Jangan Sepelekan! 10 Penyebab Campak yang Sering Terabaikan



Penyebab Campak

Campak adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus Morbili dan dapat menyebar dengan sangat cepat dari satu orang ke orang lain. Mekanisme utama penularannya adalah melalui percikan air liur (droplet) yang keluar dari mulut atau hidung penderita saat batuk, bersin, atau berbicara. Selain itu, seseorang juga dapat tertular jika menyentuh benda yang sudah terkontaminasi virus lalu menyentuh hidung, mulut, atau mata. Berikut adalah sepuluh faktor penyebab yang paling berpengaruh:

1. **Belum Mendapatkan Vaksinasi Campak atau MMR**
   Campak sebagian besar menyerang individu yang belum divaksin. Vaksin MMR (Measles, Mumps, Rubella) terbukti sangat efektif dalam mencegah penyakit ini. Anak-anak yang tidak menerima vaksin secara lengkap memiliki risiko jauh lebih tinggi untuk terinfeksi karena tidak memiliki kekebalan tubuh yang cukup terhadap virus Morbili Virus.
2. **Usia Bayi yang Masih Terlalu Muda untuk Divaksinasi**
   Bayi di bawah usia 9 bulan biasanya belum mendapatkan vaksin campak karena sistem imunnya masih berkembang. Hal ini membuat mereka sangat rentan tertular jika berada di lingkungan dengan penderita campak.
3. **Kontak Dekat dengan Penderita Campak**
   Seseorang yang tinggal serumah atau merawat pasien campak berisiko tinggi tertular karena paparan virus sangat intens. Virus campak dapat bertahan di udara selama 2 jam setelah penderita batuk atau bersin, sehingga orang di sekitar dapat terinfeksi tanpa harus melakukan kontak fisik langsung.
4. **Sistem Kekebalan Tubuh yang Lemah**
   Orang dengan daya tahan tubuh rendah, seperti penderita HIV/AIDS, kanker, atau mereka yang sedang menjalani terapi imunosupresif, memiliki kerentanan lebih tinggi. Tubuh mereka tidak mampu melawan serangan virus dengan efektif sehingga infeksi campak dapat

berkembang lebih cepat dan lebih parah.

5. **Kekurangan Nutrisi, Terutama Vitamin A**
   Malnutrisi merupakan faktor penting dalam meningkatnya risiko campak. Kekurangan vitamin A, misalnya, dapat melemahkan sistem imun sekaligus memperburuk gejala ketika terinfeksi. Anak-anak dengan gizi buruk cenderung mengalami komplikasi lebih serius, seperti diare parah, pneumonia, atau bahkan kebutaan akibat infeksi campak.
6. **Lingkungan Padat Penduduk dan Kurang Sehat**
   Tinggal di wilayah padat dengan sanitasi buruk mempermudah penyebaran virus. Kondisi ini sering terjadi di daerah perkotaan atau permukiman dengan akses kesehatan terbatas. Virus campak sangat menular, sehingga satu orang sakit dapat dengan cepat menularkan ke banyak orang di sekitarnya.
7. **Perjalanan ke Daerah Endemis atau Negara dengan Cakupan Vaksinasi Rendah**
   Orang yang bepergian ke negara-negara dengan angka vaksinasi rendah atau sedang mengalami wabah campak berisiko tinggi tertular. Virus dapat dengan mudah terbawa dari satu negara ke negara lain, sehingga WHO menekankan pentingnya vaksinasi sebelum melakukan perjalanan internasional.
8. **Riwayat Keluarga yang Tidak Mendapatkan Vaksinasi**
   Jika dalam satu keluarga tidak ada riwayat vaksinasi, risiko penularan dalam rumah tangga menjadi sangat tinggi. Virus campak biasanya menyebar cepat antar anggota keluarga karena interaksi intens sehari-hari dan kedekatan jarak tinggal.
9. **Kurangnya Kesadaran akan Kebersihan Diri**
   Perilaku tidak menjaga kebersihan, seperti jarang mencuci tangan setelah bersin atau setelah memegang benda umum, meningkatkan kemungkinan penularan. Virus Morbili Virus bisa bertahan di permukaan benda, sehingga menyentuh wajah setelah kontak dengan permukaan terkontaminasi dapat menjadi pintu masuk infeksi.
10. **Stres dan Kondisi Fisik yang Melemah**
    Faktor psikologis seperti stres berkepanjangan, kelelahan, atau kurang tidur dapat menurunkan sistem imun tubuh. Kondisi ini membuat seseorang lebih rentan terinfeksi jika terpapar virus campak. Meskipun bukan penyebab utama, faktor ini berperan dalam memperburuk daya tahan tubuh terhadap penyakit menular.

Campak bisa dicegah dengan langkah sederhana namun sangat penting, yaitu imunisasi. Pastikan Anda dan keluarga sudah mendapatkan imunisasi campak sesuai jadwal. Bila muncul gejala seperti demam tinggi, batuk, mata merah, atau ruam, segera periksakan diri ke dokter agar penanganan bisa dilakukan sejak dini.

Referensi :

World Health Organization. (2024). *Measles fact sheet*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Campak*. AyoSehat – Kementerian Kesehatan RI.

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Measles (Rubeola): About measles*.