

## CARA MENCEGAH DAN MERAWAT DEHIDRASI

### Pengertian

Dehidrasi adalah gangguan pengeluaran cairan pada tubuh yang tidak seimbang dengan pemasukan cairan (misalnya minum). Ini bukan penyakit, tetapi gejala yang ditimbulkan oleh penyakit lain. Biasanya dehidrasi terjadi karena infeksi yang menyebabkan muntah dan diare. Penyebab lainnya adalah kekurangan gizi. Kira-kira satu dari sepuluh anak yang lahir di negara berkembang meninggal karena diare sebelum mencapai umur 5 tahun

Karena dehidrasi dapat disebabkan oleh beberapa jenis penyakit, cara merawatnya sangat perlu diketahui. Dengan pengetahuan ini kita bisa memberitahukan ibu-ibu yang mempunyai anak kecil petunjuk untuk mencegah masalah serius ini. Kombinasi diare dan muntah bisa meningkatkan bahaya dehidrasi.

Dulu dehidrasi pada umumnya dirawat secara suntikan infus. Pengobatan dengan cara ini memerlukan alat infus, jadi selalu ada kemungkinan penyebaran penyakit (kontaminasi).

Pada tahun 60an di suatu tempat pengungsian telah ditemukan bahwa meminum campuran garam dan gula sempat menyelamatkan banyak jiwa dari bahaya maut akibat dehidrasi. Terbukti bahwa cara ini lebih efektif daripada infus pada kasus dehidrasi yang ringan atau menengah.

Sekarang para pekerja kesehatan rata-rata sudah mengetahui keefektifan merawat dan mencegah dehidrasi dengan Oralit (Garam Dehidrasi Oral), seperti yang dijelaskan dalam lampiran berikutnya.

### DIAGNOSA DAN PENGOBATAN DEHIDRADASI

EVALUASI PETUNJUK			
<b>TANYAKAN:</b> Diare Muntah Rasa haus Air kencing	0 - 3 kali mencret Tidak atau sedikit biasa biasa	4-10 kali mencret Kadang-kadang berlebihan sedikit dan warna kuning gelap	≥ 10 kali mencret Sangat sering Tidak bisa minum Tidak kencing selama 6 jam
<b>PERHATIKAN:</b> Kondisi Air mata  Mata Mulut Pernafasan	sadar jika menangis masih ada ada biasa basah biasa	Ngantuk dan gelisah jika menangis tidak ada ada cekung kering lebih cepat	Ngantuk, pingsan, sawan jika menangis tidak ada  Sangat kering dan cekung Sangat kering Sangat cepat dan dalam
<b>RASAKAN:</b> Kulit  Nadi Ubun-ubun	Kalau dicubit cepat kembali Biasa Biasa	Kalau dicubit kembali lambat Biasa Cekung	Kalau dicubit kembali lambat sekali Cepat sekali dan lemah Cekung sekali

<b>PENURUNAN BERAT BADAN:</b>	25 gram per kilo	25-100 gram per kilo	≥100 gram per kilo
<b>PUTUSKAN:</b>	Tidak ada dehidrasi	<b>2 atau lebih gejala: dehidrasi</b>	<b>2 atau lebih gejala: dehidrasi berat</b>
<b>PENGOBATAN:</b>	<b>RENCANA A</b>	<b>RENCANA B</b>	<b>RENCANA C</b>
<b>PENGOBATAN:</b>	<b>RENCANA A</b>	<b>RENCANA B</b>	<b>RENCANA C</b>
<b>Minuman</b>	Lebih dari biasa untuk mencegah dehidrasi	Menurut kehausan	Kalau ada, pipa nasogastik
<b>Air Susu Ibu</b>	Teruskan	Teruskan	Tidak mungkin
<b>Larutan oralit</b>	+ (50-100 ml setelah buang air)	Setiap 1-2 menit 1 sendok makan	Tidak mungkin
<b>Makanan</b>	Setiap 3-4 jam	Setiap 3-4 jam (porsi kecil)	Tidak mungkin
<b>Rujuk ke klinik</b>	Tidak	Tidak	Iya

Anak yang meninggal karena diare biasanya meninggal akibat dehidrasi, bukan akibat diare sendiri. Oleh karena itu sangat penting untuk memberi cairan (minuman) agar mencegah anak dehidrasi.

Penderita diare dan muntah bisa kehilangan cairan tubuh lebih dari 1 liter dalam waktu 1 jam. Agar mencapai kebutuhan cairan sehari-hari, seorang penderita diare butuh minum seperti biasa, ditambah dengan pengganti cairan tubuh agar mencegah kehilangan cairan selanjutnya.

Syarat terpenting untuk mengobati diare adalah:  
 -SELALU perhatikan tanda-tanda dan gejala dehidrasi  
 -Kalau tanda-tanda dan gejala itu masih ada, TERUSKAN pemberian cairan kepada anak.  
 -Kalau tidak ada perubahan dan dehidrasi menjadi semakin parah, RUJUK anak ke spesialis.

### **RENCANA A: MENEGAH DEHIDRASI**

Berikanlah kebutuhan minuman sehari-hari, DITAMBAH dengan pengganti cairan tubuh agar mencegah kehilangan cairan selanjutnya.

Tambahkan setelah buang air:

Anak di bawah umur 2	Anak di atas umur 2	Orang dewasa
50-100 ml Oralit 1/4 - 1/2 gelas minum	100-200 ml Oralit 1/2 - 1 gelas minum	semaunya
disuap	minum	minum

CATATAN: Setelah muntah, teruskan pemberian Oralit. Tunggu 10 menit kemudian berikan larutan tersebut dengan lebih pelan (1 sendok setiap 2-3 menit)

### RENCANA B: MENGOBATI DEHIDRASI

Timbang anaknya agar menentukan jumlah Oralit yang diperlukan. Kalau hal ini tidak mungkin, perkirakan umur anaknya.

Berat badan per kg		3-5	6-9	10-12	13-19	20-40	>41
Umur (hanya digunakan kalau berat badan tidak diketahui)		2-8 bulan	8-18 bulan	2-4 tahun	4-8 tahun	8-15 tahun	
Berikan Oralit selama 4-6 jam	Dalam ml.	400	600	800	1000	2000	4000
	dalam gelas	2	3	4	5	10	20
	Berikan setiap: Ukuran sendok:	5 mnt 1 sdk teh	10 mnt 1 sdk mkn	7 mnt 1 sdk mkn	5 mnt 1 sdk mkn		
1 gelas = 200 ml 1 sdk teh = 5 ml 1 sdk mkn = 15 ml		Setelah 4 -6 jam, periksa anaknya kembali dengan Petunjuk Diagnosa dan Pengobatan Dehidrasi. Kalau masih ada 2 atau lebih gejala dehidrasi (= B ), teruskan pengobatan					

Catatan:

Kalau anaknya setelah diperiksa tetap dehidrasi, suruh ibunya untuk terus memberikan ASI. Kalau ibunya tidak menyusui, anaknya diberikan 100 – 200 ml air minum bersih, kemudian diberikan Oralit.