yang jauh lebih penting*, termasuk pola makan sehat, aktivitas fisik, menghindari rokok, dan pemeliharaan berat badan yang sehat. Alkohol juga *meningkatkan* risiko kematian akibat kanker, stroke dan penyakit serius lainnya. Dan minum banyak alkohol dapat *merusak* jantung. Risiko penyalahgunaan alkohol meningkat ketika minum-minum dimulai dari saat usia dini. Minuman beralkohol menyediakan kalori tetapi sedikit nutrisi.

Minuman beralkohol berbahaya ketika dikonsumsi berlebihan, dan ***banyak orang sebaiknya tidak minum sama sekali***. Alkohol berlebih membuat pertimbangan orang berubah-ubah dan dapat menyebabkan ketergantungan dan banyak masalah kesehatan serius lainnya. **Jika Anda memilih untuk minum minuman beralkohol:**

-Batasi asupan untuk tidak lebih dari **satu** minuman setiap hari untuk wanita atau **dua** per hari untuk laki-laki, dan minumlah disertai dengan makanan untuk memperlambat penyerapan alkohol. (Satu minuman = 12 ons akan bir biasa atau 5 ons akan wine atau 1,5 ons akan 80- proof distilled spirits.)

-Hindari minum sebelum atau saat mengemudi, atau saat anda atau orang lain pada posisi berisiko.

Alkohol meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kendaraan bermotor, cedera lain, tekanan darah tinggi, stroke, kekerasan, bunuh diri, dan berbagai jenis kanker, termasuk kanker payudara. Konsumsi alkohol selama kehamilan meningkatkan risiko cacat lahir. Alkohol SERING menyebabkan masalah sosial dan psikologis, sirosis hati, peradangan pankreas, kerusakan otak dan jantung, dan kematian

38B. NUTRISI-MAKANAN YANG TEPAT (LANJUTAN)

NUTRISI yang berlebihan (Makan terlalu banyak jenis makanan yang salah) sekarang melebihi penggunaan tembakau sebagai *penyebab utama* kematian dan kecacatan yang seharusnya dapat dicegah di seluruh dunia. Seperti yang dilaporkan dalam bagian 38A, gula, lemak hewan dan garamlah yang sebagian besar bertanggung jawab akan hal ini. Lebih dari dua-pertiga orang dewasa dan lebih dari sepertiga anak-anak di Amerika Serikat sekarang kelebihan berat badan atau obesitas. Ini seringkali diukur oleh indeks massa tubuh (BMI). Semakin tinggi BMI Anda semakin besar risiko penyakit Jantung, Stroke, Diabetes tipe 2, Tekanan darah tinggi,

Kanker dan kondisi yang mengancam nyawa lainnya. Ini juga dikaitkan dengan demensia (penurunan fungsi mental), masalah pernapasan serius, osteoarthritis, disfungsi ereksi (impotensi) dan batu empedu.

Penyakit terkait berat badan ini sekarang telah meningkat ke *tingkat wabah di negara berkembang serta negara maju*. Sebagai contoh, *Lancet* (Juni 2011) melaporkan bahwa ***hampir 10%*** dari orang dewasa *di seluruh dunia* sekarang terkena *diabetes*, dan prevalensi penyakit ini dengan komplikasi medis yang menghancurkan meningkat dengan cepat. Referensi WHO juga melaporkan bahwa penyakit tidak menular yang terkait dengan *kelebihan-gizi* sekarang melebihi *kekurangan-gizi* sebagai penyebab utama kematian di daerah masyarakat dengan pendapatan-*rendah* (juga di masyarakat berpenghasilan tinggi). Dan hampir semua kematian dini dan penderitaan yang tidak perlu ini dapat dicegah oleh ANDA.

Secara umum, **diet sehat** adalah salah satu yang:

-*Tidak* mengategorikan "Semuanya secukupnya." Beberapa makanan *jauh* lebih sehat daripada yang lain dan kita perlu makan *lebih banyak* akan makanan tersebut, beberapa makanan boleh dimakan jika dibatasi dalam jumlah yang sangat sedikit, dan beberapa makanan perlu dihindari dan sebaiknya *tidak dimakan sama sekali*.

-Utamakan sayuran, buah-buahan, biji-bijian, kacang polong dan kacang-kacangan (diet nabati).

-Dapat mencakup beberapa susu dan produk susu. Pengolahan kedelai dan susu berbasis tanaman lainnya biasa direkomendasikan (bebas lemak atau rendah lemak untuk orang-orang berusia lebih dari 2 tahun yang tidak kekurangan gizi atau tidak berberat badan terlalu rendah).

-Hindari atau batasi makanan dan daging dan produk hewani olahan.

-Rendah lemak jenuh, kolesterol, garam (sodium) dan gula.

-Tidak mengandung lemak trans ("minyak terhidrogenasi parsial" dan/atau "mentega putih [shortening]").

Hal-hal tsb.diatas ini sering diringkas sebagai sebuah "Berbasis bukti" atau "**Pola Makan Berbasis Seluruh Makanan Nabati**." "Seluruh-makanan" berarti tidak diproses atau diproses secara terbatas (tidak ada atau sedikit pengilangan atau penambahan garam, gula atau bahan kimia lainnya). Banyak barang-barang kotakan, kalengan dan kemasan di toko telah mengalami pemrosesan tinggi. Misalnya, sereal sarapan kotakan adalah berbasis nabati, namun banyak yang sudah olahan (bukan gandum utuh), dan sebagian mengandung terlalu banyak tambahan gula, garam dan bahan kimia lainnya. Pilihan yang jauh lebih sehat adalah havermut dengan label yang menyatakan "100% gandum utuh" tanpa tambahan apa-apa lagi. Anda bisa menambahkan buah-buahan segar yang sehat dan/atau kayu manis, cengkeh, kismis, dll, untuk perasa.

Pilihlah diet dengan banyak sayuran, produk gandum, polong-polongan dan buah-buahan yang menyediakan vitamin yang dibutuhkan, mineral, serat dan karbohidrat kompleks, dan dapat membantu anda menurunkan asupan lemak. Kebanyakan gandum utuh dan makanan biji-bijian utuh, yang bukan olahan juga memiliki indeks glikemik yang lebih rendah (pengeluaran gulanya lebih lambat) dan merupakan sumber karbohidrat terbaik. Ini penting untuk pengendalian nafsu makan, serta pengelolaan diabetes.

Pilihlah diet rendah lemak yang tidak sehat (Lemak jenuh dan Lemak Trans-fat) untuk mengurangi risiko serangan jantung, stroke, kanker, dan berbagai penyakit lainnya. Hal ini terutama penting jika anda kelebihan berat badan. Lemak tidak sehat ditemukan hampir di setiap produk hewani, namun dapat juga ditemukan pada beberapa produk nabati. Untuk mengurangi asupan lemak tidak sehat:

1) Hindari penggunaan lemak padat (daging dan produk susu) seperti mentega, margarin keras, lemak babi, dan mentega putih (*shortening*) terhidrogenasi parsial. Semua minyak berkalori tinggi. Minyak kelapa dan minyak biji palem juga berlemak jenuh tinggi. Sebaliknya, jika anda harus menggunakan minyak, gunakanlah minyak nabati seperti kanola (mengandung lemak omega-3 yang bermanfaat) atau minyak zaitun (yang extra virginlah yang terbaik).

2) Hindari makanan *terhidrogenasi* dan *terhidrogenasi parsial* dan *mentega putih* (*shortening*). Ini mengandung lemak *trans* yang juga ditemukan dalam daging, susu dan produk hewani lainnya. Namun, sebagian besar lemak *trans* ditemukan dalam makanan yang disiapkan secara komersial yang terhidrogenasi parsial seperti makanan yang digoreng, dipanggang, makanan ringan, makanan "cepat saji" dan makanan olahan lainnya.

CDC merekomendasikan: "Periksa daftar bahan pada kemasan makanan untuk memeriksa 'minyak terhidrogenasi parsial' (dan 'mentega putih (*shortening*')) . Label fakta nutrisi dapat menyatakan 0 gram lemak *trans* jika produk makanan mengandung kurang dari 0,5 gram lemak *trans* per porsi. Dengan demikian, jika produk mengandung minyak terhidrogenasi parsial kemungkinan produk tersebut berisi sejumlah kecil lemak *trans* bahkan jika label menunjukkan 0 gram lemak *trans* ."

Pedoman saat ini menyatakan tidak ada tingkat aman akan lemak *trans* ini dan yang terbaik adalah untuk benar-benar menghilangkannya dari pola makan anda.

CDC karena itu merekomendasikan: "Mintalah toko kelontong anda untuk menyetok produk-produk bebas 'minyak terhidrogenasi parsial' dan 'mentega putih (*shortening*)'. .. Pilihlah restoran yang tidak menggunakannya dalam memasak makanan."

3) Hindari daging olahan seperti sosis, hot dog, daging babi asap, salami dan bologna. Juga hindari daging yang diawetkan dengan garam seperti ham (di AS, gula juga sering ditambahkan untuk menutupi rasa asin).

4) Jika anda makan daging, batasilah asupan anda. Pilih unggas tidak berlemak atau daging tidak berlemak lainnya, tidak digoreng. Pangkaslah lemak dari daging dan ambil kulit dari unggas. Juga, setelah menangani daging atau unggas mentah, selalu cuci tangan dan peralatan memasak anda dengan *sangat* cermat untuk mencegah bakteri dan infeksi cacing (Lihat bagian 17). Hal ini terutama penting jika daging atau unggas anda berasal dari AS dimana hewan sering menerima antibiotik. CDC melaporkan bahwa ini adalah sumber bakteri kebal antibiotik (infeksi yang tidak merespon terhadap antibiotik yang biasa kita gunakan).

5) Juga batasi penggunaan kuning telur dan telur seutuhnya (putih telur dan pengganti telur tidak mengandung kolesterol dan sedikit atau tidak ada lemak).

6) Jika anda makan produk susu: pilih yang bebas lemak atau rendah lemak (untuk orang berumur lebih dari 2 tahun yang tidak mengalami malnutrisi). Untuk mencegah penyakit bakteri yang umumnya mematikan, pastikan semua produk susu telah dipasteurisasi. Karena adanya kekhawatiran tentang efek berbahaya dari hormon dalam susu sapi di AS, pengolahan kedelai dan susu berbasis tanaman lainnya semakin dianjurkan.

7) Sering-seringlah memilih kacang kering (matang), kacang polong, dan miju-miju. Pilihlah kacang-kacangan dan biji-bijian seperti biji rami (mengandung lemak omega-3 sehat yang penting . Taburkan satu atau dua sendok makan/hari biji-bijian rami di havermut atau makanan lain sering dianjurkan, terutama bagi mereka yang tidak makan ikan).

8) Jika anda makan ikan: pilihlah ikan rendah merkuri, PCB (poliklorinasi bifenil) dan bahan pencemar lainnya, dan kerang dari air yang tidak tercemar.

9) Dapatkan sebagian besar kalori anda dari **makanan nabati utuh** (*tanpa diolah*) (*sayuran, buah-buahan, biji-bijian*).

Penelitian terkini melaporkan bahwa orang-orang di Amerika Serikat dan kebanyakan negara maju lainnya makan terlalu banyak daging dan produk susu dan ini adalah penyebab utama dari jutaan kematian dini karena penyakit Jantung, Stroke, Diabetes, Tekanan darah tinggi, Kanker dan penyakit-penyakit kronis lainnya. Juga, seperti yang dilaporkan di bagian penyakit menular, daging dan produk-produk hewani menyebabkan banyak penderitaan dan kematian oleh karena bakteri dan infeksi cacing baik di negara maju maupun di negara berkembang. Bertentangan dengan iklan-iklan dan kepercayaan umum, produk-produk hewani ini *tidak* diperlukan untuk mencukupi kebutuhan protein, kalsium, dan nutrisi lainnya. Banyak atlet terbaik kami mendapatkan banyak protein, kalsium, dan nutrisi lainnya dari pola makan yang ketat dari nabati (vegan), tanpa produk-produk susu atau hewani sama sekali. Organisasi-organisasi kesehatan kami yang paling dihormati telah mengkonfirmasi manfaat-manfaat diet nabati. Sebagai contoh, American Academy of Pediatrics melaporkan:

"Diet vegan terencana dan jenis-jenis diet vegetarian lain sesuai untuk semua tahapan siklus hidup, termasuk kehamilan, laktasi, masa bayi, masa kanak-kanak dan remaja... Ada bukti epidemiologi substansial bahwa mengkonsumsi banyak buah dan sayuran berkaitan dengan berkurangnya kematian dari penyakit jantung, stroke, kanker, dan penyebab-penyebab lainnya."

Kertas posisi dari Canadian Paediatric Society, American Dietetic Association dan banyak lainnya melaporkan rekomendasi-rekomendasi yang serupa.

PBB juga melaporkan ("Bayangan Panjang Peternakan" dan lainnya) bahwa peningkatan konsumsi daging dunia tidak berkelanjutan dan memberikan kontribusi signifikan terhadap jutaan kematian karena *kurang-gizi*. Memelihara binatang yang dibesarkan untuk dipotong memakan terlalu banyak sumber daya (tanah, air, pupuk, bahan bakar) dan menciptakan lebih banyak polusi lingkungan daripada menanam bahan pangan nabati. Hal ini juga menyebabkan kemiskinan didunia sehingga menjadi semakin tidak mampu untuk memperoleh makanan apapun.

Suplemen. Hal ini juga penting untuk tidak mengganti pola makan yang sehat dengan suplemen. Meskipun suplemen spesifik seperti B12 atau Vitamin D seringkali diperlukan, ada peningkatan bukti bahwa terlalu banyak kalsium dan mineral lainnya dan suplemen vitamin, serta terlalu banyak protein hewani, membahayakan. Vitamin D (Lihat bagian 40) dan B12 ada diantara pengecualiannya.

Kekurangan **B12** dapat menimbulkan banyak gejala yang berbeda dan memiliki beberapa penyebab yang berbeda. CDC melaporkan bahwa hal itu sering tidak terdiagnosis dan tidak dapat diobati, terutama pada orang tua. Meskipun sebagian besar kasus kekurangan B12 terjadi pada orang-orang berumur lebih dari 50, banyak orang lainnya, seperti mereka yang sedang diet vegetarian yang ketat, juga mengalami peningkatan risiko yang sama. Hal ini terutama penting dimana air telah diproses untuk menghancurkan bakteri (semua B12 berasal dari bakteri yang ikut hancur saat mematikan bakteri-bakteri berbahaya dari perawatan air aman). Karena sumber-sumber alami B12 yang tersisa sering kali tidak terserap dengan baik, terutama bagi orang tua, CDC merekomendasikan untuk *semua* orang dewasa berumur lebih dari 50 tahun meminum suplemen vitamin atau sumber makanan yang diperkaya B12. Untuk orang tua, dosis perlu lebih tinggi daripada yang ada di multivitamin (misalnya, 1000 mikrogram cobalamin/hari) biasa direkomendasikan.

Tergantung pada diet anda dan makanan yang secara spesifik tersedia secara lokal, tambahan suplemen bisa jadi diperlukan. Mintalah kepada dokter atau Departemen Kesehatan untuk rekomendasi suplemen bagi wilayah anda. Jika vitamin anda atau suplemen diet lainnya dibuat di AS, untuk memastikan kualitas dan keamanan, sangatlah penting bahwa label selalu menyertakan sertifikasi logo "USP", "CL" atau "NSF" (Lihat bagian 28).

Pilihlah diet rendah gula. Kebanyakan orang makan terlalu banyak gula. Hal ini menyebabkan obesitas, diabetes dan penyakit jantung juga kerusakan gigi. Diantara waktu makan, jangan makan makanan atau minuman yang mengandung gula.

-Dapatkanlah sebagian besar kalori anda dari sayuran, biji-bijian utuh, dan buah-buahan utuh. **Biji-bijian utuh** seperti gandum utuh lebih sehat dan mengandung lebih banyak nutrisi dan serat daripada butiran halus seperti tepung putih, beras putih dan roti putih; sehingga sangatlah penting untuk *membaca label pada semua produk yang dibeli di toko*. Makanan kemasan dan olahan sering mengandung sedikit nutrisi dan terlalu banyak gula, garam dan lemak. **Buah-buahan utuh** juga memiliki lebih banyak serat dan lebih sedikit gula daripada jus buah yang dibeli di toko.

-The American Heart Association merekomendasikan bahwa *wanita dewasa mengkonsumsi tidak lebih dari 6 sendok teh (24 gram) total per hari* dan *pria dewasa tidak lebih dari 9 sendok teh (36 gram) total per hari* dari semua sumber makanan yang mengandung gula tambahan.

-Minuman ringan dan minuman berpemanis lainnyalah yang terutama berbahaya. *Satu kaleng soda 12 ounce (354 mL) biasanya berisi setidaknya 10 sendok teh (lebih dari 40 gram) gula (ini lebih dari jumlah total harian yang direkomendasikan baik bagi pria maupun wanita)*. Beberapa soda mengandung hingga 13 sendok teh (52 gram) per 12 ons (354mL) per kaleng.

-Batasi makanan manis seperti permen, cake, dan kue.

-*Berbagai* makanan lain mengandung gula tambahan. Makanan dan minuman yang dibeli di toko mendaftarkan **kadar gula** dengan nama-nama yang berbeda termasuk: glukosa, fruktosa, sukrosa, sirup jagung, sirup jagung padat, sirup jagung tinggi fruktosa, dekstrosa, molases, konsentrasi jus buah, penguapan jus tebu dan banyak lainnya. Gula ini telah dimasukkan dalam berbagai jenis makanan yang dibeli di toko dan yang terbaik adalah menghindarinya sebisa mungkin. Jadi *sangatlah penting untuk membaca label-label yang ada*.

-Banyak makanan di atas diiklankan sebagai "Rendah lemak" atau "Bebas-Lemak." Namun gulanya diubah oleh hati menjadi lemak, sehingga menghasilkan kondisi yang sama (obesitas, Diabetes, Penyakit jantung, Stroke, dll) yang orang-orang coba untuk hindari.

-Khususnya penting untuk menghindari asupan minuman ringan, minuman olahraga dan minuman buah-buahan dengan pemanis. Ini telah terbukti menjadi penyebab *utama* obesitas dan diabetes, serta kerusakan gigi pada orang dewasa maupun anak-anak.

-Sering-seringlah minum air putih (atau minuman bebas gula dan alkohol lainnya).

Pilihlah diet rendah garam (sodium). Sejumlah kecil garam memang diperlukan. Juga, untuk mencegah defisiensi yodium, garam apa pun yang anda gunakan harus beryodium. Namun, sebagian besar orang mengkonsumsi terlalu banyak garam. WHO merekomendasikan *kurang dari 2 gram sodium (atau 5 gram garam-sodium klorida) per hari* untuk orang dewasa. Para ahli kesehatan lainnya sekarang merekomendasikan bahkan lebih sedikit lagi (kurang dari 1500 mg/hari). Hal ini terutama penting untuk mencegah tekanan darah tinggi, stroke, penyakit pembuluh darah dan jantung. Itu juga mengakibatkan peningkatan kehilangan kalsium, osteoporosis dan penyakit ginjal. Sering-seringlah memilih buah dan sayuran. Daripada garam meja gunakanlah tumbuh-tumbuhan, rempah-rempah dan buah-buahan untuk memberi rasa pada makanan. Berbagai campuran pra-pengolahan bebas garam tumbuhan/rempah-rempah juga tersedia secara komersial (misalnya ibu Dash dan olahan serupa). Sekali lagi, membaca label pada semua makanan yang dibeli di toko sangatlah penting. Makanan olahan dan kalengan, juga makanan restoran sering kali memiliki kandungan garam yang sangat tinggi dan *harus dihindari* kecuali bila disiapakan dengan rendah atau tanpa bumbu garam.

Meningkatkan kalium. Kebanyakan keluarga di seluruh dunia mengkonsumsi lebih sedikit kalium daripada tingkat yang direkomendasikan. WHO merekomendasikan kenaikan asupan

kalium dari makanan untuk mengurangi tekanan darah tinggi dan risiko stroke, penyakit pembuluh darah dan jantung. WHO menyarankan asupan kalium 90 mmol/hari (3510 mg/hari) untuk orang dewasa. Kacang-kacangan dan kacang polong sangatlah tinggi kalium. Yang lainnya termasuk: kacang, sayuran (terutama sayuran hijau) dan buah-buahan seperti pisang, pepaya dan kurma.

Manfaat kesehatan tambahan dari diet nabati. Ada banyak manfaat kesehatan tambahan untuk mengikuti rekomendasi diet nabati. Contohnya, diet tersebut semakin dianjurkan untuk pencegahan **Alzheimer** dan **demensia**. Diet nabati juga mengurangi paparan kita terhadap racun seperti **dioxin**. WHO melaporkan: "dioxin dapat ditemukan di lingkungan manapun di seluruh dunia, semua terkumpul dalam rantai makanan, terutama dalam jaringan lemak hewan. Lebih dari 90% dari paparan kepada manusia terjadi melalui makanan, terutama daging dan produk susu, ikan dan kerang. Dioksin sangatlah beracun dan dapat menyebabkan masalah reproduksi dan perkembangan, merusak sistem kekebalan tubuh, mengganggu hormon dan juga menyebabkan kanker."

Diet nabati juga merupakan pengobatan terbaik untuk **masalah usus** umum seperti sembelit. Sembelit adalah kotoran keras yang sulit untuk keluar. Untuk mencegah sembelit serta divertikulitis dan penyakit usus lebih serius lainnya: makanlah diet tinggi serat yang mencakup kacang, dedak, biji-bijian, buah-buahan segar dan sayuran. Minumlah setidaknya 8, delapan-ons gelas air atau cairan tanpa pemanis lainnya setiap hari. (Alkohol dapat memberi efek dehidrasi dan terkadang dapat membuat sembelit semakin buruk). Olah raga sehari-hari juga penting.

WHO telah meringkas pedoman diet di atas dalam "**Lima kunci Diet Sehat**":

1) Berikan bayi anda HANYA ASI SAJA selama 6 bulan pertama kelahiran

-Dari lahir sampai usia 6 bulan bayi anda harus menerima hanya air susu ibu saja, siang dan malam.

-Berikan bayi anda ASI setiap kali ia merasa lapar.

-Lanjutkanlah menyusui sampai setidaknya 24 bulan.

-Penting untuk juga menghindari makanan tertentu pada usia 6 sampai 12 bulan. Misalnya, untuk mencegah penyakit bakteri serius yang disebabkan botulisme bayi, bayi yang berusia kurang dari 12 bulan seharusnya tidak diberi makan madu.

2) Makan berbagai jenis makanan sehat

-Makan perpaduan makanan yang berbeda: makanan pokok, kacang-kacangan, sayuran dan buah-buahan dan batasi makanan hewani. Penelitian ilmiah terbaru mendokumentasikan bahwa *konsumsi daging merah dan olahan berkontribusi secara substansial dalam meningkatkan kematian dini*, terutama dari penyakit kardiovaskular dan kanker. Kebanyakan produk susu (susu, keju, mentega, es krim) mengandung lemak jenuh berbahaya. Juga penting untuk membatasi alkohol. Majelis Umum PBB menyatakan 2016 sebagai "Tahun Internasional Kacang-Kacangan" (International Year of Pulses) untuk menekankan pentingnya makanan sehat seperti kacang, kacang polong, miju-miju dan buncis (sering ditemukan dalam hummus).

3) Makan banyak sayuran dan buah-buahan

-Konsumsi berbagai macam sayuran dan buah-buahan (lebih dari 400 g per hari).

-Makanlah sayuran dan buah-buahan mentah sebagai camilan bukan camilan yang tinggi gula atau lemak.

-Saat memasak sayuran dan buah-buahan, hindari memasak terlalu lama karena terkadang ini dapat menyebabkan hilangnya vitamin-vitamin penting.

-Sayuran dan buah-buahan beku, kalengan atau yang dikeringkan dapat digunakan, tetapi pilihlah yang tidak ditambahkan garam atau gula. (Makanan kalengan juga dapat dibilas untuk membantu menghilangkan garam dan gula tambahan). Buah-buahan dan sayuran beku biasanya

mempertahankan nutrisi lebih baik daripada yang kita beli segar tapi kita tinggalkan beberapa hari di dalam kulkas.

4) Batasi jumlah lemak dan minyak (ini khususnya penting jika anda kelebihan berat badan atau berisiko terhadap kondisi-kondisi seperti sakit jantung.)

-Jika anda menggunakan minyak, pilih minyak nabati tidak jenuh (misalnya minyak canola atau zaitun) daripada lemak hewan atau minyak lainnya yang tinggi lemak jenuh (misalnya minyak kelapa atau palem).

-Jika anda makan daging, pilih daging putih (misalnya unggas) dan ikan (mengandung omega-3 yang bermanfaat), yang mengandung lebih sedikit lemak berbahaya daripada daging merah, dan batasilah jumlahnya.

-Hindari konsumsi daging asap atau olahan seperti bacon, hot dog, ham, dan daging makan siang (luncheon meat) (tinggi lemak dan garam dan seringkali memakai bahan kimia). Ini telah sangat dikaitkan dengan risiko terserang kanker.

-Jika anda menggunakan produk susu, gunakanlah susu dan produk-produk susu bebas atau rendah lemak (untuk orang-orang yang berumur lebih dari 2 tahun yang tidak mengalami malnutrisi) dan untuk mencegah infeksi bakteri mematikan yang umum terjadi, pastikanlah itu telah dipasteurisasi.

-Hindari makanan olahan, yang dipanggang dan digoreng yang mengandung asam lemak *trans*. Ini sering diberi label "*terhidrogenasi*" atau "*terhidrogenasi sebagian*" atau "*mentega putih (shortening)*" pada makanan yang dibeli di toko. (Namun lemak tidak sehat tidak selalu dilabeli, terutama pada makanan "cepat saji", toko roti, dan restoran. Makanan "Cepat saji", makanan yang digoreng dan makanan manis seperti donat sering kali mengandung lemak *trans* dan lemak-lemak lain yang tidak sehat yang perlu dihindari.)

5) Makan sedikit garam dan gula

-Masak dan siapkan makanan dengan sesedikit mungkin garam dan gula (sebagai gantinya gunakanlah tumbuh-tumbuhan, rempah-rempah dan buah-buahan untuk memberi rasa pada makanan). Banyak tumbuh-tumbuhan dan rempah-rempah (kunyit, kayu manis, cengkeh, dll) telah dilaporkan memiliki manfaat kesehatan tambahan yang juga penting.

-Bacalah label pada semua makanan dan minuman yang dibeli di toko. Banyak makanan kemasan, bahkan yang untuk anak-anak yang sangat muda, mengandung terlalu banyak garam dan gula. Hindari makanan dan minuman yang dibeli di toko dan restoran dengan kandungan garam dan gula yang tinggi. (Di AS, sebagian besar kelebihan garam dan gula [serta lemak] berasal dari kedua sumber ini. Kebanyakan restoran dan makanan "cepat saji" sangatlah tidak sehat). Jika anda makan di restoran yang tidak melabeli makanan mereka, selalu tanyakan jika makanan dimasak dan dibumbui dengan garam dan gula, atau apakah tumbuh-tumbuhan, rempah-rempah dan buah-buahan digunakan sebagai gantinya. (Juga ingat untuk bertanya apakah makanan mengandung minyak terhidrogenasi parsial atau lemak *trans*-ini terutama umum pada makanan yang digoreng.)

-Pilih buah-buahan segar untuk camilan sebagai ganti makanan manis dan gula-gula (misalnya biskuit, donat, dan kue, makanan ini sering mengandung lemak tidak sehat serta gula).

-Sangat penting untuk menghindari asupan minuman ringan, minuman olahraga, dan minuman buah yang diberi pemanis. Hal ini telah terbukti menjadi penyebab *utama* obesitas dan diabetes seperti juga kerusakan gigi pada orang dewasa juga anak-anak. (Lihat pelajaran "Cukup Satu Soda" di halaman [Pendekatan partisipatif](#) di www.hepfdc.info untuk ilustrasi pembelajaran gratis tambahan. Lihat juga situs WHO untuk tambahan makanan & Organisasi Pertanian PBB (FAO) / Pedoman Diet WHO).

Sayangnya, sangatlah mudah untuk **kecanduan garam, gula dan lemak tinggi** dalam pola makan kita, sehingga makanan tanpa konsentrasi tinggi tidak lagi terasa enak. Ini adalah alasan sebagian besar restoran dan industri makanan cepat saji, serta juru masak rumahan terus menambahkannya ke dalam masakan mereka. Biasanya diperlukan waktu *paling sedikit 3 minggu untuk menghindari makanan tersebut* sebelum lidah perasa kita kembali normal. Sehingga mengikuti panduan di atas akan sulit bagi banyak orang. Namun, untuk menghentikan wabah berkelanjutan akan Penyakit Jantung, Stroke, Kanker, Diabetes, Demensia dan Penyakit tidak menular lainnya, sangatlah penting untuk kita melakukannya (Lihat bagian 41).

39. AKTIFITAS FISIK

Seimbangkan makanan yang anda makan dengan aktivitas fisik-- Hal ini penting terutama jika anda kelebihan berat badan. Olahraga yang cukup akan mengurangi kemungkinan bagi anda untuk terserang tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, kanker, jenis yang paling umum dari diabetes dan penyakit serius lainnya. Olahraga juga dapat meningkatkan fungsi mental dan kualitas hidup Anda.

Gaya hidup belakang meja (sedikit olahraga) (Lihat juga bagian 41B): Banyak orang memiliki pekerjaan dimana mereka hanya menggerakkan bagian tertentu dari tubuh mereka dan bagian tubuh yang lain tidak banyak bergerak. Olahraga membantu hati dan tubuh anda tetap kuat dan bekerja dengan lebih baik. Olahraga menurunkan tekanan darah, memperbaiki kadar kolesterol anda, dan dapat membantu menurunkan berat badan jika itu merupakan masalah bagi anda. Olahraga juga memperkuat tulang dan meningkatkan tingkat energi dan semangat anda.

Sekarang ada wabah obesitas di seluruh dunia yang melibatkan semua kelompok umur dalam negara berkembang serta negara maju. Karena itulah aktivitas fisik yang sesuai penting untuk pria, wanita dan anak-anak dan *SEMUA* kelompok umur.

WHO merekomendasikan **Lima Kunci Aktivitas Fisik yang Sesuai** sebagai berikut:

"1) Jika anda tidak aktif secara fisik, belum terlalu terlambat untuk memulai aktivitas fisik secara teratur dan mengurangi kegiatan belakang meja. (Contohnya, kurangi kebiasaan belakang meja seperti menonton TV dan bermain permainan komputer.)

2) Aktiflah secara fisik setiap hari dalam berbagai cara yang anda bisa lakukan.

3) Lakukan *setidaknya* 30 menit aktivitas fisik berintensitas sedang dalam 5 hari/minggu atau lebih. (Institute of Medicine sekarang merekomendasikan untuk semua orang terlibat dalam beberapa jenis *latihan untuk setidaknya satu jam setiap hari* selama seminggu. Namun, bahkan hanya setengah jam sehari akan membantu mengurangi risiko-risiko dan membantu anda menurunkan berat badan).

4) Jika anda bisa, nikmati beberapa aktifitas fisik berintensitas *tinggi* untuk kesehatan tubuh ekstra. dan manfaat kebugaran. (Misalnya, naik sepeda ke tempat kerja daripada naik mobil.)

5) Anak-anak muda seusia sekolah harus terlibat dalam *setidaknya* 60 menit aktivitas fisik berintensitas sedang sampai tinggi setiap hari."

Setidaknya 60% dari populasi dunia gagal untuk menyelesaikan jumlah aktivitas fisik wajib yang direkomendasikan untuk memberikan manfaat kesehatan.

Sebagaimana dicatat di bagian 41, penyakit jantung dan stroke dan kondisi terkait obesitas, diabetes dan tekanan darah tinggi membunuh jauh lebih banyak orang dewasa daripada apa pun di dunia. Ada sejumlah obat-obatan untuk kondisi ini, dan meskipun beberapa bisa sangat membantu, namun semuanya memiliki efek samping, dan *tidak* ada yang dapat memberi kesembuhan. Namun penelitian telah menunjukkan bahwa bahkan penyakit paling mematikan, termasuk tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan diabetes, *dapat disembuhkan*, dan semua dapat disembuhkan oleh *anda*.

Diet dan latihan yang tepat adalah dua hal yang sangat sederhana. Namun WHO dan sumber berbasis bukti terbaik kami melaporkan bahwa (bahkan di negara-negara paling maju) *apa yang kita lakukan kepada diri kita dan keluarga kita dapat menyelamatkan lebih banyak nyawa dan mencegah lebih banyak penderitaan daripada semua kombinasi obat-obatan dan semua operasi kami.*

Catatan: Kebanyakan orang (serta banyak dokter) tidak menyadari betapa *manjurnya* diet dan olahraga sebagai pengobatan. Jika anda mengambil obat-obatan (untuk diabetes atau tekanan darah tinggi misalnya) anda sering perlu untuk mengurangi dosisnya demi mencegah efek samping. Bisa jadi pada akhirnya anda akan benar-benar tergantung pada obat-obatan sepenuhnya. Jadi sangatlah penting untuk perkembangan anda diikuti oleh dokter anda dengan ketat. Meskipun diet dan olahraga yang sehat menghasilkan penurunan perlunya obat-obatan dan anda mulai merasa lebih baik, *jangan pernah* berhenti atau mengurangi obat anda sampai dokter mengatakan untuk anda menghentikannya.

40. OSTEOPOROSIS

Gaya hidup aktif secara fisik, diet sehat dan menghindari tembakau juga akan membantu mencegah osteoporosis. Osteoporosis adalah penipisan dan kerusakan tulang yang dapat disebabkan oleh:

- tidak memadainya kalsium dan vitamin D;
- gaya hidup belakang meja (tidak aktif);
- penggunaan tembakau dan alkohol;
- terlalu banyak garam, soda dan protein hewani dalam pola makanan;
- ketidakseimbangan hormon;
- efek samping obat.

WHO menyatakan kita harus bertindak sekarang untuk mencegah *wabah* kepatahan tulang belakang dan pinggul karena penyakit ini.

Kurangnya kalsium dan Vitamin D juga menyebabkan rakhitis, gangguan pertumbuhan, dan pertumbuhan gigi yang buruk pada anak-anak. Osteoporosis biasanya mempengaruhi orang tua. Ini terutama mempengaruhi wanita setelah menopause dan menyebabkan kepatahan pada pinggul, punggung dan daerah lain.

Mematuhi rekomendasi berikut saat kita masih muda juga dapat membantu mencegah osteoporosis ketika kita menjadi tua nantinya:

1) *Hindari Rokok* (hal ini tidak hanya menyebabkan penipisan tulang dan berbagai kondisi serius lainnya, tetapi juga penipisan kulit dan keriput dini. Jadi bagi orang yang tidak ingin terlihat tua sebelum waktunya sebaiknya tidak merokok.)

Perempuan yang merokok juga memiliki tingkat estrogen yang lebih rendah dibandingkan dengan bukan perokok, dan mereka sering mengalami menopause lebih awal. Perokok juga dapat menyerap kalsium lebih sedikit dari makanan mereka.

2) *Hindari atau batasi* asupan *alkohol* tidak lebih dari satu minuman setiap hari untuk wanita atau dua per hari untuk laki-laki. Konsumsi secara teratur akan 2-3 ons alkohol perhari dapat merusak tulang, bahkan bagi wanita dan pria muda.

3) *Batasi garam, soda, dan protein hewani* dalam diet anda.

4) *Berikan ASI* pada bayi Anda.

5) Gaya hidup yang aktif secara fisik dengan berjalan dan kegiatan penjaga berat badan lainnya sangatlah penting untuk mencegah osteoporosis. Seperti otot, tulang adalah jaringan hidup yang merespon olahraga dengan menjadi lebih kuat.

6) *Tindak lanjut* dokter diperlukan untuk mengevaluasi penyebab osteoporosis berikut: kemungkinan ketidakseimbangan hormon seperti estrogen yang tidak memadai atau kelebihan hormon tiroid. Obat-obatan memberikan efek samping-terutama jika anda mengambil steroid atau obat-obatan untuk kondisi seperti penyakit asam lambung, depresi, atau kejang-kejang.

7) *Kalsium* (catatan: karena kebutuhan kalsium bervariasi sesuai dengan usia dan pedoman berbeda-beda, berkonsultasi dengan situs WHO untuk rekomendasi secara spesifik yang berlaku saat ini adalah yang terbaik.) Karena terlalu banyak protein hewani juga telah dikaitkan dengan osteoporosis, sumber dari sayuran secara khusus dianjurkan. Makanan sumber kalsium termasuk:

- sayuran hijau gelap berdaun, seperti brokoli, collard greens (sayur sejenis sawi), sawi hijau (bok choy), dan bayam.

- produk susu biasa direkomendasikan karena kandungan kalsiumnya, namun hal tersebut tidak mengurangi kasus osteoporosis dan beberapa penelitian terkini menunjukkan adanya peningkatan kasus patah tulang.

- tahu, atau kembang tahu kedelai (soy bean curd), ketika dibuat dengan garam kalsium.

- kacang-kacangan putih, kacang polong hitam, buah ara, almond, kurma.

- sarden dan salmon *dengan* tulang.

- makanan yang diperkaya dengan kalsium seperti jus jeruk; susu kedelai, bunga matahari atau almond (biasanya mengandung kalsium sebanyak atau lebih banyak dari susu sapi); sereal; dan roti.

8) *Vitamin D* diproduksi oleh kulit saat terpapar **sinar matahari**, jadi berada 5-15 menit di luar ruangan setiap hari seringkali direkomendasikan. (Namun, juga penting untuk tidak terkena terlalu banyak paparan matahari dan melindungi mata anda. Terlalu banyak paparan sinar matahari menyebabkan kanker kulit, penuaan dini dan mata katarak. Hindari matahari siang sedapat mungkin. Mengenakan topi dan kacamata hitam berkualitas baik dapat mencegah katarak dan kerusakan akibat sinar matahari lainnya dan semua pekerja luar ruangan seharusnya memakainya. Namun, anda harus yakin kacamata hitamnya memberikan perlindungan UVA dan UVB, jika tidak, hal itu menyebabkan lebih banyak kerusakan daripada kebaikan).

Vitamin D juga sering ditambahkan ke makanan, seperti jus jeruk dan susu kedelai, susu bunga matahari, susu almond dan susu sapi. Rekomendasi Penunjang Pola Makan saat ini berkisar dari 400 IU/hari untuk bayi hingga 800 IU/hari untuk orang-orang berumur lebih dari 70 tahun. Jumlah yang sangat besar (lebih dari 4000 IU/hari) bisa jadi berbahaya.

Tambahan suplemen Vitamin D bisa jadi diperlukan bagi mereka yang tidak mendapat cukup paparan sinar matahari atau makanan yang mengandung vitamin D. Ini khususnya penting bagi orang tua berkulit gelap, serta bayi, di iklim yang lebih dingin. CDC juga merekomendasikan suplemen B12 untuk *semua* orang berumur lebih dari 50 tahun (Lihat bagian 38B).

9) *Suplemen kalsium*: makanan nabati yang tercantum di atas adalah sumber kalsium yang paling sehat. Sumber lain dari kalsium adalah tablet kalsium karbonat. Karena terlalu banyak kalsium bisa jadi berbahaya, suplemen kalsium seharusnya diambil *hanya ketika pola makannya kekurangan* kalsium. Ada batasan jumlah kalsium yang dapat diserap pada satu waktu, hingga, ketika diperlukan, sangatlah baik untuk mengambil tablet beberapa kali sehari. Tabletnya juga lebih baik diserap ketika dimakan bersama dengan makanan, terutama makanan yang tidak banyak mengandung kalsium alami.

Kalsium karbonat juga sering digunakan sebagai antasid (Lihat bagian 42 PENYAKIT ASAM LAMBUNG).

41A. PENYAKIT JANTUNG, STROKE, DIABETES, KANKER, DEMENSIA & PENYAKIT-PENYAKIT TIDAK MENULAR LAINNYA

WHO melaporkan sekarang ada sebuah wabah kematian yang diakibatkan penyakit jantung, stroke dan penyakit tidak menular lainnya (NCDs) di negara-negara berkembang maupun negara maju. Wabah penyakit mendunia ini yang disebabkan terutama oleh kelebihan berat badan dan merokok baru-baru saja dirumuskan di Sidang Umum PBB Mengenai Kesehatan yang kedua dalam sejarah 67 tahunnya. Direktur Jenderal WHO melaporkan “Dengan tidak adanya penanganan cepat, peningkatan biaya keuangan dan ekonomi untuk menangani penyakit-penyakit ini akan meraih level yang jauh melebihi kapasitas penanganan bahkan dari negara terkaya di dunia sekalipun.”

Namun hampir semua kematian dini dan penderitaan yang tidak perlu terjadi ini dapat dicegah, karena *penyebab utama dari semua penyakit ini semuanya ada di bawah kendali ANDA.*

Faktor risiko yang mengancam jiwa yang dapat ANDA kontrol termasuk: **Rokok, kelebihan berat badan, kolesterol darah tinggi, gaya hidup belakang meja (sedikit olahraga), Diabetes, tekanan darah tinggi dan stres.**

1) Merokok dan penggunaan tembakau lainnya: kita telah membahas beberapa efek berbahaya dari merokok seperti penyakit gusi dan gigi, osteoporosis, masalah perut, dan seterusnya. Tembakau hisap dan bentuk lain dari tembakau tanpa asap dapat menyebabkan penyakit sejenis dan juga penyebab kanker mulut yang sangat umum.

Di samping diet yang tidak sehat, penyakit terkait tembakau merupakan *penyebab utama kematian yang seharusnya dapat dicegah di dunia*, yang bertanggung jawab akan kematian sekitar 5 juta jiwa per tahun. Total konsumsi tembakau sedang dalam peningkatan. Kita sekarang tahu bahwa nikotin adalah obat yang sangat sangat adiktif, jadi sekali anda mulai merokok atau menggunakan bentuk-bentuk lain dari tembakau bisa jadi sangat sulit untuk berhenti.

Namun tetap nikotin merupakan hal yang legal, tidak dalam kendali dan tidak diatur, jadi hari ini taksiran jumlah perokok adalah 1,3 milyar, dan diperkirakan akan naik menjadi 1,7 milyar pada tahun 2025. Beberapa orang beruntung dan tidak mati karena merokok. Namun, setiap detiknya perokok *akan* meninggal karena penyakit yang disebabkan oleh tembakau. Berhenti merokok dapat dengan segera dimulai untuk mengurangi resiko-resiko tersebut, semakin cepat anda berhenti, semakin berkurang risiko kematian dini anda. Merokok menyebabkan **serangan jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah yang mengarah ke amputasi**--semua penyakit mengerikan ini ditampilkan di sini. (Meskipun merokok tidak menyebabkan diabetes, namun itu adalah penyebab yang sangat umum dari amputasi pada penderita diabetes.)

Itu juga menyebabkan **kanker paru-paru, emfisema, bronkitis, sakit kepala dan banyak** penyakit lainnya, termasuk **demensia (penurunan fungsi mental)** dan **disfungsi ereksi (impotensi)** pada pria (Iklan-iklan rokok mencoba untuk menunjukkan kepada kita bahwa merokok berkesan "jantan" atau "seksi" tetapi efek dari merokok justru menunjukkan sebaliknya). **BERHENTI MEROKOK ADALAH HAL YANG PALING PENTING YANG DAPAT DILAKUKAN UNTUK MENCEGAH PENYAKIT-PENYAKIT INI DAN JAUH LEBIH EFEKTIF DARIPADA SEMUA OBAT-OBATAN.** Jika anda merokok di rumah anda, menghirup asap sekunder dari rokok juga menyebabkan penyakit seperti asma, kanker dan kematian mendadak bayi dan orang-orang yang anda kasih. *Bukti ilmiah begitu kuat bahwa tidak ada alasan apapun untuk siapapun, dimanapun, dan kapanpun untuk merokok.*

41B. PENYAKIT JANTUNG, STROKE, DIABETES, KANKER, DEMENSIA & PENYAKIT-PENYAKIT TIDAK MENULAR LAINNYA (LANJUTAN)

Faktor Risiko Lainnya akan Penyakit Jantung, Stroke, Diabetes, Kanker, Demensia dan Penyakit Tidak Menular (NCD) lainnya yang Mengancam Nyawa yang dapat anda kontrol meliputi:

2) Kelebihan Berat Badan:(Lihat juga bagian 38. GIZI & 39. AKTIVITAS FISIK.) Berat badan terlalu berat dapat meningkatkan risiko anda untuk mendapatkan banyak masalah kesehatan termasuk Penyakit jantung, Stroke, Diabetes tipe 2, Kanker dan penyakit serius lainnya. Anda dapat menurunkan resiko kesehatan anda dengan mengurangi setidaknya 10-20 pound. Batasi jumlah makanan anda, dan berolahragalah setengah sampai satu jam setiap hari.

Sangatlah penting untuk membaca label, terutama pada makanan olahan. Anda khususnya perlu untuk menghindari makanan tinggi lemak hewani, lemak jenuh, lemak trans ("minyak terhidrogenasi sebagian" dan "mentega putih (shortening)") dan gula. Makanan berminyak dan berlemak seperti daging, serta banyak makanan penutup dan makanan manis sarat dengan lemak tidak sehat, gula dan kalori. Penelitian terbaru juga mendokumentasikan bahwa konsumsi daging merah dikaitkan dengan kondisi-kondisi seperti diabetes, penyakit jantung dan kanker, dan *peningkatan jumlah yang substansial akan kematian dini*. (Di AS, diet yang tidak sehat sekarang telah melampaui penggunaan tembakau sebagai penyebab paling penting akan kematian dini dan kecacatan.)

Sebaliknya, makanlah beragam jenis buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan dan biji-bijian setiap hari. Makanan-makanan ini menyediakan banyak vitamin, mineral dan serat, namun mereka menyediakan sumber kalori yang paling sedikit terkonsentrasi, sehingga juga dapat membantu anda mengontrol gula darah anda, serta menurunkan berat badan. Studi ilmiah terus menekankan *pentingnya pola makan makana utuh berbasis tanaman dalam pencegahan dan pengobatan semua penyakit di bagian ini*.

3) Kolesterol Darah Tinggi: (Lihat juga bagian 38. GIZI & 39. AKTIVITAS FISIK.) Ini juga dapat dikontrol dengan mengurangi jumlah produk hewani, lemak trans, minyak jenuh, dan gula dalam pola makan anda. Sebaliknya makanlah lebih banyak buah dan sayuran.-ini tidak mengandung kolesterol. Makanan yang kaya serat larut seperti gandum, jelai, psyllium, okra dan terong, serta kedelai dan makanan nabati lainnya, dapat membantu untuk mengurangi kolesterol. Kadar kolesterol dapat juga diperbaiki dengan olahraga. Ada juga obat-obatan yang dapat membantu.

4) Gaya Hidup Belakang Meja (Sedikit Olahraga): (Lihat juga bagian 39. AKTIVITAS FISIK.) Kebanyakan orang di daerah pedesaan di negara-negara berkembang banyak berolahraga. Namun beberapa mempunyai pekerjaan dimana mereka hanya melakukan gerak badan di bagian tertentu dari tubuh mereka dan yang lain tidak berolahraga sama sekali. Olahraga membantu jantung dan tubuh anda tetap kuat dan bekerja lebih baik. Itu menurunkan tekanan darah, memperbaiki kadar kolesterol anda, dan dapat membantu anda menurunkan berat badan jika itu merupakan masalah bagi anda. Olahraga juga memperkuat tulang anda dan meningkatkan tingkat energi, fungsi mental, dan semangat anda. Institute of Medicine sekarang merekomendasikan agar semua orang terlibat dalam beberapa jenis *olahraga selama setidaknya satu jam setiap hari* dalam seminggu. Namun, bahkan setengah jam sehari saja sudah akan membantu mengurangi risiko-risiko pada tubuh dan membantu untuk menurunkan berat badan.

5) Diabetes (tipe 2 atau "Diabetes Onset Dewasa "): (Lihat juga Bagian 38. NUTRISI & 39. AKTIVITAS FISIK). Ini biasa disebut diabetes "onset dewasa". Namun karena kebiasaan makan yang tidak sehat dan peningkatan berat badan, penyakit menghancurkan ini sekarang juga

terjadi pada anak-anak dan remaja. Diabetes tipe 2 juga menempatkan anda pada peningkatan risiko serius terhadap serangan jantung dan stroke serta kebutaan, penyakit ginjal dan amputasi. Meskipun obat-obatan seringkali diperlukan; *pola makan, penurunan berat badan dan olahraga* telah terbukti jauh lebih efektif daripada obat-obatan dalam pencegahan, pengendalian dan pengobatan diabetes tipe 2. Hal yang juga penting adalah bahwa anda samasekali tidak merokok (sering mengakibatkan amputasi). *Alkohol terutama beracun* bagi penderita diabetes dan dapat memperburuk kerusakan saraf diabetes, menurunkan penglihatan, dan memacu tekanan darah tinggi. Jika anda menderita diabetes, anda seharusnya memeriksakan diri ke ahli gizi untuk membantu mengatur pola makan dan kadar gula darah anda. Untuk membantu menjaga gula darah anda pada tingkatan sehat (terutama jika anda memakai insulin) anda perlu:

- Makan jumlah makanan yang kurang-lebih sama setiap hari
- Makan pada jam-jam yang sama di setiap harinya
- Minum obat diabetes anda pada jam-jam yang sama setiap hari
- Latihan dengan jumlah yang kurang-lebih sama di jam-jam yang sama setiap harinya

Jika anda *diabetes dan kelebihan berat badan*, yang paling penting bagi anda adalah mengurangi berat badan berlebih dengan mengubah makanan yang anda makan dan berolahraga setidaknya selama ½ sampai 1 jam setiap hari. Anda terutama harus menghindari produk daging merah, lemak jenuh dan lemak trans, makanan dan minuman manis bergula. Makanlah berbagai buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan dan biji-bijian setiap hari. Ini adalah makanan yang seharusnya anda utamakan. Makanan ini menyediakan banyak vitamin, mineral dan serat, namun juga menyediakan sumber kalori yang paling sedikit terkonsentrasi, sehingga dapat membantu mengontrol gula darah dan menurunkan berat badan anda. Sayuran adalah pilihan yang sangat baik. Studi terbaru menunjukkan bahwa diabetes tipe 2 dapat *disembuhkan* dengan diet nabati, membatasi penggunaan lemak dan minyak, dan memilih makanan dengan indeks glikemik rendah (makanan yang melepaskan gula secara perlahan, seperti kebanyakan gandum utuh dan biji-bijian utuh lainnya, makanan yang tidak diproses). Jadi sangat penting berkonsultasi dengan ahli gizi yang memiliki pengetahuan tentang pedoman saat ini serta dokter anda.

6) Tekanan Darah Tinggi: (Lihat juga bagian 38. NUTRISI & 39. AKTIVITAS FISIK.) Kebanyakan orang dengan tekanan darah tinggi tidak merasa sakit. Itulah sebabnya mengapa tekanan darah tinggi disebut sebagai "Pembunuh Diam-Diam." Alasan yang sangat penting untuk mengobati tekanan darah tinggi adalah karena itu menyebabkan serangan jantung dan stroke. Untungnya, *ada banyak yang dapat anda lakukan untuk menurunkan tekanan darah anda.*

Mengubah pola makan kita adalah perawatan yang paling efektif dan mencakup *mengurangi garam* dalam pola makan anda menjadi kurang dari 2 gram (beberapa referensi sekarang menyatakan kurang dari 1,5 gram) natrium per hari--gunakanlah rempah-rempah sebagai gantinya.

Juga penting untuk *meningkatkan asupan kalium* (kacang dan kacang polong, pisang dan buah-buahan segar dan sayuran lainnya), dan rekomendasi lainnya seperti yang dijelaskan dalam bagian 38. Batasi *asupan alkohol, tingkatkan latihan fisik, turunkan berat badan, dan kurangi stres* juga *sangatlah* penting untuk mengendalikan tekanan darah anda.

Tekanan darah memerlukan tindak lanjut ketat dari penyedia perawatan kesehatan anda. Jika penyedia layanan kesehatan memberi anda obat tekanan darah, sangatlah penting untuk anda *terus meminumnya setiap hari*, bahkan saat anda tidak merasa sakit. *Selalu* temui penyedia layanan kesehatan *sebelum* anda menghentikan obat tekanan darah anda (bahkan sebelum menghentikan satu dosis sekalipun). Menghentikan obat tiba-tiba dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang sangat tinggi dan sangat berbahaya yang dapat menyebabkan serangan jantung dan stroke.

Kita biasa berpikir bahwa sekali anda meminum obat tekanan darah anda akan perlu untuk meminumnya selama sisa hidup anda. Namun sekarang kita tahu bahwa orang yang mulai mengikuti pola makan makanan utuh berbasis tanaman sering kali dapat mengurangi dan menghentikan obat-obatan mereka. Jadi sangatlah penting untuk anda terus diperiksa secara teratur oleh penyedia layanan kesehatan anda sehingga ia dapat memantau tekanan darah anda dan menyesuaikan obat-obatan yang anda perlukan.

7) Stres: Stres juga dapat menyebabkan serangan jantung dan stroke dan masalah kesehatan lainnya. Beberapa orang merespon terhadap stres dengan makan berlebihan, atau penyalahgunaan obat-obatan atau alkohol. Penelitian telah menunjukkan bahwa pasien yang berdoa dan memiliki kehidupan rohani yang menekankan kasih dan pengampunan tampak dapat mengelola stres dan meresponi pengobatan dengan lebih baik. Mediasi, olahraga dan Tai Chi juga dapat membantu.

Banyak manfaat yang dapat anda peroleh sebagai tambahan terhadap manfaat dari "3 Hal."

3 hal itu sendiri telah menyumbangkan banyak untuk menghilangkan penyakit-penyakit tersebut (Lihat juga bagian 3A & B): **Diet sehat, olahraga teratur dan menghindari produk-produk tembakau** hanyalah **3 hal sederhana**. Namun WHO melaporkan bahwa **lebih dari 80%** dari semua:

Penyakit Jantung Dini (#1 penyebab kematian),

Stroke (#3 penyebab kematian),

Diabetes Tipe 2 (#6 penyebab kematian),

dan lebih dari 40% kanker (#2 penyebab kematian)

dan *banyak* kondisi lainnya seperti hipertensi, demensia, penyakit paru-paru dan impotensi *dapat dicegah dengan 1) diet sehat, 2) menghindari produk-produk tembakau, dan 3) olahraga teratur.*

Meskipun obat-obatan dan operasi kami untuk kondisi ini bisa membantu, namun semua memiliki efek samping dan *tidak satupun* dapat menghasilkan kesembuhan. Mereka menyelamatkan sangat sedikit kehidupan dibanding dengan diet sehat, olahraga, dan menghindari tembakau. Hanya 3 hal sederhana. Dan masing-masing berada di bawah kendali **anda**, dan kendali anda sendiri.

Seperti yang disebutkan sebelumnya, meskipun hal-hal di atas mengubah hasil dalam penurunan kebutuhan akan obat-obatan dan anda mulai merasa lebih baik, *jangan pernah* berhenti atau mengurangi obat-obatan sampai dokter anda menginstruksikannya demikian.

(Catatan mengenai **kelompok-kelompok pendukung**: beberapa orang mengalami kesulitan untuk mencapai perubahan gaya hidup ini sendirian, tetapi dapat berhasil melakukannya dengan bantuan dari kelompok-kelompok pendukung. Laporan berbasis bukti WHO telah secara khusus mendokumentasikan efektivitas dari intervensi gaya hidup ketika dilakukan di tempat kerja, masyarakat, agama, dan pengaturan lain.

Sebagai contoh, WHO telah memberikan rating tertingginya untuk efektivitas berikut ini: "Perilaku dapat dipengaruhi terutama di... lembaga keagamaan... Menggunakan struktur sosial komunitas keagamaan yang ada nampak memfasilitasi pengadopsian terhadap perubahan gaya hidup sehat, terutama di kalangan masyarakat kurang beruntung." Dari *intervensi pada diet dan aktivitas fisik: apa saja yang berhasil: laporan ringkasan. WHO 2009.*

Kelompok-kelompok pendukung dapat berhasil didirikan bahkan di masyarakat sangat miskin. Untuk pedoman berbasis bukti tambahan dan rencana pembelajaran lihat di halaman *Pemeriksaan kesehatan dan Pendekatan partisipatif* di situs www.hepfdc.info).

42. PENYAKIT ASAM LAMBUNG

Pola makan yang tidak sehat dan merokok juga sering menyebabkan masalah gastrointestinal. Penyakit asam lambung adalah salah satu masalah yang paling umum yang kita temukan pada pasien dewasa. Ada beberapa penyebab rasa sakit pada perut. Misalnya, jika anda mengalami penurunan berat badan atau nyeri sekali pada perut bagian tengah yang terlegakan dengan makan, atau jika anda muntah darah atau ada darah pada tinja anda, anda perlu melakukan pemeriksaan maag atau penyakit lainnya.

Namun, penyebab paling umum akan nyeri di tengah perut bagian atas atau di dada bagian bawah adalah penyakit asam lambung. Ini juga disebut "Heartburn" atau "Asam pencernaan" atau "Gastroesophageal Reflux Disease." Ini mempengaruhi otot sfingter yang menghubungkan kerongkongan (pipa makanan) dengan perut. Gambar menunjukkan lokasi sfingter diantara kerongkongan dan perut.

Refluks artinya mengalir kembali atau mengembalikan. Asam refluks terjadi ketika sfingter sedang lemah atau berelaksasi secara tidak benar yang memungkinkan isi asam lambung mengalir sampai ke kerongkongan.

Untungnya, ada **banyak yang dapat anda lakukan untuk mencegah dan mengobati kondisi yang menyebarkan ini**. Pengobatan yang bertujuan mengurangi kerusakan lapisan kerongkongan karena asam lambung:

- Rokok melemahkan sfingter esophageal bawah dan meningkatkan produksi asam, oleh karena itu *sangatlah penting untuk berhenti merokok*.

- Hindari alkohol* untuk alasan yang sama. (Rokok dan alkohol juga membuat maag memburuk. Anda akan sering mendengar kita berbicara tentang *merokok* dan penggunaan berlebihan akan *alkohol*. Ini sama sekali bukan tentang isu "keagamaan" atau "moral" bagi WHO atau bagi kita. Mereka adalah *masalah kritis, masalah kesehatan yang mengancam nyawa* bagi kita semua dan karena itulah WHO *harus* membahasnya.)

- Makanan lainnya mungkin juga perlu dibatasi jika menimbulkan beberapa gejala bagi anda. Makanan ini termasuk makanan yang digoreng dan berlemak, minuman berkarbonasi, kopi, dan makanan "pedas" seperti lada. Makanan yang digoreng dan berlemak dan minuman berpemanis tidak sehat dan perlu dihindari karena alasan-alasan lain juga (Lihat bagian 38 & 41)

- Orang yang sakit perut perlu *menghindari* obat pereda rasa sakit yang mengandung *aspirin dan anti inflamasi non steroid* seperti Ibuprofen. (Saat tidak ada penyakit pada liver atau tidak ada penggunaan alkohol, parasetamol biasanya tidak apa-apa)

- Hindari berbaring sampai 2 hingga 3 jam setelah makan. Hindari membungkuk tak lama setelah makan, dan hindari penggunaan ikat pinggang yang terlalu ketat.

- Berjalan-jalan setelah makan juga dianjurkan dan berguna untuk banyak kondisi lainnya juga.

- Jika anda merasakan gejala saat tidur, berbaringlah di sisi kiri (seperti yang dilakukan wanita ini) dan/atau angkat bagian atas tempat tidur setinggi 4-6 inci.

- Turunkan berat badan jika kelebihan berat badan. Ini *SANGATlah* penting dan itu sendiri seringkali cukup untuk sepenuhnya menyembuhkan gejala.

- Kecilkan ukuran porsi makan (anda dapat meningkatkan jumlah seringnya makan jika anda tidak kelebihan berat badan).

- Kunyah permen karet (sebaiknya tanpa gula) selama 1 jam setelah makan. Hal ini meningkatkan alkali air liur yang menetralkan asam lambung.

- Antasid juga dapat membantu mengurangi gejala. Kalsium antasid sering kali direkomendasikan karena juga dapat membantu mencegah masalah umum lainnya, osteoporosis

(penipisan tulang) bagi mereka yang tidak mendapatkan cukup kalsium dalam pola makan mereka. Namun kalsium antasid terkadang menyebabkan "peningkatan sekresi asam," jadi jangan gunakan jika itu membuat gejala asam lambung anda menjadi lebih buruk bukannya lebih baik. (Catatan: obat-obatan lain untuk asam refluks memiliki efek samping yang berbeda-beda dan dapat membuat osteoporosis menjadi lebih buruk. Lihat bagian 40.)

43A. NYERI PUNGGUNG

Nyeri punggung adalah masalah lain yang sangat umum karena kelebihan berat badan, olahraga tidak memadai atau merokok. Anda harus menemui penyedia layanan kesehatan untuk semua episode nyeri punggung yang parah atau terus-menerus. Jika tes anda tidak menunjukkan komplikasi, episodenya akan hampir selalu menanggapi langkah-langkah sederhana.

-Panas superficial, pijat, olahraga, dan terapi-terapi lainnya seperti yoga dapat menggantikan obat-obatan dan perawatan nyeri punggung tahap awal. Apabila terapi-terapi fisik tersedia, mintalah kepada penyedia layanan kesehatan anda untuk sebuah rujukan akan peregangan-peregangan, olahraga dan berbagai perawatan lain yang terbaik bagi anda. Beberapa hal dibawah ini biasa direkomendasikan:

-Panas & Es Episode nyeri punggung akut dapat diobati dengan **es** yang diletakkan di daerah yang nyeri selama 6 jam pertama setelah cedera. Ini dapat dilanjutkan pada dua hari pertama untuk mengurangi pembengkakan. Setelah tiga hari **panas** dapat diterapkan untuk membantu penyembuhan.

-Aktivitas. Orang-orang yang menderita nyeri punggung akut sebaiknya tetap bergerak aktif dan melanjutkan kegiatan sehari-hari sebanyak mungkin. Mereka harus menghindari aktifitas yang dapat meningkatkan rasa sakit, duduk berkepanjangan, mengangkat barang yang berat atau memutar tulang belakang dan mereka harus memberi perhatian khusus untuk memperbaiki postur dalam semua kegiatan mereka. Jadi, meskipun orang ini perlu untuk sementara waktu menahan untuk tidak mengangkat benda berat, namun dia juga perlu seaktif mungkin dengan aktifitas-aktifitas yang lebih ringan (seperti berjalan kaki, mengeringkan pakaian, dan lain sebagainya). Yoga dan tai chi juga telah menunjukkan dapat melegakan dan mencegah gejala-gejala yang ada.

-Perhatikan ketegakan kasur (memasang papan di bawah kasur sering kali membantu), tidur miring dengan bantal diantara kaki juga akan membantu *mencegah* nyeri punggung. Juga perhatikan bahwa kaki pria ini bertumpu pada sebuah kotak. Ini akan membantu mencegah nyeri punggung jika anda mempunyai pekerjaan yang menuntut anda berdiri dalam jangka waktu yang lama.

-Jika episode nyerinya parah, atau ada gejala lain seperti demam atau penurunan berat badan atau retensi urin, anda perlu menemui penyedia layanan kesehatan untuk pemeriksaan lebih lanjut *secepatnya*.

-Setelah rasa sakit akut mereda, gerakan peregangan dapat membantu meregangkan punggung anda dan membantu mencegah episode lebih lanjut. Ini harus dilakukan setiap hari dan paling baik dilakukan setelah berjalan-jalan atau aktif untuk sementara dan otot-otot sedang "hangat." Gerakan-gerakannya harus mulus dan tidak tersentak-sentak dan harus dilakukan selama paling sedikit 30 detik. **Contoh-contoh gerakan peregangan** ditampilkan dalam ilustrasi di bawah dan termasuk:

1) *Berbaringlah telentang lurus di lantai:* Hal ini sangat berguna untuk cedera yang baru terjadi. Biarkanlah kaki anda beristirahat dan ditinggikan pada pijakan kaki atau kursi dengan

bantal. Ini bisa sangat melegakan sehingga banyak pasien memilih untuk mempertahankan posisi ini selama 15 menit atau lebih.

2) *Duduk*: Condongkan badan ke depan di kursi anda dan turunkan kepala anda ke lutut dan tahan posisi itu selama paling sedikit 30 detik atau selama terasa nyaman.

3) *Berdiri*: Dengan tangan anda pada punggung bawah anda condongkan tubuh ke belakang dan tahan selama paling sedikit 30 detik atau selama terasa nyaman.

-Meditasi dan Terapi Perilaku Kognitif (CBT – Cognitive Behavioral Therapy). Institut Kesehatan Nasional Amerika Serikat melaporkan bahwa terapi ini dapat menghilangkan sakit punggung dan nyeri lainnya. Meditasi (mencakup Mengurangi Stress Pikiran (Mindfulness Stress Reduction)) berfokus pada menambah kesadaran dan penerimaan pengalaman yang terjadi dari waktu ke waktu – termasuk pengalaman yang tidak menyenangkan secara fisik maupun emosi. Anggota grup CBT berfokus pada merubah pikiran-pikiran disfungsional dan bekerja terhadap tujuan secara kebiasaan, kemampuan berelaksasi, dan strategi menghadapi nyeri.

43B. MERAWAT NYERI PUNGGUNG (LANJUTAN)

-Lakukanlah olahraga-olahraga pokok untuk memperkuat otot punggung. Setelah nyeri akut mereda, bawah dan nyeri lainnya. Meditasi (Pengurangan Stress Kejenuhan) berfokus pada peningkatan kesadaran dan penerimaan berbagai pengalaman secara berkala – termasuk

olahraga punggung sebaiknya digabungkan dalam program olahraga anda sebanyak paling tidak 3 kali seminggu. Hal ini juga mengurangi nyeri dengan meningkatkan aliran darah dan oxygen ke otot-otot dan mengurangi stres. Latihan-latihan yang berbeda bisa jadi direkomendasikan untuk berbagai tipe nyeri punggung yang berbeda, maka yang terbaik adalah menanyakan evaluasi terapi fisik jika memungkinkan.

-Juga sangatlah penting untuk melanjutkan **senam aerobik** ringan seperti bersepeda, berjalan cepat, berenang dan lain sebagainya. Berjalan cepat adalah berjalan paling tidak 100 langkah/menit (gunakan postur yang baik dan-kepala tegak dan otot perut tertarik kedalam). Anda dapat secara berkala menambah ke jogging berat atau lari bila tidak menyebabkan nyeri.

-Pelatihan kekuatan pusat dan senam aerobik biasanya dilakukan pada hari-hari alternatif.

-Sangatlah baik untuk lebih dulu pemanasan otot (contohnya dengan mengayunkan lengan-lengan anda dan berjalan cepat ditempat selama beberapa menit), lalu melakukan peregangan sebelum (juga setelah) latihan-latihan yang lebih berat. Jangan lakukan berolahraga atau melakukan aktifitas lain yang menyebabkan nyeri. Jika anda dalam pemulihan dari cedera punggung yang serius, lakukan hanya olahraga yang sudah disetujui oleh penyedia layanan kesehatan anda saja.

Berikut ini adalah **contoh-contoh olahraga pokok** yang telah digunakan untuk memperkuat otot-otot tulang belakang:

1) *Memiringkan panggul* (Gambar yang di atas): ini adalah latihan yang baik untuk memulai, terutama jika anda baru saja terkena cedera punggung. Berbaring telentang luruslah dengan kaki anda tertekuk di lutut. Miringkan panggul anda untuk membuat tulang belakang bawah anda bersentuhan dengan lantai dengan mengkontraksi otot perut dan pantat anda. Tahan selama 5-10 detik dan kendurkanlah. Ulangi selama 10 sampai 12 kali. Lakukanlah ini sebanyak tiga set. (Olahraga ini sering kali lebih mudah dilakukan jika anda menempatkan tangan anda disepanjang tubuh anda, bukan di belakang kepala anda seperti yang ditunjukkan pada gambar.)

2) *Sepeda* (Gambar Tengah): Berbaringlah telentang dan lurus, tekukkan kaki anda di pinggul dan lutut anda. Berganti-gantianlah untuk menekuk dan memanjangkan dalam gerakan bersepeda. Lakukan tiga set sebanyak yang anda mampu lakukan dengan nyaman. Jangan menahan nafas atau menggunakan gerakan tersentak-sentak. (Jika anda memiliki cedera

punggung yang baru terjadi, bisa jadi lebih baik untuk menempatkan tangan anda disepanjang tubuh anda, daripada di belakang kepala anda seperti yang ditunjukkan dalam gambar. Jika *tidak ada cedera yang baru terjadi*, olahraga ini terkadang dilakukan dengan leher tertekuk secara lebih daripada yang ditunjukkan dalam gambar, namun, jangan berikan tekanan pada leher anda)

3) Plank (Gambar Bawah). Ditunjukkan adanya dua versi.

A. Plank depan dengan lutut: ini merupakan versi yang lebih mudah. Yang dilakukan mirip dengan B kecuali dengan lutut pada langkah ke 5 dibawah.

B. Plank Depan: 1. Berlutut dengan keempat tangan dan kaki dengan tangan anda tertekuk langsung dibawah bahu dan lutut dibawah pinggang. 2. Kencangkan otot perut anda, dan jalankan tangan anda kedepan. 3. Turunkan tubuh bagian atas pada lengan bawah dan jatuhkan pinggang sehingga tubuh anda dalam satu garis dari kepala ke lutut anda, seperti sebuah papan. 4. Tepukkan tangan anda dan luruskan bahu langsung diatas sikut anda, jaga kaki-kaki anda tetap rapat seperti yang ditunjukkan gambar. 5A. Jika melakukan Plank Depan dengan Lutut: Tahan. 5B. Jika melakukan Plank Depan Biasa: Panjangkan kedua kaki sehingga seluruh bagian badan seimbang dalam satu garis lalu tahan. 6. Cobalah untuk menahan selama total 60 detik, lakukan sebanyak mungkin pengulangan sebanyak yang dibuthkan untuk mencapai total 60 detik tersebut (Sebagai contoh, jika anda menahan selama 15 detik, ulangi latihan sebanyak 4 kali untuk mencapai total 60 detik). Ingat untuk menahan kepala, leher dan tulang punggung pada satu garis lurus, jagalah pundak anda tetap rendah dan kebelakang, dan bernafaslah dengan nyaman.

43C. BAGAIMANA CARA MENCEGAH NYERI PUNGGUNG

Sakit punggung merupakan masalah kesehatan yang paling umum dari pasien dewasa kami. Bagaimanapun, *ada banyak yang dapat anda lakukan* untuk mencegah kondisi menyakitkan ini.

Peregangan dan olahraga punggung (inti) dan senam aeroic (seperti yang dijelaskan dalam bagian 43A & B) juga *sangatlah efektif* dalam membantu anda untuk *mencegah* nyeri punggung. Hal-hal berikut ini jugalah sangat penting:

-*Jangan merokok*

-*Menurunkan berat badan* akan membantu jika anda kelebihan berat badan (dan seringkali akan menyembuhkan gejala sepenuhnya).

-**Angkatlah sesuatu dengan benar.** Jangan pernah membungkuk ketika anda mengangkat barang. Jagalah selalu punggung untuk tetap lurus dan tekuk lutut anda. Hal ini memungkinkan anda untuk bangkit dengan kaki bukan dengan punggung. Jangan berbalik atau memutar tubuh untuk mengambil sesuatu, meskipun barang itu ringan. Jagalah agar barang itu sedekat mungkin dengan tubuh anda.

-*Memakai penyangga punggung bisa membantu bila pekerjaan anda menuntut bahwa anda untuk sering-sering bangkit berdiri.* Ini akan menjaga punggung anda tetap lurus saat bangkit berdiri. Orang-orang di berbagai bagian di dunia memakai baju yang sangat panjang dan sempit di sekitar pinggang mereka untuk tujuan yang sama. Praktek ini kembali ke zaman Perjanjian lama, ketika orang-orang akan "mengikat pinggang mereka". Namun sebaiknya anda tidak menggunakan kawat ketat, atau penggunaan berlebihan akan penahan punggung sampai di poin dimana hal itu dapat menyebabkan kelemahan otot punggung.

-*Gunakan postur yang baik saat duduk dan berdiri.* Jika pekerjaan anda mengharuskan berdiri dalam jangka waktu yang lama, angkat dan istirahatkan satu kaki pada kotak atau kursi untuk membantu menjaga punggung anda tetap lurus (Lihat Bagian 43A).

-Hindari duduk berkelembaan. Hal ini merupakan penyebab umum kesehatan yang buruk serta nyeri punggung. Berdirilah, lakukan peregangan atau berjalan-jalanlah sebentar bila memungkinkan.

-Gunakan *kasur yang cukup kokoh dan menopang*, atau tempatkan kasur anda pada papan atau di lantai. Tempatkan bantal di bawah betis jika anda tidur terlentang. Tempatkan sebuah bantal di antara kaki anda jika anda tidur miring (Lihat Bagian 43A). Jangan tidur tengkurap.

-*Olahraga selama 30-60 menit/hari*. Sebagai tambahan pada latihan olahraga inti 3 hari/minggu termasuk senam aerobik (jalan cepat, bersepeda, renang) setidaknya 3 hari/minggu. Senam aerobik *sangatlah penting* untuk pencegahan nyeri punggung serta berbagai kondisi lainnya seperti seperti penyakit jantung, obesitas dan diabetes (Lihat juga Bagian 39. AKTIVITAS FISIK).

-*Pola makan sehat*. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa ini bisa menjadi hal yang *sangat penting*. Diet tidak sehat juga menyebabkan aterosklerosis pembuluh darah jantung, otak, ginjal, dll, dan menyebabkan berkurangnya aliran darah ke tulang belakang dan saraf. Pola makan makanan utuh berbasis tanaman yang dijelaskan dalam bagian 38. NUTRISI bisa jadi merupakan hal yang terpenting untuk pencegahan nyeri punggung juga (Lihat juga ilustrasi38A & B Nutrisi).

44. PENCEGAHAN KECELAKAAN UNTUK BAYI DAN BALITA

Sindrom Kematian Bayi Mendadak: Bayi terkadang tiba-tiba saja meninggal saat mereka tidur. Hal ini sering dikaitkan dengan obat-obatan batuk dan flu, orangtua merokok; juga dengan membuat bayi tidur tengkurap. Jangan gunakan bantal atau meninggalkan benda-benda lembut lain di boks bayi. Selalu tempatkan bayi untuk tidur terlentang. Berhenti merokok-ini dapat menyelamatkan hidup anda serta anak anda.

Keracunan: Ini khususnya penyebab umum kematian pada anak-anak berusia kurang dari 3 tahun. Anak kecil dapat memasukan apapun ke dalam mulut mereka. Mereka terus-menerus menyelidiki dunia di sekitar mereka, dan memasukkan sesuatu di mulut mereka merupakan bagian dari cara mereka belajar. Banyak obat-obatan umum dan produk rumah itu beracun dan menyebabkan kematian pada anak-anak. Contoh umum termasuk

Obat-obatan: NSAID termasuk aspirin, parasetamol, obat penenang, obat tidur, pil zat besi.

Produk-produk rumah tangga: Pembersih WC, racun rumput liar, racun serangga atau tikus, alkali, minyak tanah, deterjen, kapur barus. **Bagaimana anda dapat mencegah kematian akibat keracunan:**

-Semua obat-obatan harus disimpan di tempat terkunci dan jauh dari jangkauan.

-Simpan semua bahan kimia dan deterjen terkunci dan jauh dari jangkauan.

-Ajarkan anak-anak anda untuk tidak meminum atau memakan apapun kecuali itu diberikan oleh orang dewasa.

-Cobalah untuk tidak meminum obat di depan anak-anak. Anak-anak cenderung untuk meniru tindakan orang dewasa.

Tersedak juga merupakan penyebab kematian yang sangat umum pada anak-anak berusia kurang dari 5 tahun. Bagian dari alasannya adalah mereka selalu memasukkan segalanya ke dalam mulut mereka. Tetapi mereka juga sering tersedak karena makanan yang keliru diberikan pada mereka seperti kacang dan popcorn. Karena gigi mereka belum lengkap, kunyahan mereka belum terlalu efektif dan partikel-partikel besar dapat terjebak di tenggorokan mereka. Orang tua yang tidak memiliki gigi yang lengkap sering tersedak karena makanan seperti steak untuk alasan yang sama. **Bagaimana anda dapat mencegah kematian karena tersedak:**

-Jangan berikan anak-anak anda kacang, popcorn, permen yang keras, hotdog atau makanan dengan ukuran sejenis.

-Selalu potong makanan anak anda yang masih kecil menjadi potongan-potongan yang sangat kecil. Orang tua yang kehilangan gigi juga harus melakukan hal ini.

-Jangan biarkan anak-anak yang masih kecil bermain dengan balon kempes, kelereng atau mainan dengan bagian-bagian kecil yang dapat membuat mereka tersedak.

-Jika anak anda kurang dari 5 tahun dan harus meminum pil atau vitamin "kunyah", gilinglah itu menjadi bubuk diantara dua sendok. Anda kemudian dapat mencampurnya dengan sejumlah kecil cairan atau makanan.

-Jika anak yang lebih besar atau orang dewasa tersedak dan jalan napas mereka *benar-benar* terhalang, gunakan tekanan perut (Lihat bagian 48) untuk membantu mengeluarkan benda tersebut.

45. TENGGELAM / JATUH / KECELAKAAN LALU LINTAS

Kecelakaan adalah penyebab kematian paling umum pada anak usia sekolah. Anak-anak diusia ini melakukan kemauan mereka sendiri. Mereka ingin diterima teman-teman mereka. Mereka mencoba untuk melakukan hal-hal yang terlihat berani. Mereka mungkin tidak ingin mentaati peraturan dari orang dewasa. Tetapi anak anda dapat belajar aturan keselamatan dengan bantuan anda dan dengan peringatan. **Bagaimana anda dapat mencegah kematian dari tenggelam, jatuh dan kecelakaan lalu lintas:**

-Anak anda tidaklah aman bila mereka sendirian di dalam air, bahkan jika ia bisa berenang. Jangan biarkan anak anda bermain di sekitar air kecuali dengan pengawasan orang dewasa. Jangan pernah biarkan anak anda berenang di saluran air atau di dimanapun dimana aliran airnya deras.

-Ajarkan anak anda untuk selalu masuk ke air dengan kaki terlebih dahulu. Terjun dengan kepala terlebih dahulu telah banyak menyebabkan patah tulang leher dengan kelumpuhan permanen pada lengan dan kaki.

-Gunakan pengaman jendela dan pegangan tangga untuk mencegah kejatuhan pada kelompok usia balita.

-Ajarkan anak anda yang masih kecil untuk jangan pernah menyeberang jalan tanpa orang dewasa. Ajarkan anak anda yang lebih besar untuk *berhenti sepenuhnya* di pinggir jalan, kemudian menengok ke kiri, ke kanan, dan kembali ke kiri lagi sebelum menyeberang.

-Selalu gunakan helm sepeda dan sepeda motor. Ini adalah hal yang paling penting yang dapat anda lakukan untuk melindungi diri sendiri dan anak-anak anda saat mengendarai sepeda atau sepeda motor.

-Selalu gunakan sabuk pengaman dan kursi mobil bayi/anak-anak ketika pergi naik mobil atau truk.

46. RABIES / ASAP DALAM RUANGAN

RABIES: Gigitan dari anjing, kucing, kelelawar, sigung atau binatang lainnya dapat menyebabkan rabies. Rabies adalah penyakit yang hampir selalu berakibat fatal setelah timbul gejala. Namun perawatan efektif tersedia jika dilakukan *sebelum* gejala dimulai. Karena itu sangatlah penting untuk mencari pengobatan secepat mungkin setelah digigit. Rabies terutama umum di negara-negara berkembang. **Bagaimana anda dapat mencegah kematian akibat rabies:**

-Semua orang yang ingin memelihara anjing, kucing, dan hewan lainnya sebagai hewan peliharaan harus **mengimunisiasikannya** terhadap rabies terlebih dahulu. Mereka juga harus

membawa hewan peliharaan mereka untuk diperiksa secara teratur oleh seorang dokter hewan untuk mencegah penyebaran penyakit lain pada diri mereka sendiri dan anak-anak mereka. Selain rabies, anjing dan kucing membawa lebih dari 15 jenis cacing dan bakteri serius dan penyakit-penyakit lainnya yang dapat mereka tularkan pada manusia.

-Pencegahan gigitan anjing: pelajaran penting bagi anak-anak untuk dipelajari adalah *untuk tidak menggoda* anjing yang mereka kenal, dan *untuk menghindari* anjing yang tidak mereka kenal. Jangan mengganggu anjing saat dia sedang tidur, makan, mengunyah mainan, atau punya anak anjing.

Juga ajarkan anak anda untuk melakukan hal berikut: berdiri tegak jika didekati atau dikejar oleh seekor anjing asing. Jangan berteriak atau lari, mengayuh sepeda, menendang, atau membuat gerakan yang mengancam. Berdirilah dengan tegak dan terdiam, tangan di sisi anda, dan hindari kontak mata dengan anjing tersebut. Jangan pernah memungguni anjing tersebut. Setelah anjing kehilangan minat pada anda, mundurlah perlahan-lahan sampai ia menghilang dari pandangan. Jika anjing menyerang, "bungkam" dia dengan jaket, dompet, sepeda anda, atau apa pun yang dapat anda tempatkan diantara anda dan anjing tersebut.

-Jika anjing, kucing, atau hewan domestik lainnya menggigit anda atau anak anda; maka binatang itu harus ditangkap, diamankan, dan *diamati selama 10 hari*. (Jika dapat dikonfirmasi bahwa hewan tersebut masih sehat setelah 10 hari, anda mungkin tidak harus melakukan suntik rabies.)

-Semua **luka gigitan** harus dibilas secara menyeluruh, dan dengan lembut tapi dengan seksama cucilah dengan sabun dan air selama 15 menit. (Jika tersedia, pembunuh-virus encer seperti cairan betadin harus digunakan untuk mengairi luka.) Kemudian datanglah ke penyedia layanan kesehatan anda untuk menentukan apakah vaksin rabies diperlukan atau tidak.

-Beritahu Departemen Kesehatan atau Kepolisian setiap kali anda melihat *binatang yang nampak sakit atau terluka*, atau yang bertindak aneh. Jangan mencoba menangkap hewan tersebut atau mengambilnya.

ASAP DALAM RUANGAN (Lihat juga bagian 7):

Iritasi dari asap dalam ruangan dikaitkan dengan radang paru-paru dan asma dan penyebab umum dari kerusakan paru-paru lainnya. Radang paru-paru adalah penyebab paling umum akan kematian yang dapat dicegah pada anak-anak. Ada banyak yang dapat anda lakukan untuk mencegah hal ini dan kondisi mematikan lainnya.

Mencegah **asap tembakau**. "Perokok Pasif" merusak paru-paru anak seperti juga paru-paru perokok.

Penggunaan **kompur masak** efisien berventilasi benar juga sangat penting. Perapian terbuka dan kompor masak berventilasi buruk itu tidak sehat dan tidak aman, dan menghirup **asap dan partikel-partikel halusnya** menyebabkan empat juta kematian per tahun, terutama diantara kaum wanita dan anak-anak. Selain kematian dini ini, jutaan lebih terkena sakit paru-paru akut dan kronis dan penyakit-penyakit lainnya (Lihat bagian 7).

Selain itu, **keracunan karbon monoksida** disebabkan oleh gas tak terlihat yang terbentuk setiap kali kayu, batubara, gas, atau bahan bakar fosil lainnya dibakar. Hal ini juga terbentuk setiap kali bahan bakar dibakar pada mesin. Gas karbon monoksida tidak berwarna dan tidak berbau sehingga anda *tidak dapat melihat atau mencium baunya*. Keracunan karbon monoksida membutuhkan tes khusus untuk diagnosa, jadi kami tidak tahu apakah itu juga umum di negara-negara lain. Namun, itu adalah penyebab *keracunan paling umum* di Amerika Serikat.

Hal ini terutama umum ketika cuaca dingin dan keluarga membakar bahan bakar di dalam ruangan tanpa ventilasi yang cukup sehingga gas beracun tidak dapat secara memadai keluar dari ruangan. Terkadang seluruh keluarga ditemukan mati. Gejala-gejala awal termasuk *sakit kepala*,

mual, dan kelelahan--orang dengan gejala-gejala ini sering salah didiagnosa sebagai terserang "flu", namun itu sesungguhnya keracunan karbon monoksida awal. Kemungkinan juga mengalami *pusing, kebingungan atau masalah dengan penglihatan*.

Ingat bahwa kita tidak berbicara tentang bagian dari asap yang dapat anda lihat dan cium baunya (meskipun ini juga sangat berbahaya). Kadar karbon monoksida yang mematikan dapat hadir bahkan ketika hanya ada bara panas tanpa bau asap sama sekali.

Bagaimana anda dapat mencegah kematian akibat asap dan keracunan karbon monoksida (Lihat juga bagian 7) : Jika anda harus memasak di dalam rumah, pastikan selalu pipa ventilasi atau cerobong asap untuk kompor anda berfungsi dengan benar-Ini juga akan mencegah kerusakan paru-paru, radang paru-paru, asma dan kematian dan penyakit lainnya yang disebabkan oleh asap. Jika tidak ada cerobong asap atau ventilasi pipa kompor, dan anda harus menyalakan api di dalam rumah, pastikan selalu bahwa pintu dan jendela dibiarkan terbuka untuk memberikan ventilasi yang cukup.

Sejumlah kompor masak aman dan murah sedang dikembangkan. Periksa pada Departemen Kesehatan anda mengenai ketersediaan kompor masak tenaga surya atau kompor masak efisien dan berventilasi dengan benar yang lainnya di daerah Anda.

Orang-orang di negara maju, khususnya di iklim dingin dengan rumah-rumah yang terisolasi dengan baik, terutama berisiko keracunan karbon monoksida: pastikan agar kompor masak, sistem pemanas ruangan rumah, dan cerobong asap atau ventilasi pipa kompor diperiksa secara berkala oleh perusahaan gas atau tukang tungku lokal anda. Jangan pernah menggunakan gas portable atau panggangan arang di dalam rumah, ataupun di luar di dekat jendela yang terbuka. Selama listrik padam, jangan gunakan generator gas di dalam rumah, garasi yang sempit dengan rumah, atau di dekat jendela yang terbuka. Juga jangan pernah biarkan mesin mobil atau truk dalam keadaan hidup tanpa ventilasi yang cukup.

47. PERTOLONGAN PERTAMA

(Catatan: banyak dari hal-hal berikut ini dapat dicegah. Lihat halaman situs web WHO di "Kekerasan dan Pencegahan Cedera." Mintalah informasi dari Departemen atau Menteri Kesehatan tentang bagaimana pengelolaan faktor risiko terpenting di masyarakat anda.)

Luka bakar: Hentikan pembakaran. Jika pakaian terbakar, berguling-gulinglah di tanah atau bungkuslah dalam selimut atau gunakanlah air. Rendam dalam air dingin sampai terasa lega dari kesakitan (Great Britain's National Health Service merekomendasikan untuk dilakukan selama 10-30 menit). Jika area terbakarnya besar, jagalah seluruh tubuh agar hangat sampai pertolongan medis tiba. Gunakan balutan bebas-perekat. Jika ini tidak tersedia, pembungkus plastik (pembungkus Saran, dll) telah digunakan untuk membuat pembungkus non-perekat darurat. **Jangan** merusak lepuhan kulit, atau menggunakan es, salep, minyak lemak, bedak, dll. Carilah perawatan medis. (Lihat bagian 7 di bagian penggunaan kompor masak untuk pencegahan.)

Goresan dan Luka: Cucilah dengan air bersih dan sabun. Pasanglah kasa steril. Jika lukanya besar, pakailah kasa, tekan dengan kuat dan angkat keatas untuk menghentikan pendarahan. Perban dan carilah perawatan medis. Luka tusukan (seperti menginjak paku) dapat dengan mudah terinfeksi dan sebaiknya selalu diperiksa oleh penyedia layanan kesehatan. *Perlu atau tidaknya suntikan untuk tetanus* sebaiknya diperiksa kapan saja saat kulit tersayat atau, untuk luka bakar, bahkan jika kulit tampak utuh sekalipun.

Patah tulang: Kelainan bentuk apapun pada bagian yang cedera biasanya berarti patah tulang. Jangan gerakkan orang tersebut tanpa membebatnya. Orang dengan dugaan cedera leher atau punggung sebaiknya hanya boleh dipindahkan dengan bantuan medis untuk menghindari terjadinya kelumpuhan.

Keseleo (Gambar Atas): Angkatlah bagian yang cedera. Kompres dingin (es) bisa jadi berguna, terutama selama enam jam pertama. Carilah saran medis jika keseleo tersebut terasa sakit atau bengkak. Jika keseleo minor: Lanjutkan untuk diangkat, istirahat, dan balut dengan erat (perban ace) selama 2 sampai 3 hari, diikuti dengan kembali ke aktivitas normal secara bertahap.

Mimisan (Gambar Tengah): Perdarahan hampir selalu terjadi dari pembagi tengah bagian depan pada hidung. Dalam posisi duduk, tekan bagian luar lubang hidung dengan ibu jari dan telunjuk *terus-menerus* selama 5-10 menit. Kesalahan umum di sini adalah *tidak terus menerus* menekannya hingga 5-10 menit. Perdarahan di hidung adalah seperti perdarahan di bagian-bagian lainnya; Jika anda melepaskan tekanan, bahkan untuk sementara saja, anda akan menarik pembekuannya dan perdarahan akan terjadi lagi. Mimisan sering kali dapat dicegah dengan memotong kuku pendek-pendek dan mengoleskan salep seperti Vaseline pada pembagi tengah bagian depan pada hidung.

Mata: Usahakan mengambil *benda asing* dengan lembut menggunakan kapas yang bersih dan lembab. Rasa sakit di mata dari benda asing, goresan, cakaran, dll dapat diringankan dengan membalut luka tersebut sampai bantuan medis diperoleh. Untuk *bahan kimia* yang terpercik di mata (gambar bawah), dengan cepat siramlah dengan air bersih dan secara terus-menerus selama 15 menit. Jangan gunakan obat tetes atau salep. Carilah bantuan medis.

Perawatan Tali Pusar Bayi: Sangatlah penting untuk mengikuti saran penyedia layanan kesehatan untuk mencegah infeksi tali pusar bayi yang baru lahir. (Catatan: penelitian terkontrol terbaru dari negara-negara berkembang mendokumentasikan bahwa pengolesan dari 7,1% cairan atau gel chlorhexidine digluconate, memberikan 4% chlorhexidine untuk perawatan tali pusat, menurunkan keabmortalitasan setidaknya 18% jika digunakan dalam 24 jam pertama kelahiran.)

48. PERTOLONGAN PERTAMA TERSEDAK: DORONGAN PERUT (HEIMLICH MANEUVER)

(Catatan: Panduan berikut adalah untuk anak-anak yang lebih tua dan orang dewasa saja. Pedoman untuk bayi dan anak kecil terus direvisi dan berbeda-beda antara berbagai sumber. Untuk bayi berumur kurang dari 1 tahun, tekanan perut (Abdominal Thrusts) biasanya *tidak* direkomendasikan. Beberapa sumber merekomendasikan untuk memberi 5 tepukan di punggung [menampar-nampar] diikuti oleh 5 tekanan di dada dan ulangi sampai objek dimuntahkan atau korban menjadi tidak responsif. Jadi silahkan lihat rekomendasi dari Menteri atau Departemen Kesehatan dan pedoman WHO terbaru untuk pengelolaan tersedak pada bayi dan anak kecil anda.)

Banyak komunitas yang sekarang menawarkan kursus teknik penyelamatan nyawa seperti tekanan perut dan CPR (Resusitasi jantung-paru-paru). Kursus-kursus ini memakan waktu beberapa jam dan bukan tidak mungkin bagi kami untuk mengajarkannya pada anda di sini. Namun, kami ingin membekali anda dengan beberapa informasi tentang pengobatan tersedak dan mendorong anda untuk mengambil kursus itu jika tersedia di wilayah anda.

Tersedak: Setiap orang yang tersedak akan sesuatu dan *masih batuk, menangis* atau mampu bersuara apapun lebih baik untuk TIDAK DIAPA-APAKAN. Tekanan perut dapat menyebabkan kerusakan organ dalam, terutama pada anak-anak, *jadi anda harus yakin bahwa jalan napas benar-benar terhalang.*

Tanyakan pada korban jika ia tersedak. Seringkali korban akan terlihat seperti anak dalam gambar ini dan akan meletakkan tangannya ke tenggorokan dan matanya akan melebar dan menderita, dan *tidak akan ada suaranya.* Jika orang tersebut *tidak mampu untuk mengeluarkan suara sama sekali dan tidak ada pergerakan udara,* tekanan perut harus dilakukan.

Tekanan Perut Pada Korban Sadar Berdiri atau Duduk (Lihat gambar atas):

1) Berdirilah di belakang korban. Tempatkan ibu jari di sisi satu kepalan tangan terhadap perut korban di garis tengah sedikit di atas pusar dan di bawah dada.

2) Genggam kepalan tangan tersebut dengan tangan yang lain dan kerahkan 5 tekanan cepat ke atas. Genggaman tangan sebaiknya tidak menyentuh bagian bawah rusuk karena ini dapat merusak organ-organ dalam.

3) Tiap dorongan sebaiknya menjadi gerakan yang terpisah dan perlu dilanjutkan sampai objek termuntahkan atau korban menjadi tidak sadar.

Tekanan Perut Pada Korban Dalam Keadaan Tidak Sadar atau Berbaring (Lihat gambar bawah):

1) Posisikan korban terlentang dengan kepala ke satu sisi dan buka aliran udaranya. Berlututlah di dekat sisi korban atau mengangkangi pinggulnya.

2) Posisikan bagian dalam telapak tangan pada perut korban di garis tengah sedikit di atas pusar dan di bawah dada. Tangan satunya ditempatkan di atas yang pertama.

3) Tekan kedua tangan ke dalam perut dengan dorongan cepat ke atas. Jika perlu, serangkaian lima tekanan dilakukan, dan tiap dorongan sebaiknya merupakan gerakan yang terpisah dan berbeda. Tiap dorongan diarahkan ke atas di garis tengah dan sebaiknya tidak diarahkan ke sisi perut yang lain.

4) Setelah memberikan 5 tekanan perut, upayakan nafas buatan (lihat ke dalam mulut terlebih dahulu dan jika anda melihat objek yang menyebabkan masalah tersebut, singkirkanlah itu): jika jalan napas tetap terhambat, ulangi gerakan ini.

49. PEMULIHAN DARI BENCANA DAN PERISTIWA TRAUMATIS LAINNYA

Kita sering peduli pada orang-orang yang pernah menjadi korban kekerasan fisik maupun seksual atau perkosaan, atau yang menderita cedera serius yang tidak disengaja atau karena perang. Yang lain dalam proses pemulihan diri dari bencana seperti badai atau gempa bumi. Peristiwa traumatis seperti ini biasanya terjadi secara tiba-tiba dan terasa sangat berat. Dalam beberapa kasus, tidak ada tanda-tanda cedera fisik yang terlihat dari luar, tetapi ada persoalan emosional yang serius. Kesedihan, duka, kemarahan, dan emosi kuat lainnya yang mendalam adalah reaksi yang normal. Memahami respon-respon normal akan peristiwa traumatis ini dapat secara efektif membantu anda mengatasi perasaan, pikiran, dan perilaku anda, dan membantu anda di sepanjang proses pemulihan.

1) Berikut ini adalah respon-respon *normal* terhadap bencana atau peristiwa traumatis lainnya:

-Fungsi mental. Orang-orang yang menderita trauma stres dapat bertindak tidak rasional, sulit membuat keputusan; atau dapat bertindak tidak biasa dari karakter mereka yang biasanya. Pada awalnya anda mungkin merasa *shock* (merasa terkejut, bingung, mati rasa, atau kewalahan) atau melakukan *penolakan* (tidak sepenuhnya mengakui keparahan dari keadaan ini). Respon-respon selanjutnya bervariasi tergantung orangnya. Anda mungkin mengalami: rasa sensitif dan terganggu atau marah; Menyalahkan diri sendiri atau orang lain; Isolasi dan penarikan diri; Ketakutan akan kambuh; Merasa tak berdaya; Suasana hati yang berubah-ubah; Kesedihan, depresi, dan kesedihan; atau masalah konsentrasi dan ingatan.

-Kesehatan fisik : Stress traumatis dapat menyebabkan berbagai gejala fisik yang dapat meliputi: kehilangan nafsu makan; Sakit kepala atau dada; Diare, sakit perut atau mual; Hiperaktif; Mimpi buruk; Ketidakmampuan untuk tidur atau kelelahan atau penurunan energi.

-Hubungan interpersonal : Orang-orang yang bertahan dari stres traumatis bisa jadi mengalami perubahan kepribadian sementara yang membuat suatu hubungan menjadi sulit.

Kemungkinan akan terjadi peningkatan terjadinya perdebatan dengan teman dan rekan kerja atau perselisihan dalam perkawinan.

Juga penting untuk menyadari bahwa tidak ada "standar" reaksi akan stres yang ekstrim dan kita semua menanggapi secara berbeda-beda. Beberapa orang langsung bereaksi dan sembuh dengan cepat, sementara orang lain memiliki reaksi yang lambat.

2) Bagaimana saya bisa membantu keluarga saya dan saya sendiri? Kita masing-masing memiliki kebutuhan dan cara mengatasi yang berbeda. Berfokus pada *kekuatan dan kemampuan anda* akan membantu anda untuk sembuh. Berikut ini telah ditemukan hal yang membantu:

-Beri diri anda waktu untuk penyembuhan. Jangan menganggap diri anda bertanggung jawab akan bencana atau merasa frustrasi karena anda tidak dapat melakukan lebih banyak untuk membantu menyelamatkan. Antisipasikan bahwa ini akan menjadi masa yang sulit dalam kehidupan anda. Biarkan diri anda berkabung akan kehilangan-kehilangan yang anda alami. Cobalah untuk bersabar dengan perubahan dalam keadaan emosi dan kaum keluarga anda.

-Terlibatlah dalam kebiasaan yang sehat untuk membantu anda mengatasi stres: Ambil langkah-langkah untuk mempromosikan penyembuhan fisik dan emosional anda sendiri dengan menjaga gaya hidup sehat. (seperti makan sehat, istirahat, olahraga, relaksasi, meditasi) Langkah-langkah yang sehat ini juga membantu keluarga anda. Juga sangatlah penting untuk mencoba *membangun kembali rutinitas* seperti makan dan tidur dalam waktu yang tetap. Luangkan waktu dengan keluarga dan teman. Cobalah untuk membatasi tanggung jawab yang menuntut diri sendiri dan keluarga anda. Berpartisipasilah dalam acara-acara peringatan, ritual, dan penggunaan simbol-simbol sebagai cara untuk mengungkapkan perasaan. Gunakan dukungan kelompok yang ada dari keluarga, teman-teman, dan gereja. Jangan gunakan alkohol atau obat-obatan— umumnya ini membuat semua menjadi jauh lebih buruk baik bagi korban dan orang yang mereka cintai.

-Cobalah untuk menemukan *kelompok pendukung lokal* bersama orang-orang lain yang mengalami stres yang serupa (biasanya tersedia kelompok-kelompok berikut: bencana, atau luka terkait perang, atau untuk wanita yang telah menjadi korban pelecehan atau perkosaan). Merupakan hal yang umum untuk ingin menyerang balik orang-orang yang telah menyebabkan luka yang besar. Namun, tidak ada hal yang baik yang dicapai dengan bahasa atau tindak kebencian.

-Mintalah dukungan dari orang-orang yang peduli pada anda dan akan mendengarkan dan berempati dengan situasi anda (namun penting untuk diingat bahwa mereka mungkin juga menderita efek stres traumatis). Biarkan diri anda untuk menerima juga memberi.

-Mengakui perasaan kita membantu kita untuk pulih. Berbicaralah pada seseorang tentang perasaan anda--kemarahan, kesedihan, dan emosi lain—walaupun itu mungkin sulit. Sampaikanlah pengalaman anda dengan cara apapun yang terasa nyaman bagi anda--seperti berbicara pada keluarga, pendeta, ataupun teman dekat, atau menulis buku harian. Gunakan meditasi dan/atau sumber daya rohani lainnya.

3) Membantu Anak-Anak Mengatasi Bencana: Bencana bisa jadi menakutkan untuk orang dewasa, tetapi bencana utamanya traumatis bagi anak-anak, terutama jika mereka tidak tahu apa yang harus mereka lakukan

-Anak-anak tergantung pada *rutinitas sehari-hari*. Ketika keadaan darurat menyela rutinitas ini, anak-anak sering kali menjadi cemas. Membangun kembali sebuah jadwal rutin untuk makan, bermain, mengerjakan tugas-tugas dan tidur akan membantu memulihkan rasa aman.

-Pada saat bencana, mereka akan mencari bantuan pada anda dan orang dewasa lainnya. *Bagaimana* anda *bereaksi* pada keadaan darurat memberi mereka petunjuk tentang bagaimana untuk bertindak. Jika anda bereaksi dengan kekuatiran, anak bisa menjadi lebih takut. Mereka

melihat ketakutan kita sebagai bukti bahwa bahaya itu nyata. Jika anda terlihat ternggelam dalam rasa kehilangan, seorang anak bisa jadi merasakan kehilangan yang lebih kuat.

-Anak-anak *sering kali mengalami kemunduran* dan menunjukkan perilaku kekanak-kanakan seperti mengisap jari dan ngompol. Ketakutan anak-anak juga bisa berasal dari imajinasi mereka, dan anda seharusnya memandang perasaan ini dengan serius. Seorang anak yang *merasa* takut *memang* ketakutan. Kata-kata dan tindakan anda dapat memberikan jaminan. Ketika berbicara dengan anak anda, pastikan untuk memberi gambaran yang realistis yang baik dan jujur yang juga dapat diterima oleh anak.

-Perasaan takut itu sehat dan alami untuk orang dewasa dan anak-anak. Tetapi sebagai orang dewasa, anda perlu mengontrol situasi. Ketika anda yakin bahwa bahaya telah berlalu, berkonsentrasilah pada kebutuhan emosional anak anda dengan *menanyakan* hal apa yang paling menjadi perhatiannya.

-Membawa anak-anak untuk *berpartisipasi* dalam kegiatan-kegiatan pemulihan keluarga akan membantu mereka merasa bahwa kehidupan mereka akan kembali "normal." Respon anda selama masa-masa ini bisa jadi punya dampak yang langgeng.

-Sadarlah bahwa setelah bencana, anak-anak *paling takut* bahwa: bencana akan terjadi lagi; seseorang akan terluka atau terbunuh; mereka akan terpisah dari keluarga; atau akan ditinggalkan sendirian.

4) Segera setelah bencana, cobalah untuk mengurangi ketakutan dan kecemasan anak anda:

-***Menjaga keluarga untuk tetap bersama-sama.*** Saat anda mencari perumahan dan pendampingan, anda mungkin ingin meninggalkan anak anda dengan kerabat atau teman. Sebaliknya, jagalah keluarga untuk tetap bersama-sama sebanyak mungkin dan buatlah anak-anak menjadi bagian dari apa saja yang anda lakukan untuk membuat keluarga kembali bertumpu pada kakinya. Anak-anak terserang kegelisahan, dan mereka akan khawatir bila orangtua mereka tidak akan kembali.

-Dengan tenang dan tegas ***jelaskanlah situasi.*** Sebaik yang anda bisa, beritahukanlah kepada anak-anak anda apa saja yang anda ketahui tentang bencana yang terjadi. Jelaskan apa yang akan terjadi selanjutnya. Misalnya, katakan, "Malam ini, kita semua akan tinggal bersama-sama di tempat penampungan." Tataplah mata anak dan bicaralah pada mereka.

-***Doronglah anak-anak untuk berbicara*** tentang peristiwa traumatis yang terjadi dan ajukanlah pertanyaan sebanyak yang mereka inginkan. Doronglah anak-anak untuk menggambarkan apa yang mereka rasakan. Jika mereka masih sangat muda, buat mereka menggambarkan apa yang terjadi dan menjelaskannya kepada anda. Dengarkanlah apa yang mereka katakan. Jika memungkinkan, libatkanlah seluruh keluarga dalam diskusi.

-***Libatkan anak-anak anda dalam kegiatan pemulihan.*** Berikan anak-anak tugas-tugas yang merupakan tanggung jawab mereka. Ini akan membantu anak-anak merasa bahwa mereka adalah bagian dari pemulihan. Memiliki tugas akan membantu mereka memahami bahwa segalanya akan menjadi baik-baik saja.

-Anda dapat membantu anak anda mengatasinya dengan memahami apa penyebab kecemasan dan ketakutan mereka. ***Yakinkanlah mereka dengan keteguhan dan kasih.*** Biarkan anak anda lebih sering menempel pada anda dan biarkan mereka menjadi lebih bergantung pada anda beberapa bulan setelah trauma. *Pelukan, gendongan dan bentuk-bentuk kasih sayang fisik lainnya sangatlah penting* untuk anak-anak yang mengalami stres.

-Hal-hal di atas akan membantu anak-anak anda menyadari bahwa kehidupan pada akhirnya akan kembali normal. Jika anak tidak menanggapi saran di atas, ***carilah bantuan*** dari seorang spesialis kesehatan mental atau anggota pemuka agama.

-Laporan WHO menekankan pentingnya pendekatan *holistik* (rohani serta mental dan fisik) untuk penyembuhan. Di sebagian besar tempat-tempat yang pernah kami kunjungi, pendeta setempat menawarkan bantuan terbanyak. Jika anda memiliki pertanyaan atau memerlukan bantuan di bidang ini, silahkan beritahu kami.

5) Rencana Darurat Keluarga: Hubungi penangan keadaan darurat atau kantor pertahanan sipil lokal, atau cabang Palang Merah lokal untuk materi yang mendeskripsikan bagaimana keluarga anda dapat membuat Rencana Darurat untuk mempersiapkan bencana di masa depan. Semua orang dalam rumah tangga, termasuk anak-anak, harus memainkan peran dalam usaha keluarga untuk penanganan dan pemulihan dari bencana.

-Ajarkanlah pada anak anda bagaimana mengenali tanda bahaya: pastikan anak anda tahu seperti apa alarm kebakaran dan system peringatan masyarakat setempat bersuara (terompet, sirene). Jika anda tinggal dekat laut dan air laut tiba-tiba surut sekali, segeralah pergi ke daerah dataran tinggi karena ini kemungkinan merupakan pertanda awal akan tsunami.

-Ajarkanlah anak anda bagaimana dan kapan untuk meminta bantuan. Bantu anak anda untuk mengingat informasi keluarga yang penting seperti nama keluarga mereka, alamat dan, jika tersedia, nomor telepon lokal. Mereka juga sebaiknya tahu di mana untuk bertemu untuk berjaga-jaga dari keadaan darurat. Beberapa anak bisa jadi belum cukup umur untuk mengingat informasi-informasi tersebut. Mereka bisa membawa kartu indeks kecil yang berisi daftar informasi darurat untuk diberikan pada orang dewasa atau pengasuh.

50. KESIMPULAN-PENGETAHUAN YANG PALING PENTING (Ringkasan)

Jadi ini adalah *pengetahuan yang paling penting dari sumber-sumber terbaik yang dapat kita temukan dari seluruh dunia*. Ini adalah dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan mitra-mitra kolaborasinya yang mencakup dokter dan ahli kesehatan terbaik yang mewakili negara anda dan negara-negara di seluruh dunia. Ini adalah pengetahuan paling penting yang akan *membantu anda menyelamatkan sebanyak mungkin hidup dan mencegah sebanyak mungkin penderitaan bagi anda, keluarga dan komunitas anda*.

Pentingnya mengasahi satu sama lain ditekankan oleh para nenek moyang kita (nenek moyang anda dan saya), dan telah dibahas di bagian awal program ini. Laporan WHO mengkonfirmasi bahwa jika kita dapat memperlakukan satu sama lain dengan cara yang benar-benar penuh belas kasih, kita bisa menghilangkan sebagian besar kematian dan penderitaan yang tidak perlu terjadi di negara berkembang, juga negara maju (Lihat bagian 2B dan www.who.int mengenai determinansi sosial akan kesehatan). Untuk sebagian besar pasien kita ini tetaplah menjadi pengetahuan yang *paling* penting. Juga ingat **15 hal penting:**

- 1) Untuk mencegah AIDS, berhubungan sekslah hanya dengan pasangan nikah anda saja.
- 2) Jangan merokok atau menggunakan produk-produk tembakau lainnya.
- 3) Jika anda peminum alkohol, minumlah hanya dalam jumlah yang kecil.
- 4) Hindari daging-daging olahan dan lemak hewan.
- 5) Batasi garam, makanan manis dan minuman berpemanis.
- 6) Makan yang banyak makanan utuh bersumber tanaman yang tidak diproses.
- 7) Lakukan olahraga yang cukup memadai.
- 8) Jagalah rumah dan lingkungan anda tetap bersih dan bebas dari area perkembangbiakan lalat dan nyamuk dan tanamlah kebun sayur.
- 9) Berikan ASI pada bayi anda.
- 10) Gunakan air minum yang aman.
- 11) Gunakan persiapan makanan yang aman dan kompor masak aman berventilasi baik.

12) Ajarkan anak-anak anda untuk mencuci tangan mereka dan ingatlah untuk anda juga melakukannya.

13) Selalu gunakan kakus yang dibangun dengan benar.

14) Sangat berhati-hatilah selalu saat anda menggunakan obat-obatan. Semua obat-obatan dapat memiliki efek serius yang berbahaya yang tidak diinginkan (bahkan juga obat-obatan herbal dan bahkan obat-obatan yang kami berikan pada anda). Selalu tempatkan semua obat-obatan ditempat yang terkunci dan jauh dari jangkauan anak-anak.

15) Dan ingatlah bahwa hampir selalu pengobatan terpenting yang dapat anda berikan adalah TLC (Perawatan Kasih yang Lembut).

Apakah anda memiliki pertanyaan...?

Sekali lagi terima kasih untuk keramahan anda dalam menyambut dan mengundang kami untuk hadir di tengah-tengah masyarakat anda. Kami akan meninggalkan salinan program pendidikan kesehatan ini kepada _____. Harapan kami adalah bahwa anda akan memiliki ***pertemuan masyarakat*** untuk membahas lebih lanjut tentang pedoman WHO yang telah kita bahas ini, dan bahwa *anda akan mengidentifikasi dan menerapkan solusi* untuk permasalahan-permasalahan yang paling penting bagi anda dan masyarakat anda.

(Perpisahan yang sesuai dalam bahasa asli.)

REFERENSI

Isi Program Pendidikan Kesehatan untuk Pengembangan Masyarakat selalu didasarkan pada sumber-sumber berbasis bukti terbaik yang tersedia. Sumber-sumber untuk standar Internasional dan pedoman terbaik berubah-ubah dari tahun ke tahun. Sekarang ini, isi program hampir seluruhnya didasarkan pada informasi yang tersedia melalui Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan berbagai mitra kolaborasinya (lebih dari 700 mitra). Situs WHO juga terus-menerus diperbarui untuk memasukan beberapa perubahan dalam pedoman berbasis bukti. Oleh karena itu kami telah menghapus halaman referensi kami yang sebelumnya. Untuk informasi lebih lanjut dan kemungkinan pembaharuan dalam pedoman silahkan lihat di: www.who.int . Kami juga terus mendorong penyedia layanan kesehatan dan para pendidik di semua tingkat perawatan dan di semua negara untuk memanfaatkan peningkatan jumlah sumber daya yang sangat baik yang tersedia melalui situs WHO.

**Program Pendidikan Kesehatan
Untuk Pengembangan Masyarakat**
(Pengetahuan yang paling penting)

**Bagian II:
Ilustrasi**

ILUSTRASI
Kertas Berukuran 8.5x11 Inci
(Juga untuk dilihat melalui HP, komputer dan proyektor)
Edisi 2018

1. PENDAHULUAN (LIHAT SAMPUL)
2. PENGETAHUAN YANG PALING PENTING (A & B)
3. PENCEGAHAN KEMATIAN DAN PENDERITAAN (AB & C)
4. HIV/AIDS
5. PENCEGAHAN HIV/AIDS
6. AIR MINUM AMAN
7. KOMPOR MASAK AMAN
8. MENCUCI TANGAN (A & B)
9. PEMBUANGAN KOTORAN TIDAK TEPAT
10. PEMBUANGAN KOTORAN TEPAT
11. LALAT SEBAGAI PEMBAWA PENYAKIT
12. MENGONTROL SERANGGA DAN HEWAN Pengerat
13. PENGENDALIAN NYAMUK
14. TAMAN
15. INFEKSI CACING (A & B)
16. DEMAM KEONG (SCHISTOSOMIASIS)
17. PERSIAPAN MAKANAN AMAN (A & B)
18. PEMBERIAN AIR SUSU IBU
19. PEMBERIAN SUSU KEMASAN
20. FAKTA PENTING TENTANG PEMBERIAN AIR SUSU IBU
21. DIARE
22. CARA MENCAMPUR ORALIT (SOLUSI REHIDRASI ORAL)
23. CARA PENGOBATAN DIARE DI RUMAH--PENINGKATAN CAIRAN & MAKANAN
24. KAPAN HARUS MEMBAWA PENDERITA DIARE KE PENYEDIA PERAWATAN KESEHATAN
25. TANDA-TANDA DEHIDRASI
26. ORALIT UNTUK PENCEGAHAN DEHIDRASI
27. ORALIT UNTUK PENGOBATAN DEHIDRASI
28. MINUM OBAT
29. PENCEGAHAN INFEKSI PERNAPASAN
30. MERAWAT INFEKSI PERNAPASAN (A & B)
31. PENGOBATAN NYERI DAN DEMAM TINGGI
32. KAPAN HARUS MEMBAWA ORANG YANG SAKIT KE PENYEDIA PERAWATAN KESEHATAN
33. TUBERKULOSIS
34. KUDIS
35. KEBERSIHAN
36. KESEHATAN GIGI DAN MULUT UNTUK ORANG DEWASA
37. KESEHATAN GIGI DAN MULUT UNTUK ANAK-ANAK
38. NUTRISI-MAKANAN YANG TEPAT (A & B)
39. AKTIFITAS FISIK
40. OSTEOPOROSIS
41. PENYAKIT JANTUNG, STROKE, DIABETES, KANKER, DEMENSIA & PENYAKIT-PENYAKIT TIDAK MENULAR LAINNYA (A & B)
42. PENYAKIT ASAM LAMBUNG
43. NYERI PUNGGUNG (A, B & C)
44. PENCEGAHAN KECELAKAAN UNTUK BAYI DAN BALITA
45. TENGGELAM / JATUH / KECELAKAAN LALU LINTAS
46. RABIES / ASAP DALAM RUANGAN
47. PERTOLONGAN PERTAMA
48. PERTOLONGAN PERTAMA TERSEDAK: DORONGAN PERUT (HEIMLICH MANEUVER)
49. PEMULIHAN DARI BENCANA DAN PERISTIWA TRAUMATIS LAINNYA
50. KESIMPULAN-PENGETAHUAN YANG PALING PENTING