



# KENALI, ATASI DAN CEGAH DEMAM PADA ANAK

Strategi Penanganan untuk Masyarakat Awam



*Nadya Puteri  
Herman Ariadi*



# **KENALI, ATASI DAN CEGAH DEMAM PADA ANAK**

Strategi Penanganan untuk Masyarakat Awam

**Penulis:**

Nadya Puteri  
Herman Ariadi



# KENALI, ATASI DAN CEGAH DEMAM PADA ANAK

Strategi Penanganan untuk Masyarakat Awam

**Penulis:**

Nadya Puteri  
Herman Ariadi

**ISBN ONLINE (PDF):**

978-623-10-8329-6

**Ukuran Buku:**

15,5 x 21

**Tebal Buku:**

vii + 56 halaman

**Desain Cover:**

Dwi Navitasari

**Layouter:**

Muhammad Rijalul  
Sholihin

**Editor:**

Lia Rachmawati

**Cetakan 1**

Maret 2025

Dicetak & Diterbitkan Oleh:



**MEDIA KUNKUN NUSANTARA**

**IKAPI: 425/JTI/2024**

Queen Cempaka Blok C No 30 Kel. Gebang,  
Kec. Patrang Kab. Jember-Jawa Timur  
[www.publishers.mediakunkun.com](http://www.publishers.mediakunkun.com)  
E-mail: [mediakunkun@gmail.com](mailto:mediakunkun@gmail.com)  
Telp. 081559852272

**SANKSI PELANGGARAN UNDANG-UNDANG TENTANG  
HAK CIPTA NOMOR 19 TAHUN 2002**

- (1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1(satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).
- (2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak memperbanyak penggunaan untuk kepentingan komersial suatu Program Komputer dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# KATA PENGANTAR

Selamat datang di buku mengenal demam pada anak dan cara penanganan yang tepat. Buku ini akan membantu dalam memahami demam pada anak dengan lebih mudah. Ditulis dalam Bahasa yang sederhana, buku ini akan mudah dibaca oleh Masyarakat umum yang ingin belajar lebih dalam dimana di dalam buku ini akan membahas berbagai aspek penting dari demam, mulai dari cara mengukur suhu yang sesuai di rumah sampai mengetahui kapan anak harus segera dibawa ke layanan kesehatan.

Buku ini dibuat dengan merujuk pada berbagai jurnal ilmiah dan penelitian medis terbaru sehingga informasi yang diterima benar -benar dapat diaplikasikan. Di buku ini, pembaca juga dapat menemukan berbagai tips praktis dan penjelasan terkait mitos yang sering beredar di masyarakat terkait demam anak.

Diharapkan semoga buku ini dapat menjadi sumber pengetahuan yang berguna bagi pembaca, masyarakat umum, atau siapa pun yang ingin memahami cara penanganan demam pada anak yang benar.

Salam Sehat  
**Penulis**

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I MEMAHAMI DEMAM PADA ANAK .....</b>	<b>1</b>
1.1 Definisi Demam .....	1
1.2 Penyebab Demam .....	2
1.3 Mekanisme Demam Dalam Tubuh .....	
1.4 Perbedaan Demam Biasa dan Demam Berbahaya .....	4
<b>BAB 2 CARA MENGUKUR SUHU TUBUH ANAK     DENGAN BENAR .....</b>	<b>7</b>
2.1 Jenis Termometer dan Cara Menggunakan .....	7
2.2 Cara Membaca Hasil Suhu .....	12
2.3 Kesalahan Umum dalam Pengukuran Suhu .....	13
<b>BAB 3 PENANGANAN DEMAM     NON- FARMAKOLOGIS .....</b>	<b>17</b>
3.1 Metode Kompres (Air Hangat vs Air Dingin) .....	17
3.2 Kompres Air Dingin (Tidak Disarankan).....	18
3.3 Pakaian dan Ventilasi Ruangan yang Tepat.....	19
3.4 Asupan Cairan dan Nutrisi yang Dibutuhkan.....	20
3.5 Istirahat dan Aktivitas Anak Saat Demam.....	21
3.6 Aktivitas yang Boleh Dilakukan .....	23
<b>BAB 4 PENGGUNAAN OBAT PENURUN PANAS     PADA ANAK .....</b>	<b>25</b>
4.1. Obat yang Umum Digunakan Untuk Menurunkan Demam Pada Anak .....	25

4.2 Panduan Dosis Obat yang Tepat Sesuai Usia dan Berat Badan Anak .....	27
4.3 Efek Samping dan Risiko Penggunaan Berlebihan .....	28
<b>BAB 5 KAPAN HARUS KE PELAYANAN KESEHATAN? .....</b>	<b>31</b>
5.1 Tanda Bahaya yang Harus Diwaspadai .....	31
5.2 Demam yang Berhubungan dengan Penyakit Serius .....	32
<b>BAB 6 MITOS DAN FAKTA SEPUTAR DEMAM ANAK .....</b>	<b>35</b>
<b>BAB 7 KEARIFAN LOKAL DAN PRAKTIK BAGI ANAK DEMAM .....</b>	<b>39</b>
7.1 Penggunaan Daun Jarak Pagar .....	39
7.2 Penerapan Kompres Lidah Buaya (Aloe Vera) .....	43
7.3 Bapidara .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>BIOGRAFI PENULIS .....</b>	<b>55</b>

# DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategoria Demam .....	19
---------------------------------	----

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Penyebab Gejala Demam .....	1
Gambar 2.1 Termometer Digital .....	8
Gambar 2.1 Termometer Raksa .....	9
Gambar 2.1 Termometer Infrared .....	12
Gambar 7.1 Daun Jarak Pagar.....	40
Gambar 2.1 Lidah Buaya .....	43
Gambar 2.1 Daun Bapidara .....	46



# BAB 1

## MEMAHAMI DEMAM PADA ANAK

### 1.1. Definisi Demam



Gambar 1.1 Penyebab Gejala Demam  
Sumber: <https://royalprogress.com/id/blog/kesehatan-umum/demam-gejala-penyebab-dan-cara-mengobati>

Demam adalah kondisi di mana suhu tubuh seseorang meningkat di atas batas normal, yaitu lebih dari  $37^{\circ}\text{C}$  saat diukur dengan thermometer (Puspitosari & Hartono, 2022) Demam sendiri bukanlah penyakit itu sendiri, melainkan indikasi bahwa tubuh sedang berusaha melawan infeksi atau masalah lain di dalam tubuh. Banyak orang tua merasa khawatir ketika anak mereka mengalami

demam, padahal sebenarnya hal ini adalah reaksi alami tubuh untuk melindungi diri. Saat ada virus atau bakteri masuk ke dalam tubuh, suhu tubuh meningkat untuk membantu sistem kekebalan dalam melawan penyebab infeksi tersebut.

## **1.2. Penyebab Demam**

Ada beberapa faktor utama yang menyebabkan demam pada anak-anak, antara lain:

a. Infeksi virus

Infeksi virus adalah penyebab yang paling umum bagi anak yang demam, yang bisa terlihat dari gejala seperti flu, batuk, dan infeksi tenggorokan. Namun, demam karena virus biasanya dapat sembuh dengan sendirinya dalam beberapa hari.

b. Infeksi bakteri

Meski lebih jarang dibandingkan infeksi virus, bakteri juga dapat menyebabkan demam, seperti pada kasus radang tenggorokan atau infeksi saluran kemih. Infeksi ini sering kali memerlukan antibiotik dan perawatan lebih lanjut dari tenaga medis.

c. Efek setelah imunisasi

Biasanya, setelah anakanak mendapatkan vaksinasi, beberapa dari mereka mungkin

mengalami demam ringan. Ini adalah reaksi normal saat tubuh membangun perlindungan terhadap penyakit setelah imunisasi.

d. Penyebab lainnya

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan, demam juga dapat muncul sebagai respon tubuh setelah tumbuh gigi, reaksi alergi terhadap obat, atau peradangan tertentu di dalam tubuh.

### **1.3. Mekanisme Demam Dalam Tubuh**

Demam terjadi sebagai reaksi alami ketika sistem kekebalan tubuh mengenali adanya ancaman seperti infeksi atau peradangan. Ketika tubuh mendeteksi virus, bakteri, atau zat asing lainnya, sistem imun akan bereaksi untuk melindungi dari potensi bahaya akibat infeksi tersebut. Salah satu cara tubuh bereaksi adalah dengan menaikkan suhu tubuh melalui mekanisme yang melibatkan zat yang disebut pirogen endogen.

Ketika infeksi terjadi, sel-sel dalam sistem imun seperti makrofag dan neutrofil akan mengeluarkan zat kimia yang dikenal sebagai sitokin proinflamasi (termasuk interleukin1, interleukin6, dan faktor nekrosis tumoral alpha atau TNF $\alpha$ ). Sitokin-sitokin ini berfungsi sebagai pirogen endogen yang memberi

sinyal ke otak, terutama ke hipotalamus yang mengatur suhu tubuh. Hipotalamus kemudian merespons dengan menaikkan titik set suhu tubuh, sehingga menyebabkan demam. Oleh karena itu, ketika anak demam, mereka sering merasakan beberapa gejala, seperti kulit yang lebih hangat atau bahkan panas saat disentuh. Tidak jarang anak juga merasa kebingungan saat suhu meningkat, dan kadangkala mereka bisa menjadi lemas, kurang nafsu makan, atau lebih rewel dari biasanya. Saat demam mulai reda, tubuh anak akan berkeringat untuk menormalkan kembali suhu tubuh (Ariani et al., 2022).

#### **1.4. Perbedaan Demam Biasa dan Demam Berbahaya**

Penting untuk diketahui bahwa tidak semua demam itu berbahaya. Sebagian besar kasus demam pada anak adalah hal yang normal dan akan hilang dalam beberapa hari. Namun, ada beberapa tanda yang perlu diperhatikan untuk menentukan apakah demam memerlukan perhatian medis secepatnya (Puspitosari A, 2022)

### Ciri-ciri Demam yang Tidak Berbahaya:

- a. Suhu tubuh berada di antara 37–38°C.
- b. Anak masih aktif dan mau bermain, meskipun sedikit lebih lemas.
- c. Nafsu makan sedikit menurun, tetapi anak masih mau minum.
- d. Demam akan berkurang setelah pemberian obat penurun panas seperti parasetamol.
- e. Tidak terdapat gejala tambahan yang mencurigakan.

Jika anak mengalami demam dalam kondisi ini, cukup berikan cukup cairan, jaga agar anak tetap nyaman, dan biarkan tubuhnya mendapatkan istirahat yang cukup.

Adapun ciri-ciri demam pada anak yang perlu diwaspadai:

- a. Suhu tubuh lebih dari 39°C atau tidak turun setelah 3 hari.
- b. Anak sangat lemas, sulit dibangunkan, atau tidak responsif.
- c. Tidak mau makan dan minum sama sekali.
- d. Muncul ruam merah yang tidak hilang saat ditekan.
- e. Kesulitan bernapas atau terlihat napasnya lebih cepat dari biasanya.
- f. Kejang-kejang akibat demam tinggi.



# **BAB 2**

## **CARA MENGUKUR SUHU TUBUH ANAK DENGAN BENAR**

### **2.1 Jenis Termometer dan Cara Menggunakan**

Mengukur suhu tubuh anak dengan tepat adalah langkah awal yang penting untuk mengetahui apakah mereka memiliki demam atau tidak. Suhu tubuh tinggi pada anak bisa menunjukkan bahwa sistem imun mereka sedang berjuang melawan infeksi atau ada masalah kesehatan lain yang harus diperhatikan. Karena itu, sangat penting bagi orang tua untuk tahu cara mengukur suhu dengan benar dan tepat, agar hasil yang diperoleh akurat dan tidak mengarah pada kesalahan dalam mengambil keputusan.

Saat ini, terdapat berbagai jenis termometer yang biasa digunakan untuk mengukur suhu tubuh anak. Setiap alat ini mempunyai kelebihan, kekurangan, dan cara pemakaian yang berbeda. Berikut adalah beberapa jenis termometer yang dapat digunakan:

## a. Termometer Digital



Gambar 2.1. Termometer Digital

Sumber: <https://sidroc.com/product/digital-thermometer-c-f-switchable-2>

### 1) Cara kerja

Alat ini memakai sensor elektronik untuk mendeteksi suhu tubuh

### 2) Cara penggunaan

- Pastikan termometer dalam keadaan bersih sebelum menggunakannya..
- Nyalakan termometer dengan menekan tombol daya.

- Letakkan di bawah ketiak, dalam mulut, atau di anus (khusus untuk bayi) sesuai dengan petunjuk.
- Tunggu beberapa detik sampai bunyi beep terdengar sebagai tanda pengukuran selesai.
- Lihat angka yang muncul di layar

### 3) Kelebihan dari thermometer digital

- Hasil cepat dan akurat.
- Mudah digunakan.
- Tahan lama dan tidak mudah pecah

### 4) Thermometer jenis ini juga memiliki kekurangan, seperti:

- Membutuhkan baterai agar dapat berfungsi.
- Memiliki risiko rusak jika terkena air atau jatuh terlalu keras

## b. Termometer Raksa (Merkuri)



Gambar 2.2 Termometer Raksa

Sumber: [https://www.mbizmarket.co.id/catalog/detail/thermometer-raksa-3903324\\_7016632.html](https://www.mbizmarket.co.id/catalog/detail/thermometer-raksa-3903324_7016632.html)

1) Cara kerja

Termometer ini menggunakan cairan raksa yang bergerak naik sesuai dengan suhu tubuh.

2) Cara penggunaan:

- Pastikan termometer dalam keadaan bersih dan cairan raksa berada di bawah angka 35°C sebelum digunakan.
- Letakkan di bawah ketiak atau dalam mulut.
- Tunggu sekitar 3–5 menit untuk mendapatkan hasil yang akurat.
- Baca angka yang ditunjukkan oleh raksa di dalam tabung kaca.

3) Kelebihan:

- Tidak perlu menggunakan baterai.
- Hasil yang cukup akurat.

4) Kekurangan:

- Rentan pecah dan berbahaya karena mengandung raksa yang beracun.
- Membutuhkan waktu lebih lama dibandingkan dengan termometer digital

c. Termometer Inframerah

a) Cara kerja

Termometer ini mendeteksi suhu tubuh dengan menggunakan sensor inframerah, biasanya melalui dahi atau telinga.

b) Cara penggunaan

- Pastikan sensor termometer bersih sebelum digunakan.

- Arahkan sensor ke dahi atau masukkan ke dalam telinga sesuai petunjuk pemakaian.
- Tekan tombol pengukuran dan tunggu beberapa detik sampai hasilnya muncul di layar.

c) Kelebihan:

- Pengukuran sangat cepat (hanya memerlukan beberapa detik).
- Tidak perlu kontak langsung dengan kulit (untuk termometer dahi).

d) Kekurangan:

- Harga lebih mahal dibanding jenis lainnya.
- Bisa kurang akurat jika digunakan dengan jarak yang salah atau di lingkungan yang terlalu dingin atau panas.



Gambar 2.3 Termometer Infrared

Sumber: <https://indonesian.medicalinfrared-thermometer.com/sale-12788530multifunctional-medical-infrared-thermometer-with-three-colors-back-light.html>

## 2.2 Cara Membaca Hasil Suhu

Setelah mengukur suhu anak, penting bagi orang tua untuk tahu bagaimana cara membaca dan memahami hasil. Berikut adalah panduan tentang suhu tubuh normal dan kategori demam yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.1 Kategori Demam

Suhu Tubuh Pada Anak	Kategori
36°C – 37.2°C	Normal
37.3°C – 38°C	Demam Ringan
38.1°C – 39°C	Demam Sedang
39.1°C – 40°C	Demam Tinggi
> 40°C	Demam Sangat Tinggi

- a. Jika suhu anak berkisar antara  $37.3^{\circ}\text{C}$  hingga  $38^{\circ}\text{C}$ : Anak mengalami demam ringan. Berikan banyak cairan, kenakan pakaian yang nyaman, dan biarkan mereka beristirahat.
- b. Jika suhu anak berkisar antara  $38.1^{\circ}\text{C}$  hingga  $39^{\circ}\text{C}$ : Anak mengalami demam sedang. Obat penurun panas seperti paracetamol dapat diberikan sesuai dosis yang direkomendasikan dokter.
- c. Jika suhu anak lebih dari  $39^{\circ}\text{C}$ : Anak mengalami demam tinggi. Lakukan kompres dengan air hangat dan pastikan mereka mendapatkan cukup minum. Jika suhunya terus meningkat atau anak terlihat sangat lemas, segera bawa ke dokter.
- d. Jika suhu anak melebihi  $40^{\circ}\text{C}$ : Ini adalah situasi darurat. Segera bawa anak ke rumah sakit untuk mendapatkan perawatan medis

### **2.3 Kesalahan Umum dalam Pengukuran Suhu**

Banyak orang tua melakukan kesalahan saat mengukur suhu anak, yang dapat mengakibatkan hasil yang tidak tepat. Ada beberapa kesalahan umum serta cara untuk menghindarinya, yaitu:

- a. Tidak Menunggu Waktu yang Cukup
  - Kesalahan: Mengangkat termometer sebelum pengukuran selesai.

- Solusi: Pastikan untuk menunggu sampai termometer berbunyi beep (untuk digital) atau mengikuti waktu yang disarankan (untuk termometer raksa).
- b. Menggunakan Termometer yang Kotor
- Kesalahan: Tidak membersihkan termometer sebelum dan setelah pemakaian.
  - Solusi: Bersihkan termometer dengan alkohol atau air sabun hangat sebelum dan sesudah menggunakan agar mencegah infeksi silang
- c. Mengukur Suhu Setelah Anak Mandi atau Makan
- Kesalahan: Mengukur suhu setelah anak mandi dengan air hangat atau setelah makan/minum sesuatu yang panas atau dingin.
  - Solusi: Tunggu sekitar 30 menit setelah anak mandi atau makan sebelum melakukan pengukuran suhu agar hasilnya lebih akurat.
- d. Menggunakan Termometer di Area yang Tidak Sesuai
- Kesalahan: Menggunakan termometer yang tidak cocok untuk area tertentu (misalnya, termometer telinga untuk dahi).
  - Solusi: Gunakan termometer sesuai dengan petunjuk, misalnya termometer oral untuk

mulut, termometer inframerah untuk dahi, dan sebagainya.

- e. Tidak Menempatkan Termometer dengan Benar
  - Kesalahan: Menempatkan termometer ketiak di posisi yang longgar atau tidak pas.
  - Solusi: Pastikan termometer menempel dengan baik di kulit tanpa adanya udara masuk untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.



# BAB 3

## PENANGANAN DEMAM NON-FARMAKOLOGIS

### 3.1 Metode Kompres (Air Hangat vs Air Dingin)

Kompres merupakan salah satu cara yang sering digunakan untuk membantu menurunkan demam (Sriningsih et al., 2022). Namun, masih banyak orang yang bingung apakah harus menggunakan air hangat atau air dingin, adapun perbedaan terkait dua kompres tersebut antara lain:

#### a. Kompres Air Hangat (Disarankan)

Kompres air hangat lebih efektif dalam membantu menurunkan suhu tubuh anak karena bekerja dengan cara membuka pori-pori kulit dan mempercepat pengeluaran panas dari dalam tubuh.

#### a) Cara melakukannya:

- Siapkan air hangat dengan suhu sekitar 37–38°C (hangat kuku, tidak terlalu panas).
- Celupkan kain lembut atau handuk kecil ke dalam air, peras sedikit agar tidak terlalu basah.

- Tempelkan kompres pada lipatan tubuh seperti dahi, leher, ketiak, dan lipatan paha selama 15-20 menit.
  - Ganti kain jika sudah mulai dingin agar tetap efektif.
- b) Manfaat kompres air hangat:
- Membantu tubuh melepaskan panas secara alami.
  - Tidak menyebabkan tubuh menggigil seperti kompres air dingin.
  - Aman digunakan untuk anak-anak.

### **3.2 Kompres Air Dingin (Tidak Disarankan)**

Beberapa orang mengira bahwa kompres air dingin dapat membantu menurunkan demam lebih cepat. Namun, sebenarnya air dingin justru dapat membuat tubuh bereaksi sebaliknya, yaitu menyempitkan pembuluh darah sehingga panas terperangkap di dalam tubuh.

- a) Dampak negatif dari kompres air dingin:
- Dapat menyebabkan tubuh menggigil, yang justru meningkatkan suhu tubuh.
  - Tidak membantu menurunkan suhu tubuh secara efektif.
  - Pakaian dan Ventilasi Ruangan yang Tepat

### **3.3 Pakaian dan Ventilasi Ruangan yang Tepat**

Ketika anak mengalami demam, penting untuk memastikan bahwa mereka merasa nyaman dan berada di lingkungan yang mendukung pemulihan. Adapun tips lainnya yang dapat diberikan seperti:

#### **a) Memilih Pakaian yang Nyaman**

- Gunakan pakaian tipis dan berbahan menyerap keringat seperti katun agar panas tubuh dapat keluar dengan mudah.
- Hindari pakaian yang terlalu tebal atau berlapis-lapis, karena bisa menyebabkan panas tubuh terperangkap dan membuat suhu semakin meningkat.
- Jika anak menggigil, cukup tutup dengan selimut tipis alih-alih menyelimuti dengan bahan yang terlalu tebal.

#### **b) Menjaga Ventilasi Ruangan**

- Pastikan ruangan memiliki sirkulasi udara yang baik, baik dengan membuka jendela atau menggunakan kipas angin dengan kecepatan rendah (jangan diarahkan langsung ke anak).
- Hindari ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin, karena dapat membuat anak tidak nyaman dan memperburuk kondisi mereka.

### **3.4 Asupan Cairan dan Nutrisi yang Dibutuhkan**

Demam menyebabkan tubuh kehilangan cairan lebih cepat melalui keringat, sehingga penting untuk memastikan anak tetap terhidrasi dengan baik.

#### **a) Asupan Cairan yang Cukup**

- Air putih adalah pilihan terbaik untuk mencegah dehidrasi. Pastikan anak minum air dalam jumlah cukup meskipun mereka tidak merasa haus.
- Jika anak sulit minum air putih, bisa diberikan oralit atau cairan elektrolit lainnya untuk menggantikan cairan yang hilang.
- ASI atau susu formula tetap diberikan untuk bayi yang masih menyusui.

#### **a) Nutrisi yang Mendukung Pemulihan**

Saat demam, anak mungkin mengalami penurunan nafsu makan. Oleh karena itu, berikan makanan yang mudah dicerna tetapi tetap bernutrisi, seperti:

- Sup ayam hangat – membantu menghidrasi dan mengandung nutrisi penting.
- Bubur atau nasi tim – makanan lembut yang mudah dikonsumsi.
- Buah-buahan kaya air seperti semangka, jeruk, atau melon untuk membantu menjaga cairan tubuh.

- Sayuran berkuah seperti bayam atau wortel yang mengandung banyak vitamin dan mineral.
- Sebisa mungkin hindari makanan yang terlalu berminyak atau berbumbu tajam, karena bisa memperberat sistem pencernaan anak.

### **3.5 Istirahat dan Aktivitas Anak Saat Demam**

#### **a. Pentingnya Istirahat yang Cukup**

Ketika anak mengalami demam, tubuhnya sedang bekerja lebih keras untuk melawan infeksi. Sistem kekebalan tubuh memproduksi lebih banyak sel darah putih dan zat-zat yang membantu melawan virus atau bakteri penyebab demam. Proses ini membutuhkan energi yang besar, sehingga istirahat yang cukup sangat penting agar tubuh anak memiliki waktu untuk memulihkan diri.

- #### **b. Tidur yang cukup tidak hanya membantu menurunkan suhu tubuh secara alami, tetapi juga mempercepat pemulihan karena saat tidur, tubuh memperbaiki jaringan yang rusak dan meningkatkan produksi antibodi. Oleh karena itu, pastikan anak mendapatkan waktu tidur yang lebih banyak dari biasanya. Jika anak**

merasa lemas atau mengantuk, biarkan mereka tidur kapan pun mereka merasa perlu.

- c. Namun, terkadang anak yang sedang demam justru sulit tidur karena merasa tidak nyaman. Untuk membantu anak beristirahat dengan baik, orang tua bisa melakukan beberapa langkah berikut:
- d. Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman: Pastikan kamar anak tidak terlalu panas atau terlalu dingin. Gunakan selimut tipis jika mereka merasa kedinginan, tetapi hindari menyelimuti anak terlalu tebal agar suhu tubuh tidak semakin meningkat.
- e. Matikan lampu terang: Pencahayaan yang redup membantu tubuh lebih rileks dan memudahkan anak untuk tertidur.
- f. Kurangi suara bising: Jika ada suara TV atau aktivitas lain di sekitar rumah, sebaiknya diredam atau diminimalkan agar anak bisa tidur dengan nyenyak.
- g. Pastikan anak dalam posisi tidur yang nyaman: Jika anak mengalami hidung tersumbat akibat flu yang menyertai demam, posisikan kepala mereka sedikit lebih tinggi dengan bantal tambahan untuk membantu pernapasan.
- h. Beri minuman hangat sebelum tidur: Jika anak masih bisa minum, berikan air putih hangat atau

teh herbal yang aman untuk anak agar mereka merasa lebih nyaman dan hangat.

### **3.6 Aktivitas yang Boleh Dilakukan**

Meskipun istirahat adalah bagian penting dari pemulihan, anak-anak sering kali merasa bosan jika hanya tidur sepanjang hari. Jika demamnya masih ringan dan mereka merasa cukup kuat untuk melakukan aktivitas, orang tua bisa mengizinkan anak untuk melakukan kegiatan ringan yang tidak menguras energi terlalu banyak. Beberapa aktivitas yang bisa dilakukan anak saat demam:

- a. Mewarnai atau menggambar – Kegiatan ini tidak membutuhkan banyak tenaga tetapi tetap menyenangkan bagi anak.
- b. Membaca buku atau mendengarkan cerita – Jika anak belum bisa membaca sendiri, orang tua bisa membacakan cerita untuk mereka.
- c. Menonton film atau kartun favorit – Pastikan waktu menonton tidak terlalu lama agar mata anak tidak lelah.
- d. Bermain puzzle atau permainan edukatif ringan – Aktivitas seperti menyusun puzzle, bermain lego, atau mainan edukatif lainnya bisa menghibur anak tanpa membuat mereka kelelahan.

- e. Mendengarkan musik yang menenangkan – Lagu-lagu yang lembut bisa membuat anak lebih rileks dan membantu mereka beristirahat dengan nyaman.

Namun, ada beberapa aktivitas yang sebaiknya dihindari karena dapat meningkatkan suhu tubuh dan memperburuk kondisi anak:

- a) Berlari-lari atau bermain aktif di luar rumah – Aktivitas fisik yang berat bisa membuat suhu tubuh semakin naik dan membuat anak lebih lelah.
- b) Berenang atau bermain air dingin – Meskipun anak mungkin merasa ingin mendinginkan tubuhnya, bermain air dingin justru bisa membuat mereka menggigil dan memperburuk kondisi.
- c) Menggunakan gadget terlalu lama – Cahaya dari layar gadget dapat membuat mata lelah dan mengganggu waktu istirahat anak

Jadi, meskipun anak boleh melakukan beberapa aktivitas ringan saat demam, pastikan mereka tetap mendapatkan cukup waktu untuk beristirahat agar tubuh mereka lebih cepat pulih.

# **BAB 4**

## **PENGGUNAAN OBAT PENURUN PANAS PADA ANAK**

### **4.1. Obat yang Umum Digunakan**

#### **Untuk Menurunkan Demam Pada Anak**

Antipiretik adalah jenis obat yang digunakan untuk menurunkan suhu tubuh saat demam. Dua obat yang paling umum digunakan pada anak adalah paracetamol (asetaminofen) dan ibuprofen (Savira et al., 2020).

#### **a. Paracetamol**

Paracetamol adalah obat penurun panas yang paling sering direkomendasikan untuk anak-anak. Selain menurunkan suhu tubuh, paracetamol juga dapat meredakan nyeri ringan hingga sedang, seperti sakit kepala dan nyeri otot akibat demam.

#### **1) Kelebihan paracetamol:**

- Aman digunakan untuk bayi di atas 2 bulan dengan dosis yang sesuai.
- Efektif dalam menurunkan suhu tubuh dan meredakan nyeri.

- Tidak menyebabkan iritasi lambung, sehingga lebih aman untuk anak dengan masalah pencernaan.

## 2) Kekurangan paracetamol:

- Jika diberikan dalam dosis berlebihan, dapat menyebabkan kerusakan hati.
- Tidak memiliki efek antiinflamasi, sehingga kurang efektif jika demam disebabkan oleh peradangan.

## b. Ibuprofen

Ibuprofen adalah obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) yang bekerja menurunkan demam sekaligus mengurangi peradangan dan nyeri.

### a) Kelebihan ibuprofen:

- Lebih efektif dibandingkan paracetamol dalam menurunkan demam.
- Memiliki efek antiinflamasi yang dapat membantu mengatasi pembengkakan atau nyeri akibat infeksi.
- Dapat bertahan lebih lama dalam tubuh dibandingkan paracetamol.

### b) Kekurangan ibuprofen:

- Tidak boleh diberikan pada bayi di bawah 6 bulan.
- Bisa menyebabkan iritasi lambung jika diberikan dalam jangka panjang atau tanpa makanan.

- Tidak direkomendasikan untuk anak dengan gangguan ginjal atau dehidrasi.

## **4.2 Panduan Dosis Obat yang Tepat Sesuai Usia dan Berat Badan Anak**

Agar obat bekerja dengan efektif dan tidak menimbulkan efek samping, dosis antipiretik harus diberikan dengan tepat berdasarkan berat badan atau usia anak.

### **a. Dosis Paracetamol**

a) Dosis berdasarkan berat badan: 10-15 mg/kg berat badan setiap 4-6 jam.

b) Dosis berdasarkan usia:

- 3 bulan - 1 tahun: 60-120 mg per dosis
- 1-3 tahun: 120-180 mg per dosis
- 3-6 tahun: 180-240 mg per dosis
- 6-12 tahun: 240-500 mg per dosis

c) Frekuensi pemberian: Tidak lebih dari 5 kali dalam sehari.

### **b. Dosis Ibuprofen**

a) Dosis berdasarkan berat badan: 5-10 mg/kg berat badan setiap 6-8 jam.

b) Dosis berdasarkan usia:

- 6 bulan - 1 tahun: 50 mg per dosis
- 1-3 tahun: 100 mg per dosis
- 3-6 tahun: 150 mg per dosis
- 6-12 tahun: 200-300 mg per dosis

c) Frekuensi pemberian: Tidak lebih dari 3-4 kali dalam sehari.

Perlu diingat untuk selalu gunakan alat ukur seperti sendok takar atau pipet yang disertakan dalam kemasan obat untuk memastikan dosis yang diberikan tepat. Jangan berikan dua obat sekaligus tanpa petunjuk dokter, kecuali dalam kasus tertentu yang sudah dikonsultasikan dengan tenaga medis.

### **4.3 Efek Samping dan Risiko Penggunaan Berlebihan**

Meskipun paracetamol dan ibuprofen umumnya aman jika digunakan sesuai aturan, penggunaan yang berlebihan atau tidak tepat dapat menyebabkan efek samping yang berbahaya.

#### **a. Efek Samping Paracetamol**

Jika diberikan dalam dosis yang terlalu tinggi atau dalam jangka panjang, paracetamol dapat menyebabkan:

- a) Kerusakan hati. Penggunaan berlebihan dapat menyebabkan gangguan fungsi hati, terutama jika dikombinasikan dengan obat lain yang mengandung paracetamol.
- b) Alergi. Beberapa anak mungkin mengalami reaksi alergi seperti ruam kulit, gatal-gatal, atau pembengkakan

Jika anak mengalami overdosis paracetamol, gejala yang dapat muncul meliputi:

- a. Mual dan muntah
- b. Lemas atau mengantuk berlebihan
- c. Nyeri perut
- d. Warna kulit atau mata menguning (tanda kerusakan hati)

Jika sudah muncul gejala-gejala tersebut, maka yang harus dilakukan adalah segera bawa anak ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan penanganan medis.

### **b. Efek Samping Ibuprofen**

Penggunaan ibuprofen yang tidak tepat dapat menyebabkan:

- Iritasi lambung. Dapat menyebabkan sakit perut, mual, atau muntah, terutama jika diberikan dalam keadaan perut kosong.
- Gangguan ginjal. Tidak boleh digunakan secara berlebihan, terutama pada anak yang mengalami dehidrasi atau memiliki masalah ginjal.
- Reaksi alergi. Beberapa anak bisa mengalami ruam kulit, sesak napas, atau pembengkakan wajah setelah mengonsumsi ibuprofen.

Jika anak mendapatkan dosis ibuprofen yang berlebihan, kemungkinan gejala yang bisa muncul seperti mual dan muntah hebat, nyeri perut, lemas dan sulit bernapas, hingga penurunan kesadaran.

Jika sudah mengalami tanda-tanda overdosis tersebut maka segera bawa anak ke pelayanan kesehatan atau rumah sakit terdekat.

# **BAB 5**

## **KAPAN HARUS KE PELAYANAN KESEHATAN?**

### **5.1 Tanda Bahaya yang Harus Diwaspadai**

Segera bawa anak ke pelayanan Kesehatan terdekat jika demam disertai dengan gejala berikut:

1. Kejang demam
  - Kejang terjadi untuk pertama kalinya atau berlangsung lebih dari 5 menit.
  - Anak sulit sadar atau tidak kembali normal setelah kejang berhenti.
2. Kesulitan bernapas
  - Anak bernapas lebih cepat dari biasanya atau tampak kesulitan bernapas.
  - Dada anak tampak cekung saat bernapas.
  - Warna kulit atau bibir tampak kebiruan atau pucat.
3. Ruam kulit yang tidak biasa
  - Ruam yang tidak memudar saat ditekan.
  - Ruam disertai dengan demam tinggi, pembengkakan, atau tanda-tanda infeksi lainnya.

4. Anak tampak sangat lemas atau tidak responsive
  - Tidak mau makan atau minum sama sekali.
  - Sulit dibangunkan atau tampak sangat mengantuk.
  - Menangis terus-menerus tanpa bisa ditenangkan.
5. Demam tinggi yang berlangsung lama
  - Demam lebih dari 3 hari tanpa tanda-tanda perbaikan.
  - Demam sangat tinggi ( $> 40^{\circ}\text{C}$ ), terutama jika anak tampak sangat tidak nyaman

## **5.2 Demam yang Berhubungan dengan Penyakit Serius**

Beberapa infeksi serius dapat menyebabkan demam tinggi dan memerlukan perhatian medis segera. Beberapa kondisi yang perlu diwaspadai:

### **1. Meningitis**

- Demam tinggi yang disertai leher kaku, sakit kepala parah, muntah, dan sensitivitas terhadap cahaya.
- Anak tampak sangat lemas atau sulit dibangunkan.

### **2. Pneumonia**

- Demam disertai batuk berdahak, napas cepat, atau kesulitan bernapas.

- Dada anak tampak tertarik ke dalam saat bernapas.
3. Dengue atau demam berdarah
- Demam tinggi mendadak, nyeri otot dan sendi, munculnya bintik merah di kulit, atau perdarahan ringan dari hidung dan gusi.
4. Infeksi saluran kemih (ISK)
- Demam tanpa gejala flu, sering buang air kecil yang disertai nyeri atau urine berbau tajam.
  - Jika anak mengalami salah satu gejala di atas, segera bawa ke dokter atau rumah sakit untuk pemeriksaan lebih lanjut



# BAB 6

## MITOS DAN FAKTA SEPUTAR DEMAM ANAK

Banyak mitos beredar mengenai demam pada anak, yang sering kali membuat orang tua bingung dalam mengambil keputusan. Adapun beberapa mitos dan fakta seputar demam yang sering kita dengar di masyarakat namun perlu diketahui kebenarannya.

1. Apakah Semua Demam Harus Diberi Obat?
  - a. Mitos. Semua demam harus segera diobati dengan obat penurun panas.
  - b. Fakta. Tidak semua demam membutuhkan obat antipiretik. Jika suhu anak masih dalam batas wajar (di bawah  $38,5^{\circ}\text{C}$ ) dan anak tetap aktif serta tidak tampak rewel, obat penurun panas tidak selalu diperlukan.
  - c. Kapan obat diperlukan?
    - Jika suhu tubuh anak  $> 38,5^{\circ}\text{C}$  dan anak tampak tidak nyaman.
    - Jika anak memiliki riwayat kejang demam.

- Jika anak tampak sangat lemas atau sulit makan dan minum.
2. Apakah Mengompres dengan Alkohol Bisa Menurunkan Demam?
    - a. Mitos. Mengompres dengan alkohol dapat menurunkan suhu tubuh lebih cepat.
    - b. Fakta. Menggunakan alkohol untuk mengompres bisa berbahaya karena alkohol dapat terserap melalui kulit dan menyebabkan keracunan. Sebaiknya gunakan kompres air hangat di lipatan tubuh (ketiak dan lipatan paha) untuk membantu menurunkan suhu tubuh secara aman.
  3. Apakah Anak Harus Dibungkus dengan Selimut Tebal Saat Demam?
    - a. Mitos. Saat anak demam, harus diselimuti tebal agar cepat berkeringat dan sembuh.
    - b. Fakta. Menyelimuti anak terlalu tebal justru dapat meningkatkan suhu tubuhnya lebih tinggi. Sebaiknya pakaikan anak pakaian yang nyaman dan berbahan ringan agar panas tubuh bisa keluar dengan lebih baik.
  4. Apakah Mandi Dapat Memperburuk Demam?
    - a. Mitos. Anak yang demam tidak boleh dimandikan karena bisa memperparah kondisi.

- b. Fakta. Anak yang demam tetap boleh mandi dengan air hangat. Mandi air hangat dapat membantu menurunkan suhu tubuh dan membuat anak merasa lebih nyaman. Hindari mandi dengan air dingin, karena dapat menyebabkan tubuh menggigil dan justru meningkatkan suhu tubuh lebih tinggi.
4. Apakah Gigi Tumbuh Bisa Menyebabkan Demam Tinggi?
- a. Mitos. Tumbuh gigi bisa menyebabkan demam tinggi.
  - b. Fakta. Tumbuh gigi memang dapat menyebabkan sedikit peningkatan suhu tubuh, tetapi tidak menyebabkan demam tinggi ( $> 38^{\circ}\text{C}$ ). Jika anak mengalami demam tinggi saat tumbuh gigi, kemungkinan besar ada penyebab lain seperti infeksi yang perlu diperiksa lebih lanjut.
5. Apakah Demam yang Tidak Kunjung Sembuh Berarti Harus Menggunakan Antibiotik?
- a. Mitos. Jika demam lebih dari 2-3 hari, anak harus diberi antibiotik.
  - b. Fakta. Tidak semua demam membutuhkan antibiotik. Antibiotik hanya efektif untuk infeksi bakteri, sedangkan sebagian besar demam pada anak disebabkan oleh virus yang tidak memerlukan antibiotik.

Penggunaan antibiotik yang tidak tepat dapat menyebabkan resistensi bakteri, sehingga obat menjadi kurang efektif di masa depan.

# BAB 7

## KEARIFAN LOKAL DAN PRAKTIK BAGI ANAK DEMAM

### 7.1 Penggunaan Daun Jarak Pagar

Manusia telah memanfaatkan tumbuhan sebagai bahan pengobatan tradisional sejak zaman nenek moyang. Keunggulan utama dari metode ini adalah ketersediaan tumbuhan yang mudah diperoleh dan dapat diolah sendiri di rumah. Di Minangkabau, salah satu tumbuhan yang sering digunakan adalah tanaman jarak. Tumbuhan ini dapat tumbuh di wilayah tropis dan tersebar luas di berbagai daerah di Indonesia. Tanaman jarak termasuk dalam kelompok dikotil dengan ciri-ciri akar serabut serta tulang daun menjari. Seiring bertambahnya usia, tanaman jarak akan berkembang lebih tinggi dan mulai menghasilkan buah.

Tanaman jarak pagar (*Jatropha curcas*) termasuk dalam keluarga Euphorbiaceae dan merupakan tanaman tahunan yang tahan terhadap kondisi kering. Berasal dari Amerika Latin, tanaman

ini telah menyebar ke berbagai wilayah tropis, termasuk daerah dengan iklim kering dan semi-kering. Biji jarak pagar bersifat beracun dan mengandung sekitar 35% minyak. Tanaman ini memiliki berbagai manfaat, seperti sebagai sumber bahan bakar alternatif, bahan baku pembuatan sabun, serta kulit buahnya dapat diolah menjadi kompos. Selain itu, jarak pagar juga dikenal sebagai tanaman obat, di mana bijinya digunakan sebagai obat sembelit, getahnya untuk mengobati luka, dan daunnya memiliki khasiat sebagai antimalaria (Henning, 1998).



Sumber: <https://www.merdeka.com/jateng/8-manfaat-daun-jarak-bagi-kesehatan-efektif-turunkan-demam-hingga-atasi-sembelit-klm.html>

Menurut Oyi (2007), tanaman jarak pagar (*Jatropha curcas*) memiliki sifat antimikroba yang efektif terhadap bakteri gram-negatif maupun gram-

positif. Tanaman ini mengandung senyawa kimia seperti tanin, flavonoid, dan saponin, yang terutama terdapat dalam getahnya. Tanin berperan dalam membentuk kompleks dengan enzim atau substrat pada dinding sel bakteri, menyebabkan koagulasi protein pada dinding sel dengan konsentrasi tanin yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa tanin mampu menghambat pertumbuhan bakteri dalam saluran pencernaan, termasuk *Bacteroides fragilis*, *Clostridium perfringens*, *Escherichia coli*, dan *Enterobacter cloacae*, serta jenis bakteri lainnya (Akiyama, 2001).

Dalam meracik ramuan obat menggunakan daun jarak pagar, terdapat beberapa alat dan bahan yang perlu dipersiapkan terlebih dahulu. Proses ini hanya memerlukan dua alat utama. Pertama, mangkok yang berfungsi sebagai wadah untuk merendam daun jarak pagar. Ukuran mangkok sebaiknya sedang, tidak terlalu besar maupun kecil, agar daun dapat terendam dengan sempurna. Kedua, gelas yang digunakan sebagai tempat untuk menampung air rendaman sebelum dikonsumsi. Gelas yang digunakan tidak perlu berukuran besar, cukup menyesuaikan dengan jumlah air rendaman yang akan diminum sesuai kebutuhan.

Setelah alat tersedia, langkah berikutnya adalah menyiapkan bahan-bahan untuk meracik ramuan

obat. Terdapat dua bahan utama dan satu bahan tambahan sebagai pelengkap. Bahan pertama adalah daun jarak pagar, yang biasanya digunakan sebanyak tujuh helai pada hari pertama pengobatan. Bahan kedua adalah air, karena tanpa air, proses perendaman daun tidak dapat dilakukan.

Langkah Kerja sebagai berikut:

- a. Ambil 7 helai daun jarak
- b. Cuci bersih daun jarak dengan air mengalir
- c. Setelah itu sediakan mangkok
- d. Masukkan 7 helai daun jarak ke dalam mangkok yang tekah berisi air
- e. Masukkan air kedalam mangkok
- f. Tambahkan sejumlah beras (boleh iya boleh tidak)
- g. Minum air rendaman daun jarak pagra tersebut secukupnya
- h. Usapkan daun jarak keseluruh tubuh
- i. Diamkan rendaman daun jarak pagar tersebut dan lihatlah perubahan terjadi
- j. Lakukan hal yang sama pada hari berikutnya dengan 5 helai daun jarak
- k. Lakukan hal yang sama juga pada hari berikutnya dengan 3 helai daun jarak

## 7.2 Penerapan Kompres Lidah Buaya (Aloe Vera)



Sumber: [https://sajiansedap.grid.id/read/101600095/bosan-bertanya-berapa-lama-panu-akan-hilang-gunakan-lidah-buaya-agar-kulit-mulus-dengan-cepat?page=all#goog\\_rewarded](https://sajiansedap.grid.id/read/101600095/bosan-bertanya-berapa-lama-panu-akan-hilang-gunakan-lidah-buaya-agar-kulit-mulus-dengan-cepat?page=all#goog_rewarded)

Salah satu metode kompres yang tidak selalu bergantung pada air hangat adalah dengan menggunakan lidah buaya. Kompres ini bekerja berdasarkan prinsip konduksi, di mana gel lidah buaya yang memiliki kandungan air tinggi mampu menyerap panas dari tubuh anak yang mengalami demam. Proses ini menyebabkan perpindahan panas dari tubuh ke gel lidah buaya, sehingga terjadi penyesuaian suhu antara gel dan lingkungan

sekitarnya, termasuk pembuluh darah di area tersebut. Hal ini membantu menurunkan suhu tubuh secara bertahap. Selain itu, aliran darah yang telah mengalami penyesuaian suhu akan menyebar ke bagian tubuh lainnya, memperkuat efek penurunan suhu melalui konduksi tambahan. Dengan demikian, setelah menggunakan kompres lidah buaya, suhu tubuh anak akan berangsur turun (Sito, 2023).

Kandungan saponin dalam Aloe vera bermanfaat untuk tubuh manusia sebagai agen imunostimulator, hipokolesterolemik, dan antikasinogenik. Efek sitotoksik dan antioksidan terhadap sel kanker didapatkan karena kandungan antikoarsinogenik dalam saponin serta sangat efektif sebagai anti mikroba (As Seggaf, 2017). Pemberian terapi Aloe vera dipilih dikarenakan Aloe vera memiliki kandungan 95% kadar air sehingga dapat mencegah reaksi alergi saat aplikasi pada kulit.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tindakan kompres dengan Aloe vera dapat menurunkan suhu tubuh pada anak yang mengalami demam. Hasil penelitian dengan nilai  $p\text{-value} = 0,001$  ( $\alpha < 0,05$ ) mengindikasikan adanya penurunan suhu tubuh sebesar  $0,488^{\circ}\text{C}$ , sehingga kompres lidah buaya terbukti berpengaruh dalam menurunkan demam (As Seggaf, 2017). Pemberian kompres Aloe vera selama 15-20 menit juga terbukti efektif dalam

menurunkan suhu tubuh anak yang mengalami demam (Rismara, 2021). Hasil serupa ditemukan dalam penelitian lain, di mana tindakan kompres lidah buaya menunjukkan efektivitas dalam menurunkan suhu tubuh anak (Vionita, 2021).

Tindakan kompres menggunakan Aloe vera memanfaatkan kandungan air sekitar 95% serta senyawa bioaktif lainnya. Sebelum digunakan, lidah buaya dikupas, dicuci dengan air mengalir, lalu ditambahkan sedikit garam. Batang Aloe vera kemudian dipotong dengan ukuran 5 x 15 cm, dibalut dengan kasa, dan ditempelkan pada dahi kedua subjek penelitian. Kompres dilakukan selama 15 menit, dua kali sehari pada pagi dan sore hari. Perubahan suhu tubuh dicatat menggunakan termometer digital pada area ketiak (axila) sebelum dan sesudah kompres, lalu didokumentasikan dalam lembar observasi. Dengan cara ini, dapat dianalisis perubahan suhu tubuh sebelum dan sesudah pemberian kompres lidah buaya pada kedua subjek penelitian (Barus, 2020).

### **7.3 Bapidara**

Masyarakat suku Banjar masih mempercayai penggunaan obat tradisional sebagai alternatif pengobatan, baik dalam bentuk ramuan, keterampilan, maupun kombinasi keduanya.

Keyakinan ini didasarkan pada resep leluhur yang diwariskan secara turun-temurun. Berbagai tanaman obat dan rempah-rempah yang tumbuh di sekitar rumah sering dimanfaatkan, sementara keterampilan tradisional seperti penggunaan air putih yang telah diberikan mantra atau bacaan ayat suci Al-Qur'an juga umum dilakukan.



Sumber: <https://health.okezone.com/read/2020/12/05/481/2322114/10-manfaat-daun-bidara-turunkan-gula-darah-hingga-demam?page=all>

Lesmana dkk. (2018) menjelaskan bahwa penggunaan obat tradisional di berbagai daerah di Indonesia sangat beragam. Setiap daerah memiliki metode pengobatan yang khas, dipengaruhi oleh keanekaragaman hayati di lingkungannya serta kearifan lokal yang berkembang dalam budaya

masyarakatnya. Sumber daya alam yang melimpah di setiap daerah berpotensi menjadi bahan obat tradisional yang efektif dalam menangani berbagai masalah kesehatan. Salah satu bentuk pengobatan tradisional yang digunakan masyarakat suku Banjar untuk menurunkan demam pada anak adalah pemanfaatan kunyit (*Curcuma domestica* L.) melalui metode bapidara.

Astutik dkk. (2016) mengungkapkan bahwa masyarakat suku Banjar masih banyak yang mempercayai metode pengobatan tradisional. Mereka meyakini bahwa jika seorang anak balita mengalami demam tanpa penyebab yang jelas, kemungkinan besar anak tersebut mengalami kapidaraan atau gangguan dari roh halus.

Pendapat ini sejalan dengan penelitian Jamalie (2016), yang menjelaskan bahwa kondisi tubuh anak yang terus-menerus panas, dikenal dengan istilah mariap dingin, dianggap sebagai tanda kapidaraan. Untuk mengatasinya, masyarakat melakukan ritual bapidara dengan cara mencetak tanda cacak burung pada tubuh anak sebagai bagian dari proses penyembuhan.

Dalam praktik pengobatan tradisional suku Banjar, alat utama yang digunakan adalah kunyit dan kapur. Namun, terdapat variasi dalam metode penggerusan kunyit serta titik tubuh yang diolesi

campuran kunyit dan kapur. Menurut penelitian Astutik dkk. (2016), saat melakukan wawancara dengan seorang informan yang mengobati balita yang mengalami gangguan tegur, kapur lembek dioleskan pada setiap sudut dan titik tengah bakul bamban. Selanjutnya, kunyit digerus sambil membaca shalawat. Hasil gerusan tersebut kemudian dioleskan pada beberapa bagian tubuh, seperti pelipis kanan dan kiri, bahu kanan dan kiri, serta ulu hati. Setelah pengolesan, informan meniup kepala bayi sebanyak tujuh kali seraya membaca shalawat tujuh kali. Sisa kunyit yang telah digerus akan dilempar sejauh mungkin sebagai simbol pembuangan penyakit sejauh mungkin.

Kapur dan kunyit dianggap sebagai media perjanjian dengan makhluk halus yang diyakini mengganggu. Warna kunyit yang dihasilkan dari proses penggerusan memiliki makna tersendiri. Jika warna kunyit berubah menjadi kuning kemerahan, hal ini menandakan bahwa gangguan sudah berlangsung lama dan kondisi penderita cukup parah.

Lebih lanjut, penelitian Astutik dkk. (2016) juga mengungkapkan bahwa kunyit digunakan dalam praktik lain, seperti pengobatan bagi orang yang mengalami kesurupan akibat gangguan makhluk halus. Dalam kasus ini, pengobat tradisional

menggunakan kunyit, kapur, dan kelapa, serta melakukan rajah pada tubuh pasien dengan tangan kosong. Pasien juga diberikan jimat berisi ayat-ayat Al-Qur'an sebagai pelindung. Setelah itu, pasien dimandikan dengan kain berwarna kuning, yang diyakini memiliki kekuatan untuk menangkal roh jahat.

Penelitian Jamalie (2016) menjelaskan bahwa anak kecil yang mengalami kapidaraan biasanya akan disembur dengan air yang telah dibacakan doa atau mantra. Selain itu, bagian tertentu dari tubuh anak, seperti dahi, telapak tangan, telapak kaki, dada, dan punggung, akan diberi tanda cacak burung menggunakan campuran kunyit dan kapur sirih. Semakin pekat warna kuning kemerahan yang muncul dari campuran tersebut, semakin diyakini bahwa tingkat gangguan kapidaraanyang dialami anak semakin berat. Anak yang terkena kapidaraan umumnya menunjukkan gejala seperti suhu tubuh yang panas (mariap dingin), menjadi rewel, lesu, tidak bersemangat, atau mauyun.

Dalam praktik bapidara, pengobatan tradisional tidak hanya bergantung pada penggunaan kunyit dan kapur sirih, tetapi juga melibatkan doa yang diyakini berpengaruh terhadap kesembuhan anak. Masyarakat Banjar mempercayai bahwa bacaan tertentu, seperti doa, zikir, atau

ta'awudz, yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis Nabi SAW, memiliki kekuatan untuk menangkal pengaruh gaib yang jahat serta menyembuhkan mereka yang mengalami gangguan makhluk halus. Ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang memiliki daya penyembuhan terhadap penyakit dan sering digunakan dalam pengobatan ini dikenal sebagai "ayat-ayat syifa" (Jamalie, 2016).

# DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, M., E.M.Gaghauna, E., & Kurniawati, D. (2022). Edukasi Dan Pelatihan Tata Laksana Demam Pada Anak Kelurahan Manarap Lama Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (JSIM)*, 3(2). <https://doi.org/10.51143/jsim.v3i2.307>
- As Seggaf, E. M. (2017). Pengaruh kompres aloe vera terhadap suhu tubuh anak usia pra sekolah dengan demam di puskesmas siantan hilir. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 1-14. <https://doi.org/10.26418/JPN.V3I1.27688>
- Astutik, Sulaiman & Astuti, W. D. (2016). Perempuan Banjar dalam Dekapan Penyakit 'Kelalah' Etnik Banjar-Kabupaten Banjar, Buku Seri Etnografi Kesehatan 2015. Surabaya: Unesa University Press.
- Barus, D. T. (2020). Efektivitas Intervensi Kompres Aloe vera Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Anak Fever Di Puskesmas Bahbiak Kota Pematangsiantar Kec. Siantar Marimbun Tahun 2020. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 3(1), 120-131. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v3i1.373>
- Elswa, A.W. (2022). Pengobatan Tradisional Demam Panas Terhadap Anak- Anak Dengan

Menggunakan Tanaman Daun Jarak Pagar Di Kenagarian Jambu Lipo, Kecamatan Pulau Punjung, Kabupaten Dharmasraya. *Universe*. 3 (2), 125-134

Jamalie, Z. (2016). Batatamba: Ritual Pengobatan Tradisional dalam Masyarakat Banjar. (Internet). Konferensi Antaruniversiti se Borneo-Kalimantan (KABOKA) di Universitas Palangkaraya.

Lesmana, H., Alfianur, Utami, P. A., Retnowati, Y. & Darni. (2018). Pengobatan Tradisional pada Masyarakat Tidung Kota Tarakan: Study Kualitatif Kearifan Lokal Bidang Kesehatan. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, Vol 16 No 1

Puspitosari, A., & Hartono, H. (2022). Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Penanganan Demam Pada Anak Di Apotek Sehat Sukoharjo. *Jurnal Farmaku (Farmasi Muhammadiyah Kuningan)*, 7(2). <https://doi.org/10.55093/jurnalfarmaku.v7i2.291>

Rismara, T. (2021). Pengaruh kompres aloevera terhadap penurunan suhu tubuh pada anak dengan demam - (SKP 1159). Puspitosari, A., & Hartono, H. (2022). Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Penanganan Demam Pada Anak Di Apotek Sehat Sukoharjo. *Jurnal Farmaku (Farmasi Muhammadiyah Kuningan)*, 7(2). <https://doi.org/10.55093/jurnalfarmaku.v7i2.291>

- Savira, M., Ramadhani, F. A., Nadhirah, U., Lailis, S. R., Ramadhan, E. G., Febriani, K., Patamani, M. Y., Savitri, D. R., Awang, M. R., Hapsari, M. W., Rohmah, N. N., Ghifari, A. S., Majid, M. D. A., Duka, F. G., & Nugraheni, G. (2020). Praktik Penyimpanan Dan Pembuangan Obat Dalam Keluarga. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 7(2), 38. <https://doi.org/10.20473/jfk.v7i2.21804>
- Sito, S. (2023). Pengaruh Kompres Lidah Buaya (Aloevera) Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Anak Dengan Demam Pasca Imunisasi Dpt Pentavalent. Semarang:Profesi Bidan Semarang.
- Sriningsih, N., Sari, R., Program Studi, M. S., Universitas Yatsi Madani Tangerang, K., & Program Studi, D. S. (2022). Perbandingan Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Anak Demam Usia 1-5 Tahun. 2(3), 62-69.
- Vionita, S. (2021). Asuhan Keperawatan Pada An. N Dengan Demam Dan Pemberian Intervensi Kompres Aloevera Untuk Menurunkan Suhu Tubuh Anak Di Kec. Lubuk Sikaping Kab. Pasaman.



# BIOGRAFI PENULIS



## **Nadya Puteri**

Penulis adalah mahasiswi aktif Program Studi S1 Keperawatan di Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Perguruan Tinggi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Penulis memiliki minat yang tinggi dalam bidang kesehatan, khususnya keperawatan anak dan kesehatan masyarakat. Dalam dunia akademik, penulis

aktif mengikuti berbagai kegiatan ilmiah dan pengabdian kepada masyarakat, terutama yang berfokus pada edukasi kesehatan bagi masyarakat awam. Selain itu, penulis juga memiliki ketertarikan dalam penelitian yang berkaitan dengan pencegahan dan penanganan penyakit umum pada anak. Buku ini, "Kenali, Atasi, dan Cegah Demam pada Anak: Strategi Penanganan untuk Masyarakat Awam," merupakan salah satu bentuk kontribusi penulis dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Melalui buku ini, penulis berharap dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai pentingnya deteksi dini, penanganan yang tepat, serta strategi pencegahan demam pada anak secara efektif. Penulis juga aktif dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan dan pengembangan profesi di bidang keperawatan. Dengan semangat untuk terus belajar dan berbagi ilmu, penulis berkomitmen untuk terus berkontribusi dalam dunia kesehatan demi menciptakan masyarakat yang lebih sadar dan peduli terhadap kesehatan keluarga.



Herman Ariadi, Ns.,M.Kep, Lahir di Banua Padang Kabupaten Tapin Tanggal 25 Juli 1987. Latar Belakang Pendidikan lulus S1 Keperawatan Lulus Tahun 2010, Profesi Ners Lulus Tahun 2011 di STIKES Muhammadiyah Banjarmasin, S2 Keperawatan Lulus Tahun 2018 di Program Studi Magister Keperawatan Konsentrasi Kepemimpinan dan Manajemen dalam Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Mulai karir sebagai Dosen di Mulai Tahun 2018 sampai sekarang di UM Banjarmasin dan Aktif diberbagai Organisasi baik di Organisasi Profesi maupun Organisasi kemasyarakatan, Penulis juga aktif sebagai Narasumber di Rumah Sakit Maupun di Perguruan Tinggi yang berkaitan dengan Keilmuan. Penulis juga aktif dalam pendampingan kegiatan kemahasiswaan tingkat universitas maupun nasional. Berbagai jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat sudah terbit di jurnal nasional. Berbagai buku, Format, video pembelajaran sudah terdaftar di Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual Kementerian Hukum dan HAM Republik Indonesia.



Media Kunkun Nusantara adalah penerbit Indie dan percetakan yang berkedudukan di Kec. Patrang Kab. Jember – Jawa Timur.

Menerbitkan dan mencetak buku fiksi maupun non fiksi, majalah dan sejenisnya, dengan kualitas standart toko buku nasional.

Tertarik? Silakan Chat WA 081559852272



Sebagai orang tua seringkali merasa khawatir jika anak-anak mengalami demam. Kenaikan suhu, tampilan lesu, tubuh yang terasa panas saat disentuh dapat membuat orang tua merasa cemas dan panik. Oleh karena itu, buku ini akan membantu untuk memahami demam yang dialami anak secara lebih rinci.

Buku ini tidak hanya memberikan definisi medis, tetapi juga menjelaskan bagaimana fungsi tubuh ketika demam dan bagaimana hal itu dapat ditangani secara aman dan efektif dengan pendekatan berbasis ilmiah dan masih mudah dimengerti. Buku ini mendorong pembaca untuk mengenali cara menangani demam ringan anak di rumah tanpa ada tanda-tanda demam hingga demam berat yang memerlukan bantuan medis segera. Selanjutnya, buku ini juga mengungkapkan berbagai mitos dan fakta tentang panas yang sering beredar di masyarakat.

Berdasarkan penelitian dan rekomendasi terbaru dari para ahli kesehatan anak, buku ini ditujukan untuk orang tua dan masyarakat umum yang ingin meningkatkan pemahaman mereka tentang mengelola demam pada anak-anak. Dengan pendekatan yang edukatif, buku ini dapat menjadi sumber informasi saat anak-anak mulai terkena demam. Diharapkan dengan adanya buku ini, akan semakin banyak Masyarakat yang mengetahui cara mengenali dan mengatasi demam pada anak-anak.



**Media Kunkun Nusantara**

*Cetak Mimpi terbitkan Inspirasi*

Perum Queen Cempaka Blok C No 30 Kel. Gebang  
Kec. Patrang Kab. Jember. 68117 Prov. Jawa Timur  
No. WA. 081559852272 || No. IKAPI : 425/JTI/2024

ISBN 978-623-10-8329-6 (PDF)



9

786231

083296