



Australian Government



**KOMPAK**  
Solidaritas Masyarakat dan Penguatan Perencanaan Pembangunan



# Buku Keluarga Bebas Malaria



SEPTEMBER 2017



# Pengantar



# Isi Buku

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>Kebas Malaria</b>      | <b>1</b>  |
| <b>Gejala Malaria</b>     | <b>2</b>  |
| <b>Penyebab Malaria</b>   | <b>4</b>  |
| <b>Mencegah Malaria</b>   | <b>6</b>  |
| <b>Kelambu</b>            | <b>9</b>  |
| <b>Pengobatan Malaria</b> | <b>12</b> |
| <b>Obat Anti Malaria</b>  | <b>14</b> |





# Kami Bebas Malaria

## Keluarga Bebas Malaria



Kita semua bisa menjadi Keluarga Bebas Malaria  
Kita tinggal di daerah malaria  
Kita harus tahu cara-cara mencegah malaria  
dan tindakan yang harus kita lakukan  
jika ada anggota keluarga yang sakit malaria

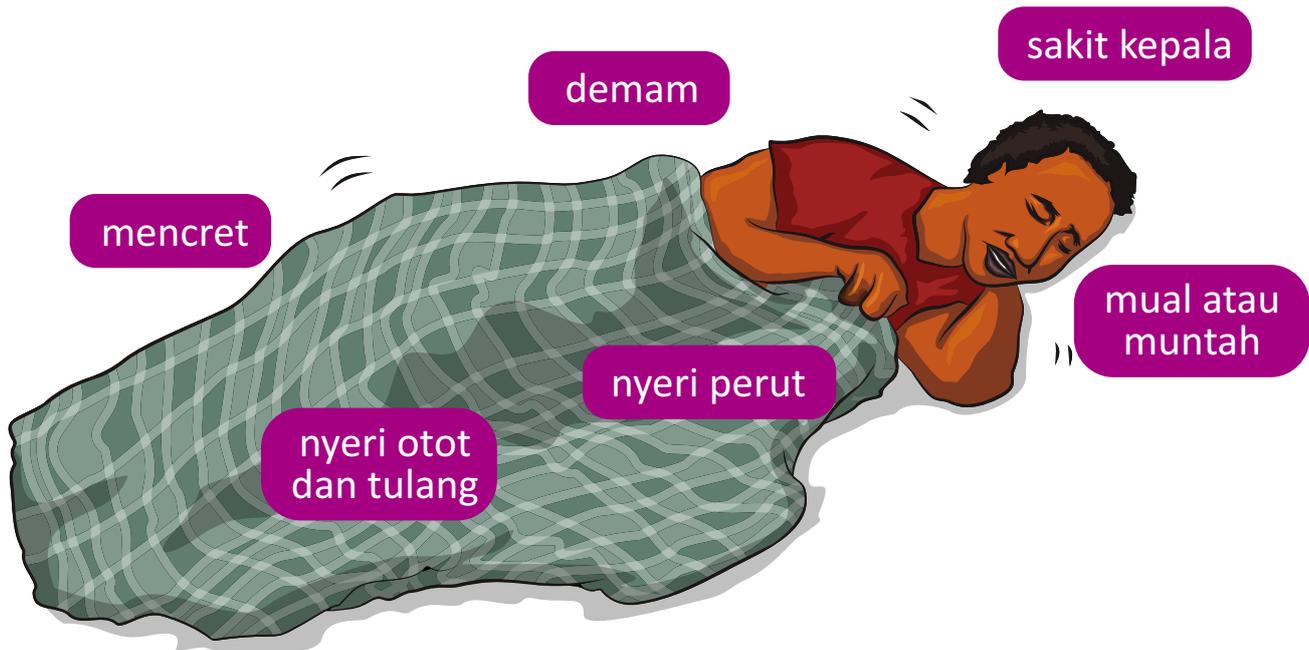
### Keluarga Bebas Malaria adalah keluarga yang:

- 1** bebas dari kurang informasi tentang malaria
- 2** bebas dari salah pemakaian kelambu
- 3** bebas dari tidak patuh minum obat malaria



# Gejala Malaria

Orang yang sakit malaria biasanya mengalami demam (panas badan), sakit kepala, sakit pada otot dan tulang, nyeri pada perut, mual atau muntah, dan/ atau mencret.



Gejala seperti ini memang tidak khas untuk sakit malaria, bisa saja terjadi pada penyakit lain. Itu karena kita tinggal di Tanah Papua yang merupakan daerah endemis malaria. Daerah endemis malaria adalah daerah yang penyakit malariannya selalu ada sepanjang tahun.

Orang yang tinggal di daerah yang bukan endemis malaria, bisa mengalami gejala malaria yang khas, yaitu (1) diawali dengan merasa sangat dingin sampai menggigil selama 15 menit sampai dengan 1 jam, (2) kemudian demam selama 2-4 jam dan (3) selanjutnya berkeringat selama 2-4 jam. Tiga gejala ini akan berulang kembali beberapa hari kemudian selama tidak diobati.

Malaria dapat menjadi berat. Gejala malaria berat adalah demam tinggi, sangat pucat, kesadaran menurun (seperti tidur terus), otot-otot lemah (tidak bisa duduk atau berjalan), sesak nafas, kejang-kejang, warna kekuningan pada mata dan kulit, air kencing berwarna merah kehitaman.

Malaria yang terlambat diobati dapat menjadi malaria berat dan berakibat kematian.

## Gejala malaria berat

demam tinggi  
sangat pucat  
kesadaran menurun  
otot-otot lemah  
sesak nafas  
kejang-kejang  
mata dan kulit kekuningan  
air kencing merah kehitaman

## Bahaya malaria pada ibu hamil, bayi dan balita



Ibu hamil yang menderita malaria dan tidak diobati dapat mengalami kekurangan darah (anemia). Kekurangan darah ini bisa menyebabkan kematian jika ibu mengalami perdarahan pada waktu melahirkan.



Bayi dan balita yang sering menderita malaria bisa mengalami kekurangan darah, dan kekurangan gizi (malnutrisi).

Kurang gizi yang berat dapat menyebabkan kematian.

Bayi yang dikandung oleh ibu hamil yang menderita malaria bisa mengalami:

- keguguran
- lahir kurang bulan (prematurn)
- lahir mati
- lahir dengan berat lahir rendah
- menderita malaria bawaan.

Bayi-bayi seperti ini mudah sakit berat dan meninggal.

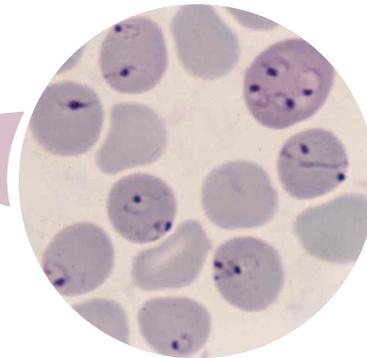


## Catatan anggota keluarga yang pernah sakit malaria

| No. | Nama | tanggal mulai sakit | tempat berobat | jenis malaria (beri tanda x) |          |          |            |
|-----|------|---------------------|----------------|------------------------------|----------|----------|------------|
|     |      |                     |                | tropika                      | tersiana | campuran | tidak tahu |
|     |      |                     |                |                              |          |          |            |
|     |      |                     |                |                              |          |          |            |
|     |      |                     |                |                              |          |          |            |
|     |      |                     |                |                              |          |          |            |
|     |      |                     |                |                              |          |          |            |
|     |      |                     |                |                              |          |          |            |
|     |      |                     |                |                              |          |          |            |

# Penyebab Malaria

Malaria disebabkan oleh makhluk hidup kecil (golongan parasit) yang disebut *plasmodium*. Parasit ini hanya dapat dilihat dengan mikroskop.



Jenis malaria yang paling sering ditemukan di Tanah Papua adalah

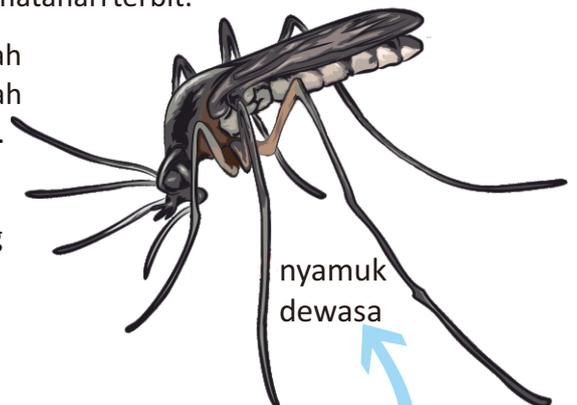
- **malaria tersiana** (disebabkan oleh *Plasmodium vivax*) dan
- **malaria tropika** (disebabkan oleh *Plasmodium falciparum*).

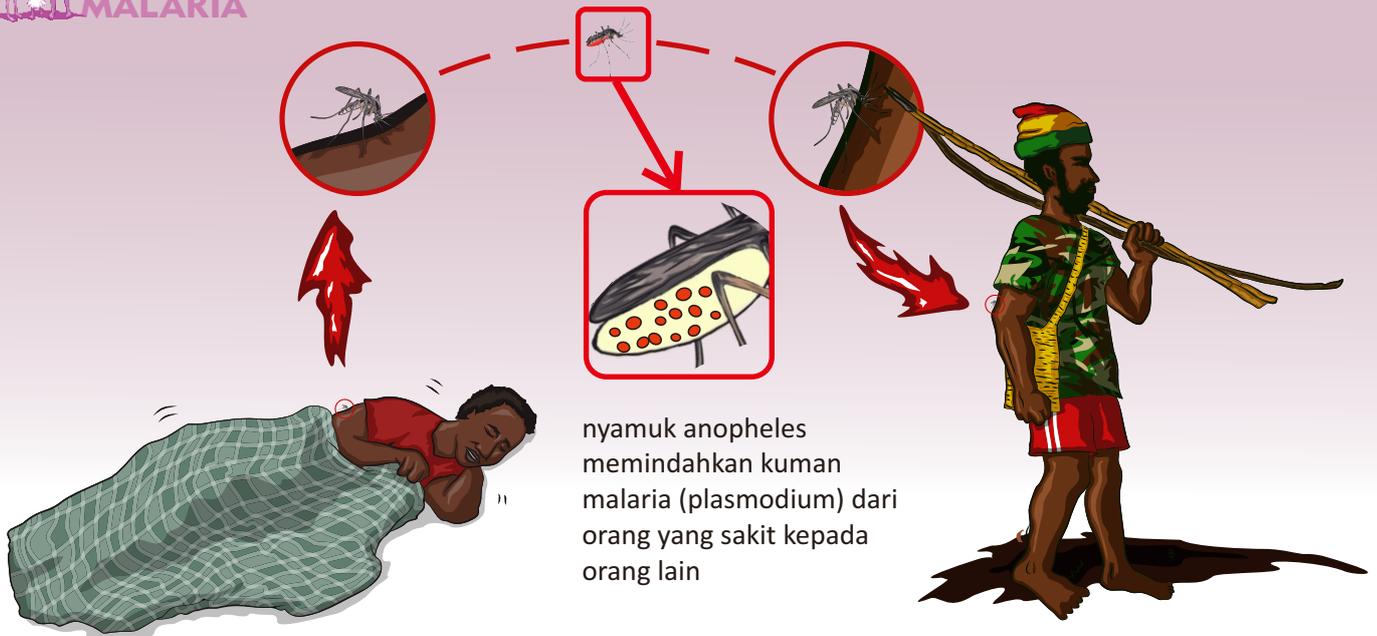
## Cara penularan malaria

Malaria ditularkan melalui gigitan nyamuk. Nyamuk yang menularkan malaria adalah nyamuk Anopheles yang banyak terdapat di Tanah Papua. Nyamuk anopheles menggigit manusia sejak matahari terbenam sampai menjelang matahari terbit.

Nyamuk anopheles yang menggigit manusia adalah nyamuk betina, karena mereka membutuhkan darah supaya telur-telur mereka bisa hidup dan berkembang.

Telur yang dikeluarkan nyamuk berkembang menjadi jentik nyamuk (larva), kemudian menjadi kepompong dan selanjutnya menjadi nyamuk dewasa. Nyamuk anopheles betina hidup selama 3-4 minggu.





### Tempat-tempat nyamuk anopheles bertelur:

Telur nyamuk Anopheles berkembang biak di genangan air yang tidak mengalir atau air yang mengalir lambat yang ada di sekitar rumah, di kebun atau ladang, di hutan dan tempat lainnya.



### Tempat-tempat nyamuk anopheles hinggap dan bersarang:



Nyamuk hinggap dan bersarang di tempat gelap dan lembab, yaitu di dinding, di bawah meja, kursi, lemari, tempat tidur dan di antara pakaian yang tergantung.

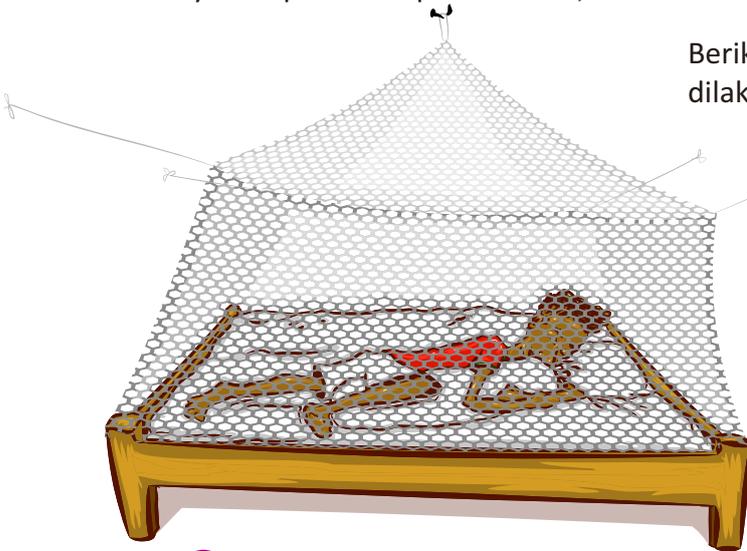
Di luar rumah, nyamuk bersarang di semak-semak, dalam lubang atau celah di tanah atau batu dan di antara ranting-ranting pohon.



# Mencegah Malaria

Keluarga Bebas Malaria dapat mencegah malaria. Prinsipnya adalah menghindari gigitan nyamuk pembawa plasmodium, dan membunuh nyamuk serta jentik anopheles.

Berikut ini adalah tindakan-tindakan yang dilakukan oleh Keluarga Bebas Malaria di rumah:



tidur di dalam kelambu berinsektisida

memasang kawat kasa pada jendela dan lubang-lubang rumah



menggunakan baju lengan panjang dan celana/bawahan panjang



menggunakan krim/cairan anti nyamuk (repelen)



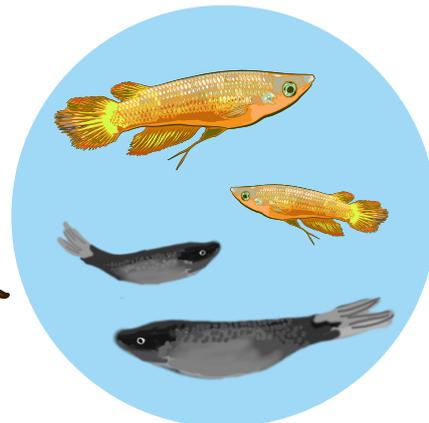
menggunakan obat anti nyamuk bakar

Untuk menjadikan kampung Bebas Malaria, tindakan pencegahan bukan hanya dilakukan di rumah-rumah, tapi seluruh masyarakat kampung harus bekerja sama mencegah malaria.

● Mengalirkan genangan-genangan air



● Menempatkan ikan kepala timah, ikan cupang atau ikan pemakan jentik nyamuk lainnya pada tempat berkembangbiaknya nyamuk Anopheles



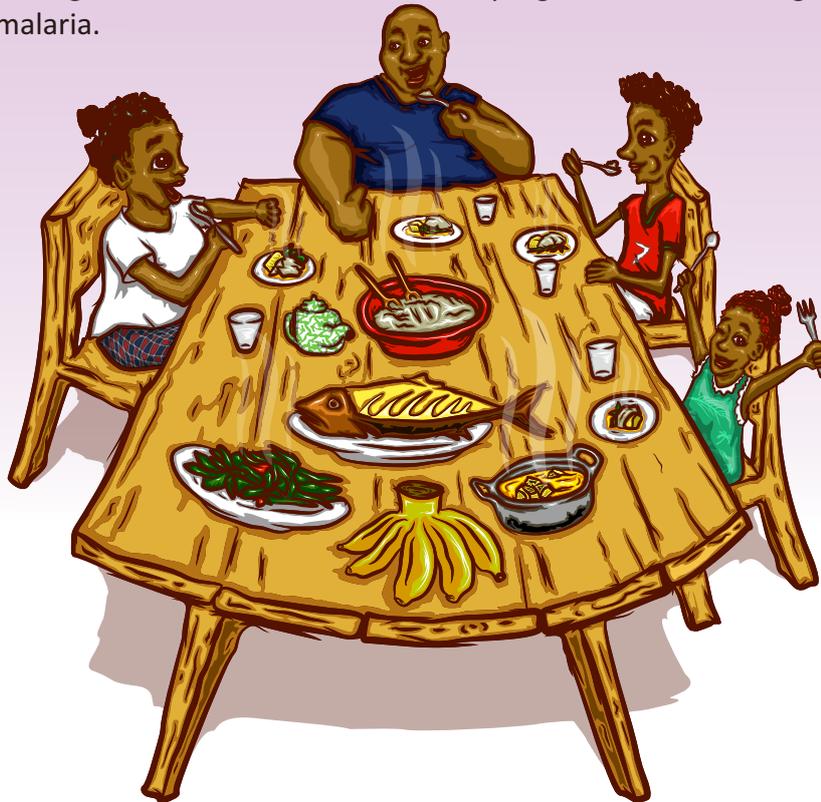
● membersihkan semak-semak tempat bersarangnya nyamuk anopheles



● Petugas kesehatan sewaktu-waktu melakukan penyemprotan di dalam rumah dengan cairan insektisida untuk membasmi nyamuk Anopheles dewasa



Peningkatan daya tahan tubuh seseorang dengan memastikan kecukupan makanan bergizi seimbang dan waktu istirahat adalah hal yang baik untuk mencegah seseorang terserang malaria.



## Tindakan pencegahan yang sudah dilakukan di rumah

### Menghindari gigitan nyamuk

- tidur memakai kelambu
- memakai krim anti nyamuk (repelen)
- memakai celana dan baju panjang
- memasang kawat kasa pada jendela dan pintu rumah

### Membunuh nyamuk

- obat nyamuk bakar
- obat nyamuk semprot
- penyemprotan insektisida di dalam rumah oleh petugas puskesmas/dinas kesehatan

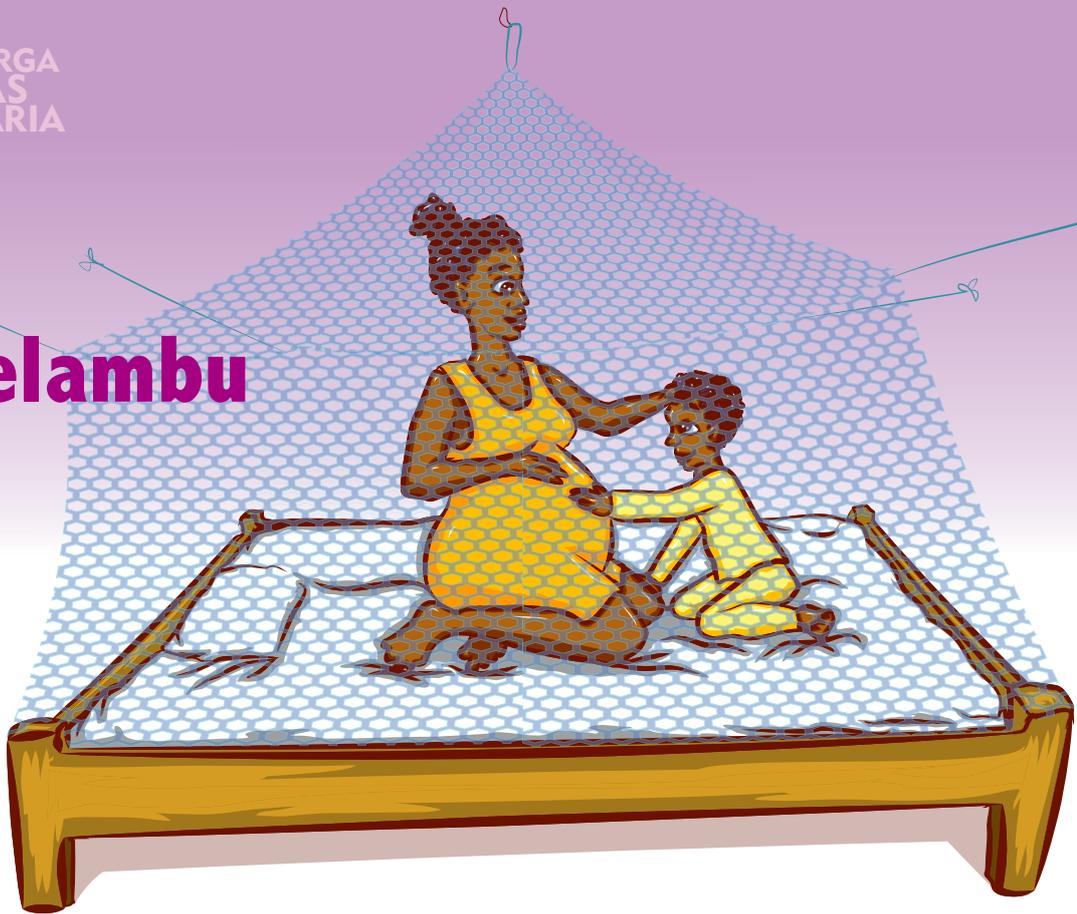
### Membasmi telur dan jentik nyamuk

- menghilangkan genangan air
- melepas ikan pemakan jentik di kolam

### Menghilangkan sarang-sarang nyamuk

- membersihkan semak-semak
- mengurangi pakaian-pakaian tergantung

## Kelambu



Keluarga Bebas Malaria harus mempunyai kelambu yang cukup untuk semua tempat tidur dalam rumah. Kelambu yang efektif untuk mencegah malaria adalah kelambu berinsektisida, yaitu kelambu yang telah dilapisi dengan insektisida (zat pembunuh serangga).

Insektisida pada kelambu dapat bertahan selama 3 tahun jika digunakan dan dirawat dengan benar.

Kelambu berinsektisida akan membunuh nyamuk yang menyentuhnya, sehingga mengurangi jumlah nyamuk di dalam maupun di luar kelambu. Hal ini tidak didapatkan apabila hanya menggunakan kelambu biasa (tanpa insektisida).

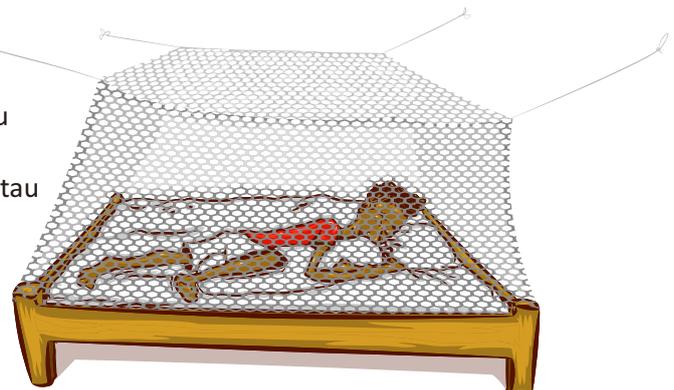


Kelambu berinsektisida aman bagi seluruh anggota keluarga, termasuk ibu hamil, janin, bayi dan balita.

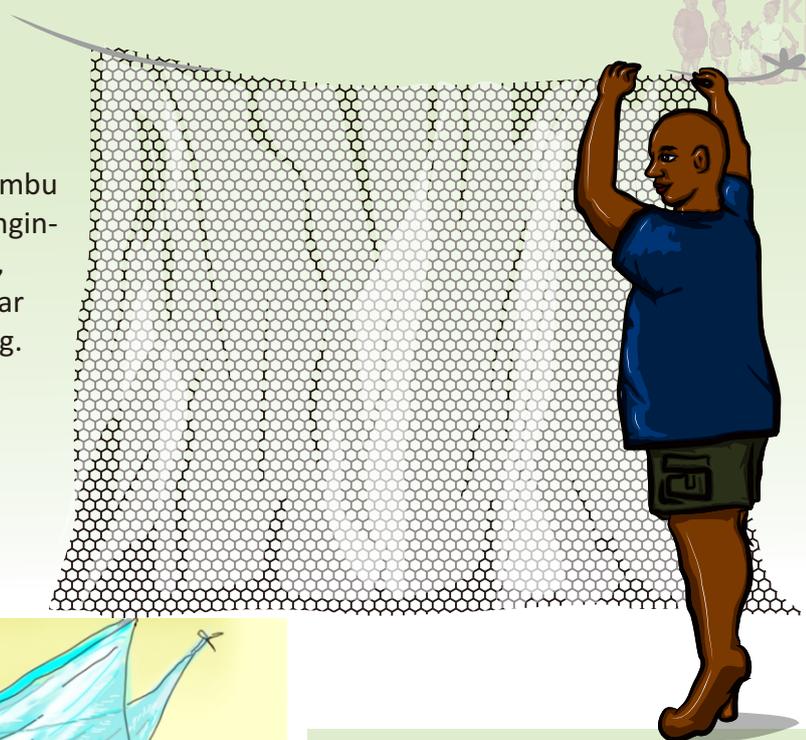
Gunakan kelambu berinsektisida setiap malam, walaupun tampaknya tidak ada nyamuk. Satu gigitan nyamuk Anopheles dapat menyebabkan terserang malaria.



Ujung kelambu dimasukkan di bawah kasur atau alas tidur.



Sebelum digunakan kelambu berinsektisida harus diangin-anginkan selama 24 jam, namun tidak terkena sinar matahari secara langsung.



Agar kelambu tidak mudah rusak/robek, naikkan kelambu pada saat tidak digunakan.



Jika ada bagian kelambu yang berlubang atau robek, segera dijahit



Jauhkan api, lilin dan lampu minyak tanah serta jangan merokok dekat kelambu berinsektisida, karena kelambu berinsektisida mudah terbakar

Kelambu berinsektisida sebaiknya dicuci 3 bulan sekali, agar kelambu berinsektisida dapat bertahan 3 tahun.

**Cara mencuci kelambu berinsektisida**

Celup-celupkan kelambu dalam air yang dicampur dengan sabun atau bubuk deterjen.

Jangan disikat, dikucek atau direndam lebih dari 30 menit.

Keringkan kelambu berinsektisida di tempat teduh di dalam rumah atau di bawah pohon

Jangan terkena sinar matahari langsung



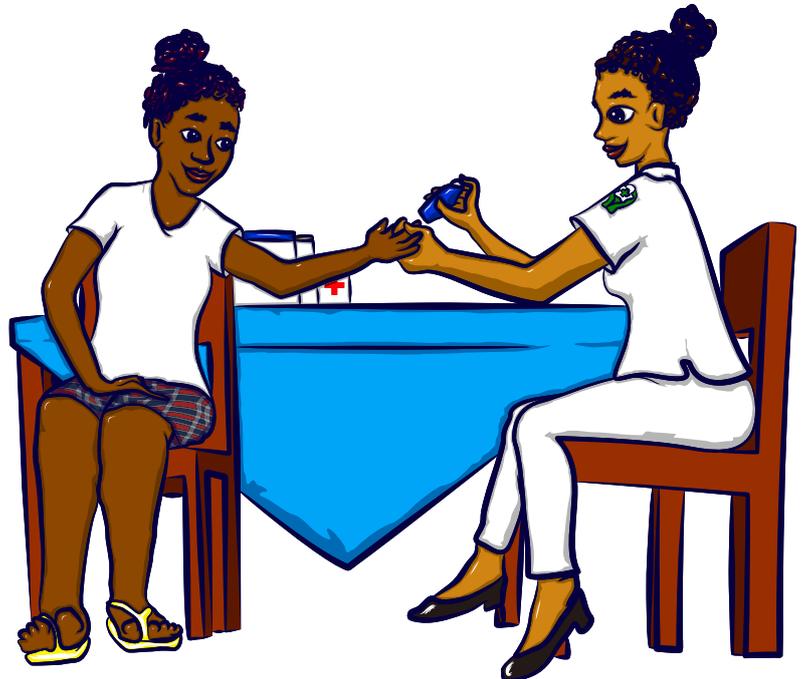


# Pengobatan Malaria

Jika ada anggota keluarga yang mengalami gejala diduga malaria, segera datang ke petugas kesehatan.

Petugas akan melakukan pemeriksaan darah, untuk memastikan apakah penyakit yang dideritanya itu malaria atau bukan.

Apabila sudah dipastikan menderita malaria, maka tenaga kesehatan akan memberikan kepada penderita obat anti malaria yang harus diminum secara teratur dan sampai tuntas.



Pelayanan pengobatan malaria tersedia di Puskesmas, Puskesmas Pembantu, Polindes, Dokter Praktek atau Bidan Praktek.

Di daerah terpencil yang jauh dari fasilitas kesehatan, pemeriksaan darah dan pengobatan juga dilakukan oleh kader yang sudah dilatih.

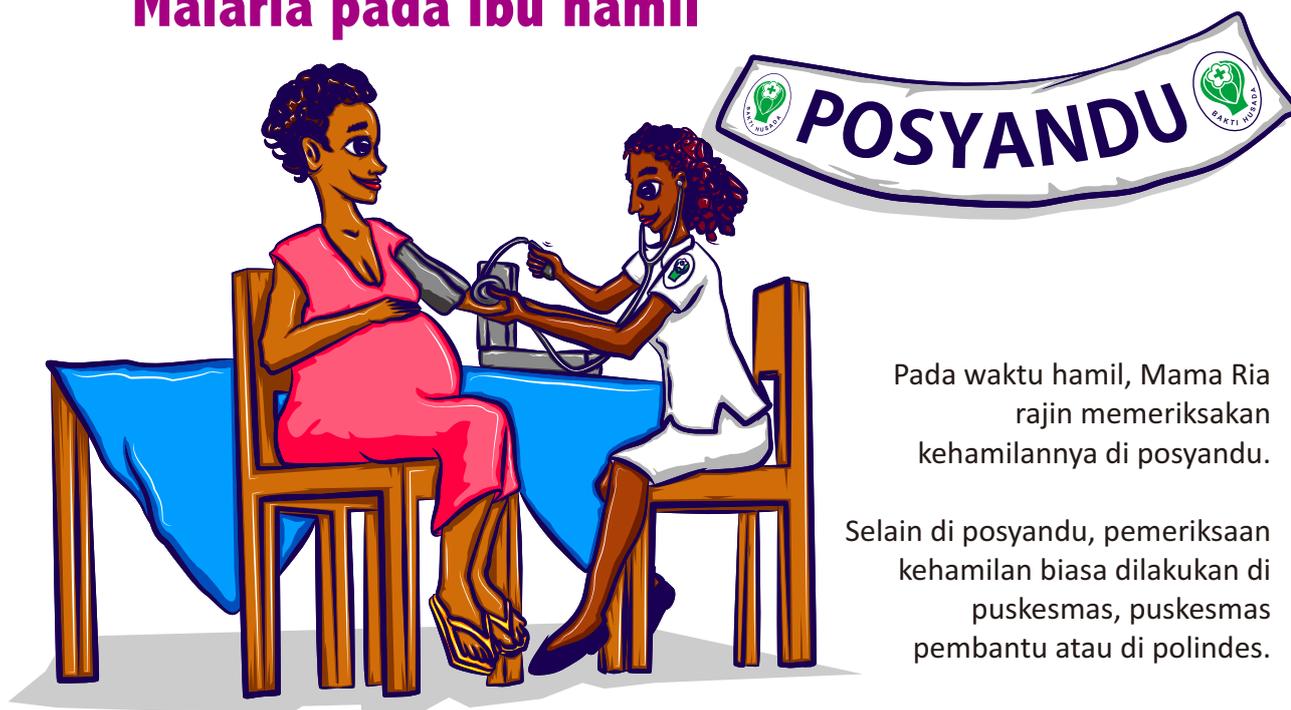
Menunda-nunda pemeriksaan darah dan pengobatan anti malaria akan menyebabkan plasmodium berkembang biak, memperberat penyakit dan memperlama kesembuhan.

Dulu Bapa Bas sering membeli sendiri obat anti malaria di toko obat jika ada anggota keluarga yang sakit. Sekarang tidak lagi, karena Bapa Bas sudah tahu bahwa ini tidak benar.



Membeli obat anti malaria di apotik atau toko obat tanpa resep dokter akan menyebabkan penyakit malaria tidak sembuh sempurna dan/atau plasmodium menjadi kebal terhadap obat anti malaria

## Malaria pada ibu hamil



Pada waktu hamil, Mama Ria rajin memeriksakan kehamilannya di posyandu.

Selain di posyandu, pemeriksaan kehamilan biasa dilakukan di puskesmas, puskesmas pembantu atau di polindes.

Seperti ibu-ibu lainnya, pada kunjungan pertama pemeriksaan kehamilannya di posyandu, Mama Ria diambil darahnya untuk diperiksa malaria. Pemeriksaan ini disebut skrining malaria.

Apabila hasil pemeriksaan darah positif malaria, maka petugas kesehatan akan memberikan obat anti malaria.

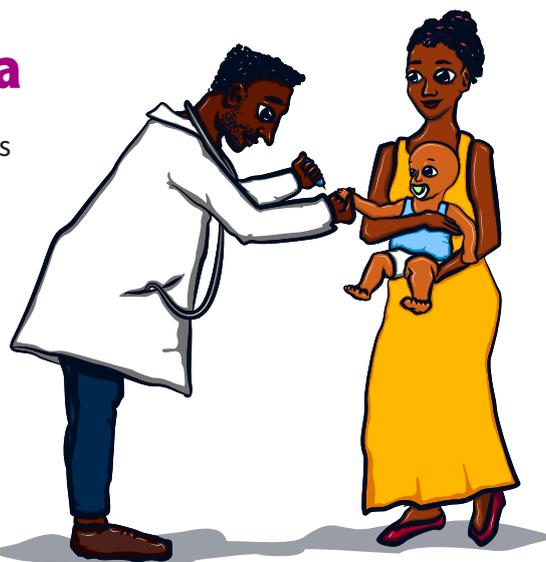
Selain itu, pada kunjungan pertama ini semua Ibu hamil mendapat kelambu berinsektisida secara gratis.

## Malaria pada bayi dan balita

Setiap bayi dan balita yang mengalami demam/panas badan harus diperiksa darahnya untuk malaria di fasilitas kesehatan dasar atau Posyandu.

Jika hasil pemeriksaan darah positif malaria, maka petugas kesehatan akan memberikan obat anti malaria.

Begitu juga yang dilakukan Mama Ria pada waktu Kenny dan Mala masih balita. Sehingga tidak ada anak yang terlambat diobati jika menderita malaria.



Setiap bayi yang telah mendapat imunisasi lengkap atau telah mendapatkan imunisasi campak, akan mendapat kelambu berinsektisida.

# Obat Anti Malaria



Plasmodium penyebab malaria di dalam tubuh manusia dapat dimusnahkan atau dibunuh dengan obat anti malaria yang sesuai.



Obat anti malaria harus diminum sesuai dosis yang diberikan oleh petugas kesehatan secara teratur dan diminum sampai tuntas.

Apabila setelah minum obat anti malaria gejala masih tetap ada (belum membaik), maka sampaikan kepada Kader Posyandu untuk dikonsultasikan kepada petugas kesehatan yang memberikan obat.

Apabila gejala bertambah berat, misalnya tidak sadar, kejang, muntah berulang sehingga tidak dapat makan/minum dan sangat lemah, maka segera bawa ke fasilitas kesehatan terdekat dan sampaikan ke Kader Posyandu.

Jika ada tanda-tanda malaria berat, maka penderita harus dirawat di Rumah Sakit.

Untuk menurunkan demam/panas badan dapat dilakukan dengan memberikan kompres hangat dan/atau minum obat penurun panas (parasetamol) dengan dosis sesuai umur.

Tablet tambah darah, khususnya yang diberikan kepada ibu hamil, tetap diminum, walaupun sedang minum obat anti malaria.



Kenny mengalami demam dan setelah diperiksa darahnya di puskesmas, ia positif malaria. Kenny mendapat obat anti malaria. Di rumah Kenny meminum obatnya, tapi beberapa menit kemudian Kenny muntah.

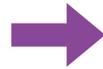
Sekitar 10 menit setelah muntah, Kenny minum obat yang sama lagi. Karena Kenny ingat pesan dokter di puskesmas bahwa jika muntah-muntah terjadi dalam 30 menit setelah meminum obat anti malaria, maka dosis obat tersebut harus diminumkan kembali, karena ada kemungkinan obat anti malaria belum diserap oleh tubuh.

## Efek Samping Obat Anti Malaria



### Efek samping obat Kina

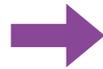
telinga berdenging



Keadaan ini tidak berbahaya dan tidak perlu penanganan. Obat Kina dapat terus dilanjutkan

### Efek samping obat primakuin

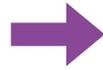
kencing menjadi berwarna lebih gelap



hentikan minum obat tersebut dan sampaikan kepada Kader Posyandu untuk dikonsultasikan kepada tenaga kesehatan yang memberikan obat tersebut

### Efek samping obat artemisin

gatal-gatal



mandi dengan air hangat atau dingin, dan gunakan lotion pelembab pada kulit setelah mandi pada saat kulit masih basah

jangan digaruk, digosok atau mandi dengan air panas atau menggunakan sabun beraroma kuat.

terasa pahit, mual atau muntah



minum obat tersebut dengan gula dan setelah makan.

Hindari minum kopi dan makanan berlemak atau yang digoreng

timbul reaksi alergi



sampaikan kepada Kader Posyandu agar dikonsultasikan kepada petugas kesehatan yang memberikan obat tersebut.

## Akibat tidak patuh minum obat anti malaria

Apabila obat anti malaria tidak diminum dengan teratur dan sampai tuntas, maka plasmodium di dalam tubuh tidak dapat dimusnahkan secara menyeluruh, sehingga penderita tidak sembuh atau kesembuhannya terjadi lebih lama.

Apabila penderita malaria tersiana tidak minum obat primakuin selama 14 hari, maka plasmodium yang bersembunyi di dalam sel hati tidak dapat dimusnahkan, sehingga ada kemungkinan malaria akan kambuh kembali meskiun tidak digigit nyamuk Anopheles lagi.

Ketidakpatuhan minum obat anti malaria oleh penderita dapat menimbulkan plasmodium kebal terhadap obat anti malaria, sehingga akan menyulitkan pengobatan malaria selanjutnya