



KELOMPOK PBL DR 12



# BUKU SAKU



## PENCEGAHAN & PENGENDALIAN ISPA

**DPL: Putra Apriadi Siregar, SKM, M.Kes**

## TIM PENYUSUN

Pembimbing

Putra Apriadi Siregar, SKM, M.Kes

Penulis Konten

Amalia Puji Adjani

Hafni Mei Anggraini

Indah Azzahroh

Kurnia Amalia

Muad Dabatun Nisa Ginting

Putri Afrilita

Putri Desrina Hasibuan

Rahma Syafitri

Rifqi Adhytia Afif

Ummu Balqis Munfaridah Sinambela

# KATA PENGANTAR

Assalamualaikumwarahmatullahiwabarakatuh...

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, dan tidak lupa pula kita panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya kepada kita semua, sehingga kami dapat menyelesaikan tugas kelompok pada PBL DR mengenai buku saku yang membahas tentang "Pencegahan dan Pengendalian ISPA". Dan kami juga berterimakasih kepada Bapak Putra Apriadi Siregar, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing lapangan pada PBL DR Kelompok 12 di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, yang telah memberikan bimbingan yang sangat luar biasa kepada kami sehingga kami dapat menyelesaikan tugas ini dengan semaksimal mungkin.

Adapun buku saku ini telah kami usahakan semaksimal mungkin dan tentunya dengan bantuan berbagai referensi seperti buku-buku elektronik, data penyakit Puskesmas Marunggi dan jurnal-jurnal sehingga dapat memperlancar pembuatan buku saku ini .

Untuk itu kami, tidak lupa menyampaikan banyak terimakasih kepada seluruh referensi-referensi yang telah membantu kami dalam pembuatan buku saku ini. Kami sangat berharap buku saku ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan kita mengenai bagaimana pedoman Covid-19 tentang kesadaran dan kepedulian keluarga dalam menghadapi new normal bagi penulis, pembaca maupun pendengar. Kami juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam buku saku ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kami berharap adanya kritik dan usulan demi perbaikan buku saku yang telah kami buat dimasa yang akan datang, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna di dunia ini tanpa saran yang membangun.

Semoga buku saku sederhana ini dapat dipahami bagi siapapun yang membacanya. Sekiranya buku saku yang telah disusun ini dapat berguna bagi kami sendiri maupun orang yang membacanya. Sebelumnya kami mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata yang kurang berkenan dan kami memohon kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan.

Medan, 10 Agustus 2020

Penyusun

# DAFTAR ISI

1

Pengenalan ISPA

2

Tahap Inkubasi dan Gejala

3

Penularan ISPA

4

Pencegahan ISPA

5

Pengobatan ISPA

6

Cara Menjadi Keluarga Sehat

7

Penderita ISPA Rentan Covid

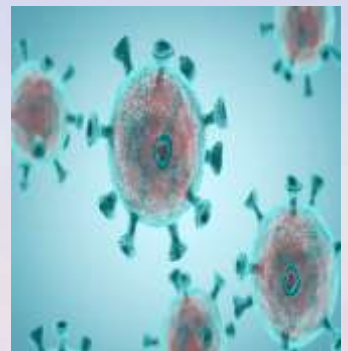
19

# Pengenalan ISPA



ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut) merupakan penyebab utama mortalitas dan morbiditas penyakit infeksi menular di dunia. Setiap tahun kurang lebih empat juta orang meninggal akibat ISPA, 98% disebabkan oleh infeksi saluran pernafasan bawah. Tingkat mortalitas tertinggi yaitu pada bayi, anak-anak, dan orang lanjut usia, terutama dengan negara pendapatan per kapita rendah dan menengah.

*Streptococcus pneumoniae* di banyak negara merupakan penyebab utama pneumonia yang disebabkan oleh infeksi bakteri. Namun, patogen yang paling sering menyebabkan ISPA adalah virus atau infeksi gabungan virus-bakteri. Oleh karena itu, ancaman ISPA akibat organisme baru dapat menimbulkan kejadian epidemi atau pandemi.





# Penyebaran dan dampak penyakit ISPA berkaitan dengan:

- Kondisi lingkungan (misalnya polusi udara, kelembaban, kebersihan, musim, temperatur);
- Ketersediaan dan efektivitas pelayanan kesehatan dan langkah pencegahan infeksi untuk mencegah penyebaran (misalnya, vaksin, akses terhadap fasilitas pelayanan kesehatan, kapasitas ruang isolasi);
- Faktor pejamu, seperti usia, kebiasaan merokok, kemampuan pejamumenularkan infeksi, status kekebalan, status gizi, infeksi sebelumnya atau infeksi serentak yang disebabkan oleh patogen lain, kondisi kesehatan umum;
- Karakteristik patogen, seperti cara penularan, daya tular, faktor virulensi.



# Tahap Inkubasi dan Gejala

## Tahap Inkubasi



Proses patogenesis terkait dengan tiga faktor utama, yaitu keadaan imunitas inang, jenis mikroorganisme yang menyerang pasien, dan berbagai faktor yang berinteraksi satu sama lain. Infeksi patogen mudah terjadi pada saluran nafas yang sel-sel epitel mukosanya telah rusak akibat infeksi yang terdahulu. Inokulasi atau masuknya bakteri atau virus terjadi ketika tangan seseorang kontak dengan patogen, kemudian orang tersebut memegang hidung atau mulut, atau ketika seseorang secara langsung menghirup droplet dari batuk penderita ISPA.



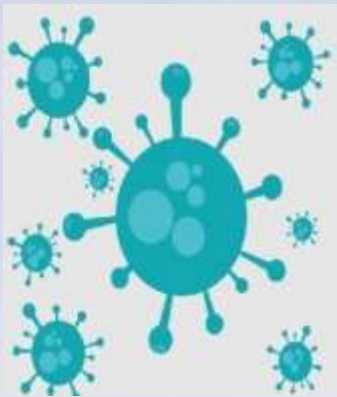


Setelah terjadinya inokulasi, virus dan bakteri akan melewati beberapa pertahanan tubuh, seperti pertahanan fisik dan mekanikal, humoral, pertahanan imunitas. Pertahanan fisik dan mekanikal seperti rambut halus yang melapisi hidung sehingga dapat menangkap dan menyaring patogen, sudut yang dihasilkan dari persimpangan antara hidung dan faring menyebabkan partikel-partikel besar akan jatuh ke belakang tenggorokan, sel-sel bersilia pada saluran pernafasan bawah menangkap dan membawa patogen kembali ke faring dan dari situ patogen tersebut akan dibawa ke lambung.

Penyebaran virus dari manusia ke manusia sering terjadi pada ISPA. Patogen menyebabkan kerusakan dengan berbagai mekanisme seperti dengan memproduksi toxin, protease, dan faktor dari bakteri sendiri seperti pembentukan kapsul yang tahan terhadap fagositosis.



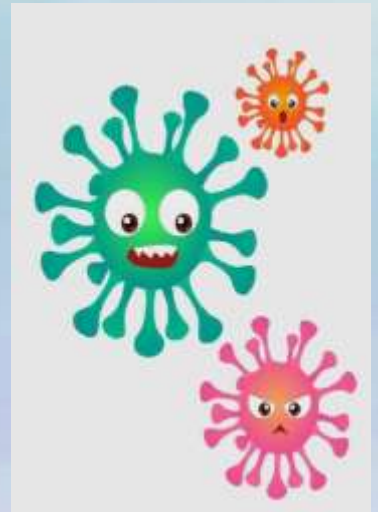
Waktu inkubasi sebelum munculnya gejala sangat bervariasi tergantung dari jenis patogen yang meninfeksi. Rhinovirus dan grup A dari streptokokus mungkin memiliki masa inkubasi 1 – 5 hari, influenza dan parainfluenza mungkin memiliki masa inkubasi 1–4 hari, dan *respiratory syncytial virus (RSV)* mungkin memiliki masa inkubasi sampai satu minggu.



Infeksi awal pada nasofaring mungkin menyerang beberapa struktur saluran nafas dan menyebabkan sinusitis, otitis media, epiglottitis, laringitis, trakeobronkitis, dan pneumonia. inflamasi yang menyerang pada level epiglotis dan laring dapat membahayakan jalannya udara terutama pada balita.

# Gejala

Gejala klinis ISPA berbeda tergantung dari tempat terjadinya infeksi. Gejala yang ditimbulkan oleh infeksi virus yang terjadi di nasofaring biasanya mulai timbul 1 – 2 hari setelah inokulasi, dan kebanyakan akan sembuh atau mengalami penurunan gejala hingga seminggu jika gejala lebih dari 2 minggu pertimbangkan untuk diagnosis lain seperti alergi, mononukleosis, atau tuberkulosis.



Apabila gejala terjadi secara terus menerus melebihi 10 hari atau memburuk secara progresif setelah 5–7 hari pertama, maka kemungkinan infeksi disebabkan oleh bakteri.

Gejala yang paling sering muncul adalah rhinorea, sumbatan atau obstruksi pernafasan hidung (hidung tersumbat), dan bersin-bersin. Rhinorea merupakan gejala klinis yang lebih khas untuk ISPA yang disebabkan oleh virus daripada bakteri. Mukopurulen sering berkembang dari yang berwarna cerah sampai keruh, sampai yang berwarna hijau kekuningan selama 2 – 3 hari onset gejala. Walaupun demikian, warna dan kekeruhan muko purulen tidak reliabel untuk membedakan infeksi virus atau bakteri.



Indikator infeksi bakteri adalah apabila purulen disertai dengan krusta dan luka-luka di daerah hidung, pada kulit terdapat pustul atau impetigo, dan munculnya tanda-tanda rhinorea pada anggota keluarga lain. Obstruksi nasal akan menyebabkan pasien bernafas menggunakan mulut yang akan menyebabkan mulut kering terutama waktu bangun tidur.



Gejala yang ditimbulkan dari infeksi pada faring adalah tenggorokan luka dan gatal, odinofagia, atau disfagia. Jika inflamasi terjadi pada bagian posterior faring, maka pasien akan mengalami rasa tidak nyaman saat menelan.



Gejala batuk akan muncul pada infeksi laring atau merupakan hasil dari sindrom batuk pernafasan atas dan biasanya berkembang pada hari keempat dan kelima. manifestasi lain yang sering muncul antara lain: *hyposmia* (menurunnya sensitivitas indra penciuman), gejala sinus, sakit kepala, fotofobia, demam, *gejala gastrointestinal*, *mialgia* berat, kelelahan atau *malaise*, *nyeri abdomen*



# Gejala ISPA Berdasarkan Klasifikasinya

## Rinitis infeksi akut

hidung tersumbat, bersin demam, *malaise* (tidak enak badan), nyeri otot trakea, dan bronkus



## Faringitis dan tonsilitis



- prevalensi tersiring terjadi pada usia empat sampai sepuluh tahun
- sakit tenggorokan
- batuk
- demam, *malaise*, hidung tersumbat
- kemerahan pada faring, bengkak atau kemerahan pada tonsil dan mengeluarkan exudat



## Otitis media



1. sakit telinga
2. demam
3. membran timpani yang bengkak dan kemerahan adanya cairan di telinga bagian tengah dan telinga gatal

## Sinusitis akut

1. nyeri pada wajah
2. bengkak periorbital
3. sakit kepala atau sakit gigi
4. demam



## *Laryngotracheo-bronchitis*

1. adanya gejala infeksi saluran pernafasan atas
2. stridor
3. suara parau/serak
4. batuk keras mungkin ada distress pernafasan tapi biasanya tidak terlalu parah



## Epiglottitis

1. sering terjadi pada usia tiga sampai empat tahun
2. demam, tidak enak badan, lesu
3. menolak makan dan minum
4. keluar saliva terus menerus
5. mungkin ada stridor inspirasi
6. batuk biasanya bukan gejala yang menonjol



## Bronkitis akut

1. Batuk berdahak
2. ronchi
3. demam
4. takipnea/nafas cepat



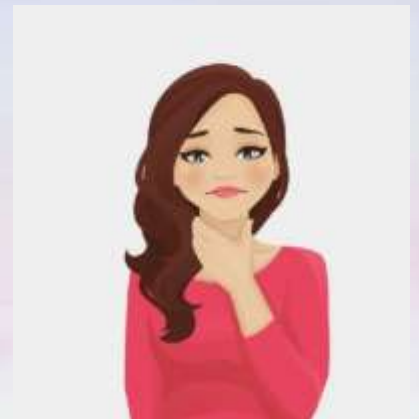
## Bronkiolitis akut

1. menyerang anak <24 bulan, terutama umur satu sampai enam bulan
2. biasanya didahului oleh gejala infeksi saluran pernafasan atas
3. demam
4. batuk
5. sulit makan



## Pneumonia

1. demam
2. batuk
3. takipnea/nafas cepat
4. adanya konsolidasi pada x-ray parenkim paru



# Penularan ISPA

Infeksi saluran pernapasan akut atau ISPA adalah infeksi di saluran pernapasan, yang menimbulkan gejala batuk, pilek, disertai dengan demam. ISPA sangat mudah menular dan dapat dialami oleh siapa saja, terutama anak-anak dan lansia. Penyebab ISPA adalah infeksi virus atau bakteri pada saluran pernapasan.



Walaupun lebih sering disebabkan oleh infeksi virus, ada beberapa jenis bakteri yang juga bisa menyebabkan ISPA, yaitu:

- a. *Streptococcus*
- b. *Haemophilus*
- c. *Staphylococcus aureus*
- d. *Corynebacterium diphtheriae*
- e. *Mycoplasma pneumoniae*
- f. *Chlamydia*

ISPA dapat menyerang saluran napas atas maupun saluran napas bawah. Beberapa penyakit yang termasuk ke dalam ISPA adalah common cold, sinusitis, radang tenggorokan akut, laringitis akut, pneumonia, dan Covid-19.



Penularan virus atau bakteri penyebab ISPA dapat terjadi melalui kontak dengan percikan air liur orang yang terinfeksi. Virus atau bakteri dalam percikan liur akan menyebar melalui udara, masuk ke hidung atau mulut orang lain.

Selain kontak langsung dengan percikan liur penderita, virus juga dapat menyebar melalui sentuhan dengan benda yang terkontaminasi, atau berjabat tangan dengan penderita.



Walaupun penyebarannya mudah, ada beberapa kelompok orang yang lebih rentan tertular ISPA, yaitu:

### 1. Anak-anak dan lansia

Anak-anak dan lansia memiliki sistem kekebalan tubuh yang rendah, sehingga rentan terhadap berbagai infeksi. Selain itu, penyebaran virus atau bakteri ISPA di kalangan anak-anak dapat terjadi sangat cepat karena anak-anak banyak berinteraksi secara dekat dan melakukan kontak dengan anak-anak yang lain.



### 2. Orang dewasa dengan sistem kekebalan tubuh lemah



Sistem kekebalan tubuh sangat berpengaruh dalam melawan infeksi virus maupun bakteri. Ketika kekebalan tubuh menurun, maka risiko terinfeksi akan semakin meningkat. Salah satunya adalah penderita AIDS atau kanker.



### 3. Penderita gangguan jantung dan paru-paru

ISPA lebih sering terjadi pada orang yang sudah memiliki penyakit jantung atau gangguan pada paru-paru sebelumnya.



### 4. Perokok aktif



Perokok lebih berisiko mengalami gangguan fungsi paru dan saluran pernapasan, sehingga rentan mengalami ISPA dan cenderung lebih sulit untuk pulih.

# Pencegahan ISPA

Pencegahan ISPA Menurut Depkes RI tahun 2012 antara lain:

## 1. Menjaga kesehatan gizi

Menjaga kesehatan gizi yang baik akan mencegah atau terhindar dari penyakit yang terutama antara lain penyakit ISPA. Misalnya dengan mengkonsumsi makanan empat sehat lima sempurna, banyak minum air putih, olah raga dengan teratur, serta istirahat yang cukup. Kesemuanya itu akan menjaga badan tetap sehat.



Dengan tubuh yang sehat maka kekebalan tubuh akan semakin meningkat, sehingga dapat mencegah virus atau bakteri penyakit yang akan masuk ke tubuh.

## 2. Imunisasi

Pemberian immunisasi sangat diperlukan baik pada anak-anak maupun orang dewasa. Immunisasi dilakukan untuk menjaga kekebalan tubuh supaya tidak mudah terserang berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh virus / bakteri



## 3. Menjaga kebersihan perorangan dan lingkungan

Membuat ventilasi udara serta pencahayaan udara yang baik akan mengurangi polusi asap dapur atau asap rokok yang ada di dalam rumah. Hal tersebut dapat mencegah seseorang menghirup asap yang bisa menyebabkan terkena penyakit ISPA. Ventilasi yang baik dapat memelihara kondisi sirkulasi udara (atmosfer) agar tetap segar dan sehat bagi manusia.



#### 4. Mencegah anak-anak berhubungan dengan penderita ISPA

Infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) ini disebabkan oleh virus/ bakteri yang ditularkan oleh seseorang yang telah terjangkit penyakit ini melalui udara yang tercemar dan masuk ke dalam tubuh. Bibit penyakit ini biasanya berupa virus / bakteri di udara yang umumnya berbentuk aerosol (suspensi yang melayang di udara).



Adapun bentuk aerosol yakni *Droplet*, *Nuclei* (sisa dari sekresi saluran pernafasan yang dikeluarkan dari tubuh secara droplet dan melayang di udara), yang kedua duet (campuran antara bibit penyakit).

# Pengobatan ISPA

## PENGOBATAN MEDIS PENYAKIT ISPA

Pengobatan infeksi saluran pernapasan akan disesuaikan dengan kondisi penderitanya. Sebagian kasus infeksi saluran pernapasan yang disebabkan oleh virus terkadang tidak membutuhkan perawatan spesifik dan bisa sembuh dengan sendirinya.



Namun, untuk mampu meredakan keluhan dan gejalanya, penderita disarankan untuk beristirahat dengan cukup, mandi dengan air hangat, mengonsumsi makanan atau minuman yang hangat, berkumur dengan air garam, minum air putih dalam jumlah yang cukup, dan menghindari paparan udara dingin.

Jika penderita mengalami demam, mengonsumsi obat pereda demam, seperti paracetamol juga bisa dilakukan.

Ada beberapa pengobatan yang akan diberikan oleh dokter untuk mengatasi infeksi saluran pernapasan, diantaranya:



### 1. Obat –obatan

Pemberian obat-obatan bertujuan untuk mengurangi gejala infeksi saluran pernapasan. Beberapa jenis obat yang biasanya diberikan adalah:

- a. Obat antipiretik-analgetik, seperti paracetamol dan ibuprofen, untuk meredakan demam dan mengurangi nyeri
- b. Obat antibiotik, salah satunya amoxicillin, jika infeksi saluran pernapasan disebabkan oleh bakteri.
- c. Obat antihistamin, seperti diphenhydramine, untuk mengurangi pengeluaran lendir pada hidung jika infeksi saluran pernapasan disertai alergi.
- d. Obat antitusif, untuk mengurangi batuk.
- e. Obat dekogestan, seperti pseudoefedrin atau phenylephrine, untuk meredakan hidung tersumbat.
- f. Obat kortikosteroid, seperti dexamethason atau prednisone, untuk mengurangi peradangan pada saluran napas dan mengurangi pembengkakan.



Perawatan di ruang sakit dengan pemantauan intensif bisa dilakukan oleh dokter jika keluhan infeksi saluran pernapasan memberat atau jika ada keluhan berupa:



1. Sesak napas
2. Penurunan kesadaran
3. Gangguan napas memberat
4. Adanya tanda-tanda syok
5. Gangguan napas memberat hingga pasien memerlukan oksigen tambahan atau alat bantu napas lainnya
6. Berusia lebih dari 65 tahun.

## PENGOBATAN ALAMI PENYAKIT ISPA

Beberapa kasus penyakit ISPA disebabkan oleh infeksi virus saluran pernapasan.

Jika kamu merasakan adanya gejala yang mengganggu pada saluran pernapasan, beberapa cara berikut dapat dilakukan untuk mengurangi gejala tersebut:

1. Berkumur dengan air garam

Cara ini dapat digunakan untuk melegakan hidung yang tersumbat, dan dapat memanfaatkan garam di dapur untuk dijadikan suatu obat alami.

Hanya perlu segelas air hangat dan satu sendok the garam. Kemudian, larutkan garam dalam air sebelum digunakan dan berkumurlah.



## 2. Jahe

Penggunaan jahe adalah sebagai salah satu obat alami tak lagi diragukan dalam dunia medis. Untuk ISPA, jahe adalah salah satu obat yang dianggap paling efektif.

Jahe dapat berguna sebagai antivirus, antimikroba, dan antiradang sehingga mampu mengatasi penyebab utama infeksi saluran pernapasan. Jahe bisa dikonsumsi langsung atau direbus dalam air mendidih.



## 2. Madu

Madu dapat menjadi salah satu alternatif untuk meringankan ISPA. Madu mengandung antibakteri dan berguna untuk memperkuat daya tahan tubuh.

Madu cocok diberikan pada anak-anak yang mengalami masalah dengan penyakit ini

Selain itu, madu juga dapat dicampur dalam air hangat dan perasan jeruk lemon sebelum dikonsumsi.



#### 4. Minyak kayu putih

Minyak *eucalyptus* atau dikenal dengan minyak kayu putih dapat menjadi pilihan untuk mengatasi masalah pada pernapasan. Kamu bisa mengendus sedikit minyak kayu putih yang saat ini sudah banyak tersedia di pasaran untuk meringankan hidung tersumbat.

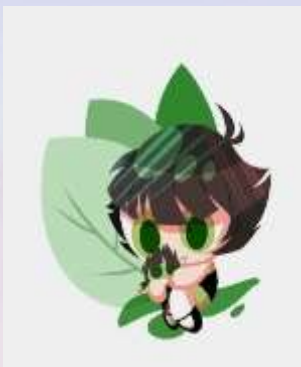
Selain minyaknya, daun *eucalyptus* juga dapat digunakan untuk mengatasi gejala penyakit ini. Daun *eucalyptus* dapat diolah dengan cara merebus beberapa daun kayu putih dalam air dan hirup uapnya.



#### 5. Daun mint

Berdasarkan riset di Arab Saudi soal penggunaan obat herbal bagi anak-anak Arab Saudi untuk mengatasi gangguan napas, diketahui bahwa daun mint, mampu mengatasi 1,9% dari 155 pasien penyakit saluran pernapasan bagian bawah.

Daun mint dapat diolah dengan cara merebus hingga mendidih, kemudian air rebusan tersebut dapat disaring dan diminum. Dan juga dapat mencampurkan ramuan tersebut dengan madu untuk memperbaiki rasanya.



# Cara Menjadi Keluarga Sehat

Keluarga adalah unit terkecil dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Sebagai unit terkecil dalam suatu bangsa, keluarga merupakan wadah untuk berkomunikasi antara anggota keluarga. Dengan komunikasi yang baik di sesama anggota keluarga, akan tercipta keinginan untuk menerapkan pola hidup sehat yang berujung pada terciptanya keluarga sehat.



Jika semua keluarga menerapkan pola itu, akan tercipta desa dan kelurahan sehat, kecamatan sehat dan provinsi sehat yang berujung bangsa yang sehat pula. Untuk itu perlu diupayakan suatu lingkungan keluarga yang sehat. Terciptanya keluarga yang sehat telah lama menjadi program pemerintah di bidang kesehatan, salah satunya adalah program promosi hidup sehat bernama PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat).

Pengertian PHBS di tingkat keluarga (rumah tangga) adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Program ini bertujuan terwujudnya keluarga sehat.



Ada 10 (sepuluh) indikator PHBS di tingkat keluarga adalah:

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
2. Memberi ASI eksklusif
3. Menimbang bayi dan balita
4. Menggunakan air bersih
5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
6. Menggunakan jamban sehat
7. Memberantas jentik dirumah
8. Makan buah dan sayur setiap hari
9. Melakukan aktifitas fisik setiap hari
10. Tidak merokok dalam rumah.



Didalam keluarga, ibu dan anak merupakan kelompok paling rentan dan peka terhadap berbagai masalah kesehatan. Maka perlu berbagai program untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak sebagai dasar terbentuknya keluarga sehat. Program-program tersebut misalnya program Membuat Persalinan Sehat (MPS) dengan target menurunkan AKI (Angka Kematian Ibu) menjadi 150 dan AKB (Angka Kematian Bayi) turun menjadi 15 di tahun 2020.



Program lainnya adalah pelaksanaan ASI eksklusif, peningkatan status gizi, dan peningkatan deteksi dan stimulasi dini tumbuh kembang perlu terus ditingkatkan. Selain dengan PHBS faktor lingkungan juga harus diperhatikan. Lingkungan tersebut adalah lingkungan rumah. Rumah adalah salah satu kebutuhan pokok manusia yang merupakan tempat untuk membangun kehidupan keluarga termasuk kesehatan.



Bagi sebagian besar masyarakat, rumah merupakan tempat berkumpul bagi semua anggota keluarga dan menghabiskan sebagian besar waktunya, sehingga kondisi kesehatan lingkungan rumah dapat berperan sebagai media penularan penyakit diantara anggota keluarga atau tetangga sekitarnya. Untuk itu perlu adanya rumah sehat.

Syarat rumah sehat antara lain :

1. Memenuhi segi kesehatan artinya bagian-bagian rumah yang mempengaruhi kesehatan keluarga hendaknya dipersiapkan dengan baik terutama :
  - a. Penerapan dan peranganin dalam ruangan harus cukup
  - b. Penyediaan air bersih
  - c. Pengaturan pembuangan air limbah
  - d. Bagian ruangan seperti lantai dan dinding tidak lembab
  - e. Tidak terjadi pencemaran seperti bau, rembesan air kotor, udara kotor dan sebagainya.

2. Memenuhi segi kekuatan bangunan, artinya bagian-bagian dari bangunan mempunyai konstruksi dan bahan bangunan yang dapat dijamin keamanannya seperti :
  - a. Kontruksi bangunan yang cukup kuat
  - b. Pemakaian bahan bangunan yang dijamin keawetannya
  - c. Penggunaan bahan tahan api.
3. Memperhatikan segi keamanan agar keluarga dapat tinggal dengan nyaman dan dapat melakukan kegiatan dengan mudah.
4. Memenuhi segi keterjangkauan, hendaknya rumah dibangun, dilengkapi dan dipelihara sesuai dengan kemampuan keluarga.

Rumah suatu keluarga adalah bagian dari lingkungan dan masyarakat. Maka dari itu kesehatan lingkungan rumah juga harus diperhatikan. Syarat lingkungan rumah sehat adalah memenuhi segi penyehatan lingkungan.



Komponen-komponen lingkungan rumah yang mempengaruhi kesehatan masyarakat hendaknya dilengkapi sesuai dengan kebutuhan, seperti :

1. Penyediaan prasarana lingkungan yang memadai sehingga memenuhi kebutuhan masyarakat
2. Penyediaan fasilitas lingkungan sesuai dengan banyaknya masyarakat yang dilayani
3. Pengamanan lingkungan rumah terhadap pencemaran terhadap pemeliharaan sumber air bersih, pembuangan sampah dan air limbah yang tidak mengganggu.

Kesehatan keluarga adalah sangat penting, apabila seluruh keluarga di Indonesia menerapkan PHBS, bukan tidak mungkin Indonesia akan menjadi negara yang sehat dan produktif. Sayangnya kesadaran masyarakat akan arti penting kesehatan belum memadai, padahal berbagai permasalahan masyarakat dapat dihadapi dan diatasi jika masyarakat menerapkan pola perilaku hidup sehat. Untuk itu mari kita awali dari diri kita sendiri dan dari lingkungan terkecil yaitu keluarga untuk memulai perilaku hidup sehat agar bisa terwujud lingkungan masyarakat yang sehat.



# Penderita ISPA Rentan Covid-19

Infeksi saluran pernafasan akut atau ISPA adalah infeksi disaluran pernafasan, yang menimbulkan gejala batuk, pilek, disertai dengan demam. ISPA sangat mudah menular dan dapat dialami oleh siapa saja terutama anak-anak dan lansia.



Sesuai dengan namanya, ISPA akan menimbulkan peradangan pada saluran pernafasan, mulai dari hidung hingga paru paru. Jika seseorang menderita ISPA maka tingkat kerentanan terhadap terjangkitnya Covid-19 semakin tinggi karena Covid-19 sendiri juga penyakit yang menyerang saluran pernafasan diperparah dengan adanya penyakit bawaan tertuma penyakit ISPA.



# Referensi

