Campak - Penyebab, Gejala, dan Pencegahannya



Apa itu campak?

Campak atau *rubella* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus dari keluarga *Paramyxoviridae* dengan genus *Morbillivirus*. Penyakit ini menyerang saluran pernapasan terlebih dahulu, lalu menimbulkan gejala sistemik seperti demam, batuk, pilek, sakit tenggorokan, mata merah, hingga ruam menyeluruh di kulit. Campak termasuk penyakit yang sangat menular, bisa berpindah dari orang ke orang hanya melalui udara, percikan air liur, atau benda yang terkontaminasi virus.

Apa saja gejala campak?

Gejala campak biasanya muncul setelah masa inkubasi 7–14 hari. **Gejala awal mirip flu, seperti demam, lemas, batuk kering, pilek, sakit tenggorokan, diare, muntah, serta mata merah dan berair** yang sensitif terhadap cahaya. Bercak putih kecil (bintik Koplik) sering muncul di dalam mulut. Beberapa hari kemudian, ruam kemerahan muncul mulai dari wajah dan leher, lalu menyebar ke seluruh tubuh. Ruam biasanya bertahan 5–7 hari, dengan suhu tubuh bisa mencapai 39–40°C.

Apa penyebab campak?

Campak disebabkan oleh infeksi virus *Morbili Virus*. Virus ini sangat mudah menular melalui:

- **Percikan liur (droplet):** keluar saat batuk, bersin, atau berbicara.
- **Udara:** virus dapat bertahan hingga 2 jam di ruangan tertutup dengan sirkulasi buruk.

- **Kontak langsung:** seperti berciuman atau merawat penderita.
- **Benda terkontaminasi:** sendok, gagang pintu, saklar, dan barang yang disentuh bersama.

Penularan bisa terjadi **sejak gejala awal (demam, batuk, pilek)** hingga 4 hari setelah ruam muncul.

Apa saja yang tidak boleh dilakukan saat sakit campak?

Ketika sakit campak, ada beberapa hal yang sebaiknya dihindari:

- Jangan berbagi peralatan makan, minum, atau perlengkapan pribadi (sikat gigi, lip balm, handuk).
- Jangan melakukan kontak dekat dengan bayi, anak kecil, ibu hamil, atau orang dengan daya tahan tubuh lemah karena mereka lebih rentan komplikasi.
- Jangan beraktivitas di keramaian atau bepergian tanpa masker karena bisa menularkan lewat udara.
- Jangan mengabaikan gejala serius (demam tinggi >39°C, sesak napas, kejang, linglung), karena kondisi ini butuh penanganan medis segera.

Apa yang harus dilakukan untuk mencegah campak?

Beberapa langkah pencegahan yang disarankan:

- **Imunisasi campak:** menjadi cara utama untuk melindungi diri dari infeksi.
- **Gunakan masker:** terutama saat berada di kerumunan.
- **Cuci tangan rutin:** dengan sabun atau hand sanitizer sebelum menyentuh wajah.
- **Isolasi mandiri:** bila sudah terinfeksi, lakukan isolasi sejak gejala awal hingga 4 hari setelah ruam muncul.
- **Hindari berbagi barang pribadi:** seperti alat makan atau kosmetik.
- **Jaga kebersihan lingkungan:** rutin membersihkan barang yang sering disentuh dengan disinfektan.

Kapan imunisasi campak diberikan?

Jadwal imunisasi campak dan MMR sebagai berikut:

- Bayi usia **9 bulan** mendapatkan imunisasi campak.
- Imunisasi campak diberikan ulang pada usia **12–18 bulan**, lalu diulang lagi saat usia **5–7 tahun**.
- Orang dewasa yang belum pernah divaksin tetap bisa mendapat imunisasi campak dengan **2 dosis** (jarak 28 hari antar dosis).
- Wanita yang berencana hamil dianjurkan imunisasi minimal **1 bulan sebelum kehamilan**, karena imunisasi campak tidak boleh diberikan saat sedang hamil.

Kalau kamu atau orang terdekat mulai merasakan gejala campak seperti demam tinggi, batuk, pilek, mata merah, atau muncul ruam di kulit, sebaiknya jangan menunda pengobatan. Campak bisa menimbulkan komplikasi serius bila tidak ditangani dengan tepat. Segera **cek ke dokter atau fasilitas kesehatan terdekat** agar mendapatkan diagnosis dan perawatan yang sesuai, sehingga proses penyembuhan lebih cepat dan risiko penularan bisa dicegah.

Referensi:

World Health Organization (2024). Measles.

Centers for Disease Control and Prevention. Measles (Rubeola). Diakses pada 2021.

Centers for Disease Control and Prevention (2024). Measles (Rubeola).

Mayo Clinic (2025). Measles.