

# Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut

24 April 2020

## Agen penyebab

Penyakit Tangan, Kaki dan Mulut (HFMD) atau penyakit tangan, kaki dan mulut adalah penyakit yang umum terjadi pada anak-anak dan disebabkan oleh enterovirus seperti coxsackieviruses dan enterovirus 71 (EV71). HFMD yang disebabkan oleh EV71 adalah yang meresahkan karena lebih berisiko tinggi terkait dengan komplikasi parah (seperti radang otak akibat virus, encephalitis dan kelumpuhan serupa poliomyelitis) dan bahkan kematian. Musim kejadian HFMD tertinggi di Hong Kong adalah pada bulan Mei hingga Juli dan biasanya juga terjadi dalam jumlah lebih sedikit pada bulan Oktober hingga Desember.

## Fitur klinis

Penyakit ini kebanyakan akan hilang sendiri dan sembuh dalam waktu 7 – 10 hari. Biasanya penyakit ini diawali dengan demam, penurunan nafsu makan, kelelahan dan sakit tenggorokan. Satu atau dua hari setelah terjadi demam, luka-luka nyeri dapat muncul di bagian dalam mulut. Awalnya luka ini tampak seperti bintik-bintik merah kecil melepuh dan seringkali menjadi luka sariawan. Hal ini biasanya terjadi di lidah, gusi dan bagian dalam pipi. Mungkin juga terjadi ruam kulit yang tidak gatal dan terkadang disertai oleh luka. Ruam umumnya muncul pada telapak tangan dan kaki, dan juga dapat muncul pada bokong dan/atau kelamin. Penderita HFMD bisa jadi tidak menunjukkan gejala, atau hanya mengalami ruam atau luka mulut.

HFMD akan mengakibatkan kekebalan (atau perlindungan) terhadap virus spesifik yang menyebabkan infeksi. Akan tetapi, infeksi kelanjutan oleh virus yang berbeda dapat mengakibatkan kekambuhan HFMD.

## Cara penularan

Penyakit ini terutama menyebar melalui kontak dengan cairan hidung atau tenggorokan, air liur, cairan luka atau feses orang yang terinfeksi, atau setelah menyentuh benda-benda yang terkontaminasi. Penyakit ini paling menular selama satu minggu pertama terjadinya penyakit dan virus dapat ditemukan pada feses selama berminggu-minggu.

## Periode inkubasi

Periode inkubasi berlangsung selama 3 -7 hari.

## Pengelolaan

Tidak ada obat-obatan khusus untuk HFMD. Pasien harus banyak minum air dan beristirahat, dan juga pada menerima perawatan gejala untuk meredakan demam dan nyeri akibat luka mulut.

Anak yang sedang sakit harus menghindari pergi ke sekolah atau berkumpul hingga semua luka telah mengering untuk menghindari penularan penyakit. Jika infeksi diakibatkan oleh EV71, pasien disarankan tetap di rumah selama dua minggu setelah sembuh dari penyakit (yaitu demam dan ruam telah mereda, dan luka telah kering dan mengeras).

Orang tua harus mengawasi kondisi anak dengan cermat dan segera mencari bantuan dokter jika demam tinggi tak kunjung turun, terjadi penurunan kesadaran atau penurunan kondisi secara umum.

## Pencegahan

Tidak ada vaksin yang efektif untuk mencegah HFMD. Perawatan kebersihan pribadi dan lingkungan yang baik adalah pencegahan utamanya.

## 1. Jaga kebersihan pribadi yang baik

- Bersihkan tangan secara sering, terutama sebelum menyentuh mulut, hidung atau mata, sebelum makan atau menangani makanan, setelah menyentuh luka, dan setelah menggunakan toilet.
- Cuci tangan dengan sabun cair dan air setidaknya selama 20 detik. Lalu bilas tangan dengan air dan keringkan dengan tisu sekali pakai atau pengering tangan. Jika tidak ada fasilitas pencuci tangan atau tangan tidak terlihat kotor, handrub berbasis alkohol 70 - 80% adalah alternatif yang efektif.
- Tutup mulut dan hidung dengan tisu ketika bersin atau batuk. Buang tisu kotor ke dalam tempat sampah berpenutup, lalu cuci tangan hingga bersih.
- Gunakan sumpit dan sendok penyaji pada saat makan. Jangan berbagi makanan dan minuman dengan orang lain.
- Jangan berbagi handuk dan benda-benda pribadi dengan orang lain.
- Hindari kontak dekat (seperti berciuman, berpelukan) dengan orang yang terinfeksi.
- Hindari masuk kerja atau sekolah, dan cari bantuan dokter jika tidak merasa sehat.
- Jangan biarkan orang yang terinfeksi menangani makanan atau merawat anak, orang tua, dan orang yang sistem kekebalan tubuhnya lemah.

## 2. Jaga kebersihan lingkungan yang baik

- Secara teratur bersihkan dan disinfeksi permukaan yang sering disentuh seperti perabotan, mainan dan barang-barang yang biasa digunakan bersama dengan pemutih yang sudah diencerkan 1:99 (campurkan 1 bagian 5,25% pemutih dengan 99 bagian air), biarkan selama 15 - 30 menit, dan kemudian bilas dengan air dan keringkan. Untuk permukaan logam, desinfeksi dengan alkohol 70%.
- Gunakan handuk sekali pakai penyerap untuk menyeka kontaminan yang tampak jelas seperti cairan sekresi pernapasan, dan kemudian desinfeksi permukaan dan daerah sekitarnya dengan pemutih yang diencerkan 1:49 (campurkan 1 bagian pemutih 5,25% dengan 49 bagian air), biarkan selama 15 - 30 menit dan kemudian bilas dengan air dan keringkan. Untuk permukaan logam, desinfeksi dengan alkohol 70%.
- Hindari aktivitas berkelompok saat terjadi wabah HFMD di sekolah atau institusi. Selain itu, minimalkan pertukaran staf dan atur agar kelompok staf yang sama selalu merawat kelompok anak yang sama sebisa mungkin.