

# Anak Terkena Campak? Ini Penyebab Virus Campak dan Pencegahannya

ANAK TIPS PARENTING

ARTICLE

MEI 31, 2021

Penyakit campak (measles) disebabkan virus RNA (famili Paromyxavirus) dan sangat menular. Beberapa gejala pun ditunjukkan ketika mengalami campak. Namun, pencegahan bisa dilakukan agar tidak menular.

*Campak termasuk self-limiting disease. Artinya, penyakit ini bisa sembuh dengan sendirinya.*

Penyakit campak (measles) disebabkan virus RNA (famili Paromyxavirus) dan sangat menular. Beberapa gejala pun ditunjukkan ketika mengalami campak. Namun, pencegahan bisa dilakukan agar tidak menular.

"Campak termasuk self-limiting disease. Artinya, penyakit ini bisa sembuh dengan sendirinya."

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Indonesia berada dalam 10 besar negara dengan jumlah kasus campak terbanyak di dunia. Kementerian Kesehatan juga mencatat kasus campak terus meningkat selama 5 tahun terakhir. Pada 2018, di beberapa provinsi di Indonesia sempat ditetapkan status Kejadian Luar Biasa (KLB) karena tingkat kasus campak yang tinggi.

## **Virus Campak**

Penyakit campak (measles) disebabkan virus RNA (famili Paramyxovirus) dan sangat menular. Penularan virus ini pun termasuk sangat mudah. Penderita campak akan menyebarkan penyebab virus campak melalui udara saat batuk atau bersin. Virus yang beredar di udara ini kemudian masuk ke saluran pernapasan manusia lainnya. Bila daya tahan tubuh sedang lemah, apalagi belum pernah divaksin campak sebelumnya, akan sangat mudah tertular.

**Virus campak** juga bisa bertahan dalam waktu yang lama di berbagai benda. Cara penularan campak juga bisa terjadi ketika benda-benda tersebut tersentuh, kemudian terhirup. Minum dari gelas yang sama dengan penderita campak juga bisa memicu penularan. Cara penularan campak juga bisa terjadi karena adanya kontak dengan

penderita campak memang menjadi penyebab virus campak menyebar dengan mudah.

Setelah tubuh terpapar **virus campak**, butuh waktu (masa inkubasi) sekitar 9-14 hari untuk gejala campak muncul. Gejala-gejala tersebut di antaranya adalah:

1. Demam
2. Batuk kering
3. Pilek
4. Mata merah dan berair (konjungtivitis)
5. Peka terhadap cahaya
6. Sakit tenggorokan
7. Koplik spot yaitu bercak-bercak putih keabu-abuan dengan titik tengah berwarna merah sebesar butiran pasir pada langit-langit mulut
8. Ruam yang merata di seluruh tubuh

Dokter akan mendiagnosis apakah pasien terkena campak atau tidak melalui gejala-gejala tersebut. Untuk lebih memastikan, terkadang dokter juga akan meminta pasien melakukan cek darah.

## Penyakit Campak dan Tahapan Perkembangannya

Bila pasien sudah positif didiagnosis campak, ada tiga stadium penderita campak setelah masa inkubasi:

- Stadium Prodromal atau Kataral  
Pada stadium ini, timbul beberapa gejala yang mirip seperti influenza yaitu pilek, batuk kering, demam, sakit tenggorokan (nyeri saat menelan), dan lemas. Mata penderita juga terlihat merah, berair, dan nyeri saat melihat cahaya matahari. Mam dan Pap bisa mengecek langit-langit mulut si Kecil untuk melihat apakah ada koplik spot atau tidak. Hal ini untuk membedakan apakah si Kecil memang terkena campak atau hanya influenza. Gejala pada stadium ini bisa berlangsung selama 2-5 hari.
- Stadium Erupsi  
Stadium ini berlangsung sekitar 5-6 hari. Mulai timbul ruam merah di leher bagian belakang dan belakang telinga. Sekitar 24 jam kemudian, ruam semakin menyebar ke bagian lengan atas, wajah, dan dada. Hari berikutnya, ruam semakin menyebar ke seluruh bagian tubuh lainnya. Gejala lain seperti batuk dan pilek juga semakin berat. Demam pun semakin tinggi. Banyak atau tidaknya ruam yang muncul berbeda-beda pada setiap penderita. Ruam dengan kategori sangat ringan akan muncul di beberapa area kulit tubuh, tetapi tidak rapat. Sedangkan ruam dengan kategori berat akan terlihat rapat, bahkan seperti bengkak.

- Stadium Penyembuhan atau Konvalensi  
Bila tidak terjadi komplikasi, suhu tubuh yang terkena demam akan berangsur normal. Ruam pada kulit mulai terlihat menghitam serta mengelupas. Menurunnya suhu tubuh dan hilangnya ruam akan berlangsung sekitar 3 hari. Seperti ketika timbul ruam, berkurangnya ruam juga akan berlangsung secara berurutan, tetapi terbalik. Bagian yang terakhir timbul ruam akan sembuh lebih dulu. Area belakang leher dan telinga akan menjadi yang terakhir. Kulit akan kembali bersih setelah ruam menghitam dan mengelupas dalam waktu sekitar 1-2 minggu.

Baca Juga: Imunisasi Wajib Bagi Si Kecil

## Cara Mengatasi Campak

Campak termasuk self limiting disease. Artinya, penyakit ini bisa sembuh dengan sendirinya. Jadi, sebetulnya tidak perlu ada penanganan khusus, selama tidak menimbulkan komplikasi dan daya tahan tubuh penderita termasuk baik.

Meski demikian, pastikan Mam berkonsultasi dengan dokter mengenai keadaan si Kecil. Penanganan yang tepat dapat membantu si Kecil pulih lebih cepat dan terhindar dari komplikasi akibat penanganan yang salah.

## Cara Mencegah Campak

- **Imunisasi**  
Penyakit campak bisa dicegah dengan vaksin MR (Measles-Rubella/Campak-Rubella). Imunisasi campak dilakukan 2 kali, pada usia 9 bulan dan 24 bulan (2 tahun). Jika si Kecil tetap terkena campak setelah mendapatkan imunisasi, efeknya bisa diminimalkan karena tubuh sudah memiliki kekebalan terhadap penyebab virus campak.

Di Indonesia, vaksin campak termasuk imunisasi yang wajib diberikan kepada anak. Ada juga vaksin MMR yang merupakan gabungan dari campak, gondongan, dan rubella. Mam dan Pap bisa mengikuti jadwal pemberian campak berdasarkan tabel atau konsultasi terlebih dahulu dengan dokter.

Vaksin MR bisa diberikan kepada anak di atas 6 bulan sebagai pencegahan darurat jika berisiko tinggi terkena campak. Situasi yang mengharuskan si Kecil mendapatkan vaksin darurat antara lain adanya wabah di lingkungan sekitar atau kontak fisik dengan penderita campak.

- **Isolasi**  
Jika terkena campak, sebaiknya Mam meminimalkan interaksi si Kecil dengan

banyak orang, terutama anak sebayanya. Si kecil bisa tidak masuk sekolah selama masih menderita campak. Meminimalkan penderita campak bertemu banyak orang merupakan salah satu pencegahan agar wabah campak tidak semakin menyebar. Ini terutama mengingat wabah ini bisa menular dengan sangat cepat.

- **Waspada Komplikasi Virus Campak Masuk ke Dalam Tubuh**

Anak-anak paling rentan terkena campak. Namun, virus campak sebetulnya bisa menyerang siapa pun. Bila daya tahan tubuh melemah, apalagi belum pernah diberi vaksin campak sebelumnya, harus waspada terjadinya komplikasi. Bila hal ini terjadi, jangan pernah menganggap ringan. Bayi juga berisiko komplikasi apabila terkena campak. Begitu juga dengan balita yang mengalami gizi buruk.

Diare berat, bronchitis, infeksi telinga, kebutaan, radang paru-paru, dan radang otak merupakan komplikasi yang mungkin saja terjadi akibat penyebab virus campak. Ibu hamil yang terkena campak juga bisa mempengaruhi kesehatan bayi yang dikandung. Campak juga bisa menyebabkan kematian bagi penderitanya.

Timbulnya komplikasi yang cukup berat mengharuskan Mam dan Pap mewaspada penyebab virus campak. Caranya adalah dengan memberikan imunisasi secara terjadwal. Selain itu, pastikan keluarga Mam selalu melakukan gaya hidup sehat agar daya tahan tubuh terus terjaga.

Melakukan gaya hidup sehat agar daya tahan tubuh si Kecil tetap terjaga, Mam dan Pap perlu memperhatikan asupan gizi si Kecil. Pastikan bahwa si Kecil mengonsumsi makanan yang sehat untuk pemenuhan kebutuhan nutrisinya ya, Mam!

