Waspadai DBD di Musim Hujan: Kenali Gejalanya, Lakukan Pencegahannya



Musim hujan bukan hanya membawa udara sejuk dan rintik romantis, tapi juga meningkatkan risiko penyakit, salah satunya Demam Berdarah Dengue atau DBD. Penyakit ini disebabkan oleh virus dengue yang dibawa oleh nyamuk Aedes aegypti, jenis nyamuk yang aktif menggigit di siang hari dan berkembang biak di genangan air bersih. Walau ukurannya kecil, nyamuk ini bisa menimbulkan dampak yang besar, bahkan fatal jika tidak segera ditangani.

DBD pertama kali muncul di Indonesia pada tahun 1968, dan hingga kini masih menjadi ancaman serius. Setiap tahun, kasusnya bisa melonjak drastis terutama saat musim hujan. DBD bisa menyerang siapa saja, baik anak-anak maupun orang dewasa. Karena itulah, penting bagi kita untuk mengenali gejala awalnya agar bisa segera mengambil tindakan

Gejala Awal yang Perlu Diwaspadai

Gejala DBD sering mirip flu, tapi ada beberapa ciri khas yang perlu diwaspadai:

- Demam tinggi mendadak
- Nyeri kepala dan otot
- Nyeri di belakang mata
- Mual dan muntah
- Bintik merah di kulit

Waspadai fase kritis yang muncul saat demam mulai turun, tubuh bisa mengalami kebocoran pembuluh darah dan penurunan trombosit secara drastis. Fase ini berbahaya jika tak ditangani segera.

Pengobatan DBD

Meski belum ada obat khusus untuk DBD, sebagian besar kasus bisa sembuh dengan perawatan yang tepat. Fokus pengobatan adalah meredakan gejala.

Yang perlu diperhatikan:

- Gunakan **paracetamol** untuk menurunkan demam
- Hindari **ibuprofen dan aspirin** karena dapat meningkatkan risiko perdarahan
- Jika gejala memburuk (nyeri perut hebat, muntah terus-menerus, mimisan, gusi berdarah), segera cari bantuan medis
- DBD berat biasanya membutuhkan rawat inap dan pengawasan ketat

Langkah Pencegahan yang Efektif

Cara paling efektif mencegah DBD adalah menjaga kebersihan lingkungan. Terapkan gerakan **3M**:

- **Menguras** tempat penampungan air
- **Menutup** rapat wadah air
- **Mendaur ulang** barang bekas yang bisa menampung air

Tambahan perlindungan:

- Gunakan lotion anti nyamuk
- Pasang kelambu
- Hindari genangan air di sekitar rumah

Jangan Abaikan Gejala!

Jika kamu atau anggota keluargamu mengalami gejala seperti demam tinggi, nyeri otot, bintik merah di kulit, atau tanda-tanda DBD lainnya, segera periksakan diri ke fasilitas kesehatan terdekat. Karena setiap orang bisa mengalami gejala dan kondisi yang berbeda, konsultasi dengan dokter sangat penting untuk mendapatkan penanganan yang sesuai.

Referensi:

World Health Organization. (2024, April 23). Dengue and severe dengue.

Witte, P., Venturini, S., Meyer, H., Zeller, A., & Christ, M. (2024). Dengue Fever—Diagnosis, Risk Stratification, and Treatment. Deutsches Arzteblatt international, 121(23), 773–778.

Cakranegara, J. J. S. (2021). Upaya pencegahan dan pengendalian penyakit demam berdarah dengue di Indonesia (2004-2019). Jurnal Penelitian Sejarah Dan Budaya, 7(2), 479401.

Gandhi, P. ., Taral, P. ., Patel, K. ., Rathod, S. ., & Rathwa, B. . (2022). Dengue Fever: Clinical, Laboratory Profile and Outcome in Pediatric Patient. International Journal of Medical Science And Diagnosis Research, 6(1).