

## **Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut**

### **Agen penyebab**

Penyakit tangan, kaki dan mulut (HFMD) adalah penyakit yang umum terjadi pada anak disebabkan oleh enterovirus seperti coxsackievirus dan enterivirus 71 (EV71). HFMD yang disebabkan oleh EV71 merupakan hal yang menjadi perhatian dan ini berkaitan dengan komplikasi parah (seperti menigitis viral, ensepalitis, dan paralisis seperti poliomyelitis) dan bahkan kematian. Musim puncak terjadinya HFMD di Hong Kong ada dari bulan Mei hingga Juli dan musim terendah terjadi biasanya pada bulan Oktober sampai Desember.

### **Gejala klinis**

Penyakit biasanya membatasi diri dan hilang dalam waktu 7 – 10 hari. Diawali dengan demam, turun nafsu makan, kelelahan dan nyeri tenggorokan. Satu hingga dua hari setelah terjadi demam, nyeri bisa terjadi di mulut. Akan muncul bintik merah kecil dengan melepuh dan kemudian menjadi bisul. Ini biasa muncul di lidah, gusi, dan di dalam pipi. Terdapat juga ruam kulit yang tidak lengket dan kadang-kadang disertai melepuh. Ruam biasa tampak di telapak tangan dan kaki, dan bisa juga tampak di pantat dan/atau alat kelamin. Seseorang dengan HFMD mungkin tidak memiliki gejala ini, atau mungkin hanya memiliki ruam atau nyeri di mulut.

HFMD akan menghasilkan imunitas (perlindungan) terhadap virus spesifik yang menyebabkan infeksi. Meski begitu, infeksi selanjutnya dengan virus yang berbeda bisa terjadi di episode HFMD selanjutnya.

### **Mode penyebaran**

Penyakit umumnya menyebar melalui kontak dengan buangan hidung atau tenggorokan, saliva, cairan dari perut orang yang terjangkit atau setelah menyentuh obyek terkontaminasi. Penyakit ini menjadi paling meluas saat minggu pertama terjangkit, dan virus dapat ditemui di kotoran selama berminggu-minggu.

### **Periode inkubasi**

Periode inkubasi adalah sekitar 3 – 7 hari.

### **Manajemen**

Tidak ada pengobatan spesifik untuk HFMD. Pasien harus minum air yang banyak dan istirahat cukup, dan bisa menerima perawatan gejala untuk meringankan demam dan nyeri di mulut.

Anak yang sakit harus dipisahkan dari aktivitas sekolah atau perkumpulan, sampai semua bisul mengering untuk mencegah penyebaran penyakit. Jika infeksi disebabkan oleh EV71, pasien disarankan untuk menginap di rumah selama lebih dari dua minggu setelah pemulihan (misalnya demam dan ruam sudah turun, bisul sudah pecah dan kering).

Orang tua harus mengawasi kondisi anak secara teliti dan mencari nasihat medis segera jika terdapat demam tinggi yang terus-menerus, penurunan kesadaran atau ada penurunan kondisi.

## **Pencegahan**

Tidak ada vaksin yang efektif untuk mencegah HFMD. Kebersihan pribadi dan lingkungan diperlukan untuk pencegahan.

### 1. Menjaga kebersihan pribadi yang baik

- Bersihkan diri secara teraur, terutama sebelum menyentuh mulut, hidung atau mata, sebelum makan atau memegang makanan, setelah menyentuh bisul, dan setelah menggunakan toilet.
- Basuh tangan dengan sabun dan air paling tidak 20 detik, kemudian keringkan dengan tisu sekali pakai atau pengering tangan. Jika tidak terdapat fasilitas kebersihan, atau ketika tangan sedang tidak begitu kotor, gunakan pembersih tangan (seperti tisu) dengan kandungan alkohol 70-80% bisa menjadi alternatif yang efektif.
- Tutup mulut dan hidung Anda dengan kertas tisu ketika bersin atau batuk. Buang tisu kotor ke tong sampah, lalu cuci tangan dengan benar.
- Gunakan sumpit dan sendok saat makan. Jangan berbagi makanan dan minuman dengan orang lain.
- Jangan bagikan handuk dan barang pribadi dengan orang lain.
- Hindari kontak langsung (seperti ciuman, pelukan) dengan orang yang terjangkit.
- Izin keluar dari kerja atau sekolah, dan segera cari pertolongan medis jika merasa tidak enak.
- Jauhkan orang yang terjangkit dari tugas membawa makanan dan merawat anak-anak, lansia dan orang yang memiliki kerusakan sistem imun.

### 2. Menjaga kebersihan lingkungan yang baik

- Bersihkan dan beri desinfektan secara berkala di permukaan yang sering dipegang seperti furnitur, mainan dan barang yang dipakai bersama dengan pemutih rumah tangga tingkat keenceran 1:99 (campuran dari 1 bagian (pemutih 5.25%) dan 99 bagian lainnya air ), biarkan selama 15 – 30 menit, dan bersihkan dengan air dan keringkan. Untuk permukaan logam, gunakan desinfektan dengan alkohol 70%.
- Gunakan handuk yang sekali pakai untuk membersihkan kontaminan yang tampak mata seperti buangan pernafasan, muntahan atau buangan, dan gunakan desinfektan pada permukaan sekitar kotoran dengan pemutih rumah tangga tingkat keenceran 1:49 (campuran 1 bagian (pemutih 5,25%) dan 49 bagian air ), biarkan selama 15 – 30 menit, dan bersihkan dengan air dan keringkan. Untuk permukaan logam, gunakan desinfektan dengan alkohol 70%.
- Hindari aktivitas kelompok ketika terjadi wabah HFMD di sekolah atau kantor. Selain itu, usahakan memisahkan pergerakan staf dan atur staf dari kelompok yang sama untuk mengurus anak-anak dari grup yang sama, sejauh mungkin.

Untuk rincian, silakan kunjungi [website tematik Pencegahan Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut dan Infeksi Enterovirus 71](#).

28 Februari 2019

28 February 2019