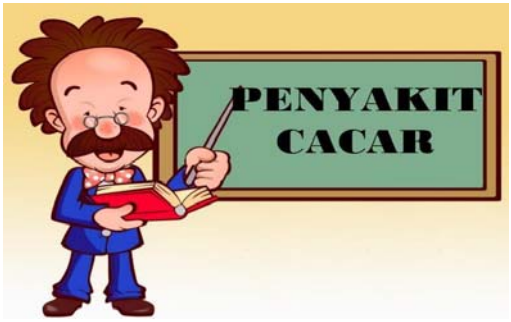
Varicella (Cacar Air)

Apa itu Cacar Air?



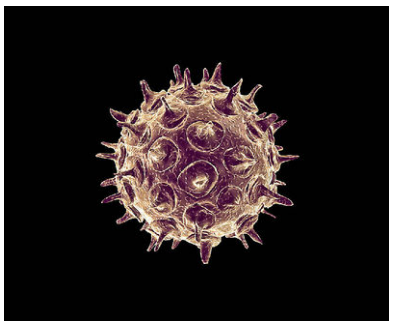
Varicella yang juga dikenal sebagai cacar air (chickenpox) merupakan infeksi umum, akut, dan suatu penyakit menular yang disebabkan oleh virus varicella-zoster. Penyakit ini dapat menular dengan cepat, timbul secara tiba-tiba dan paling sering terjadi pada anak-anak, tetapi juga bisa menyerang orang dewasa. Di Indonesia, penyakit ini disebut sebagai cacar air karena gelembung atau bisul yang terbentuk pada kulit apabila pecah mengeluarkan air.

Penyakit ini umumnya ditandai dengan munculnya ruam pada kulit yang menjadi gejala utama cacar air. Ruam tersebut akan berubah menjadi bintil

merah berisi cairan yang terasa gatal yang kemudian akan mengering, menjadi koreng, dan terkelupas dalam waktu 7-14 hari. Bagian-bagian tubuh yang biasa ditumbuhi bintil cacar air adalah wajah, belakang telinga, kulit kepala, lengan dan kaki.

Varicella paling sering ditemukan pada anak-anak berusia 1-9 tahun. Angka kejadian penyakit ini sudah banyak berkurang terutama di negara-negara maju karena ditemukannya vaksinasi terhadap virus Varicella Zoster.

Penyebab



Penyebab utama cacar air adalah sebuah infeksi virus yang bernama virus varicella zoster. Virus memiliki waktu penyebaran yang sangat cepat. Bahkan kontak langsung pada bagian kulit yang ruam bisa menyebabkan penularan. Terkena pecahan dari benjolan cacar air juga akan cepat menular. Virus ini juga dapat menular lewat udara dan air sehingga terkadang penderita harus mendapatkan tempat khusus. Orang yang sudah pernah mendapatkan vaksin cacar air dan tidak kebal tetap akan terkena cacar air.

Siapa yang Bisa Terkena Cacar?

Cacar air biasanya banyak terjadi pada anak-anak dan orang dewasa. Meskipun sudah mendapatkan vaksin namun resiko terkena cacar memang masih tinggi. Orang yang memiliki resiko tinggi terkena cacar air adalah sebagai berikut:

1. Bayi yang ibu kandungnya belum pernah menerima vaksin cacar
2. Bayi yang ibu kandungnya belum pernah mendapatkan cacar air
3. Ibu hamil yang belum pernah terkena cacar air
4. Anak-anak yang sedang menjalankan pengobatan asma
5. Orang yang memiliki ketahanan tubuh rendah

6. Orang yang berinteraksi dengan penderita cacar air secara langsung

Bagaimana cara penularan cacar air?

Sebagaimana yang sudah dijelaskan di awal, bahwa cacar air merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus. Tetapi apakah kita sudah tahu dari manakah sumber virus tersebut? Varicella zoster sebagai sumber virus cacar air biasanya bersumber dari ludah dan juga bersumber dari orang yang terkena cacar. Seseorang yang terkena cacar tanpa sengaja memecahkan cacar dan cairannya menempel pada kulit kita atau secara tidak langsung melalui benda-benda yang terkontaminasi oleh cairan lepuhan penderita, misalnya seprei, selimut, dan handuk. Hal itu bisa saja menjadi penyebab cacar ketika kita sedang bersosialisasi dengan orang lain maupun anggota keluarga kita yang terkena cacar.

Gejala

Pada permulaannya, penderita akan merasa sedikit demam, pilek, cepat merasa lelah, lesu, dan lemah. Gejala-gejala ini khas untuk infeksi virus. Pada kasus yang lebih berat, bisa didapatkan nyeri sendi, sakit kepala dan pusing. Beberapa hari kemudian timbulah kemerahan pada kulit yang berukuran kecil

yang pertama kali ditemukan di sekitar dada dan perut atau punggung lalu diikuti timbul di anggota gerak dan wajah.

Kemerahan pada kulit ini lalu berubah menjadi lenting berisi cairan dengan dinding tipis. Ruam kulit ini mungkin terasa agak nyeri atau gatal sehingga dapat tergaruk tak sengaja. Jika lenting ini dibiarkan maka akan segera mengering membentuk keropeng (krusta) yang nantinya

akan terlepas dan meninggalkan bercak di kulit yang lebih gelap (hiperpigmentasi). Bercak ini lama-kelamaan akan pudar sehingga beberapa waktu kemudian tidak akan meninggalkan bekas lagi.

Lain halnya jika lenting cacar air tersebut dipecahkan. Krusta akan segera terbentuk lebih dalam sehingga akan mengering lebih lama. Kondisi ini memudahkan infeksi bakteri terjadi pada bekas luka garukan tadi. Setelah mengering bekas cacar air tadi akan menghilangkan bekas yang dalam. Terlebih lagi jika penderita adalah dewasa atau dewasa muda, bekas cacar air akan lebih sulit menghilang.

Penanganan

Cacar air tidak memiliki langkah pengobatan khusus dan biasanya akan sembuh sendiri. Tujuan pengobatannya adalah untuk mengurangi gejala yang dapat dilakukan dengan beberapa langkah sederhana seperti:

- Banyak minum dan hindari makanan yang dapat membuat mulut sakit, khususnya makanan asin. Pencegahan dehidrasi penting bagi pengidap cacar air, terutama anak-anak. Es juga dapat diberikan untuk meringankan nyeri atau gatal akibat bintil cacar air di dalam mulut.

- Jangan menggaruk bintil cacar air karena dapat meningkatkan risiko infeksi dan menyisakan bekas luka. Untuk menghindari gatal, sebaiknya diberikan bedak talk yang mengandung menthol sehingga mengurangi gesekan yang terjadi pada kulit sehingga kulit tidak banyak teriritasi. Untuk yang memiliki kulit sensitif dapat juga menggunakan bedak talk salycil yang tidak mengandung mentol. Pastikan anda juga selalu mengonsumsi makanan bergizi

untuk mempercepat proses penyembuhan penyakit itu sendiri. Membungkus tangan dengan sarung tangan atau kaus kaki saat tidur juga dapat mencegah garukan, terutama pada anak-anak.

- Kenakan pakaian berbahan lembut, seperti katun, dan longgar agar iritasi kulit yang lebih parah akibat bintil cacar air dapat dicegah.
- Gunakan obat pereda sakit atau analgesik jika perlu. Analgesik seperti parasetamol dapat dikonsumsi pengidap yang mengalami nyeri serta demam. Tetapi Anda sebaiknya menghubungi dokter terlebih dulu jika anak Anda berusia di bawah tiga bulan.

Tetapi tidak semua pengidap cacar air dapat sembuh tanpa penanganan medis. Terdapat beberapa kelompok orang yang rentan mengalami komplikasi akibat penyakit ini sehingga membutuhkan pengobatan yang lebih intensif.

Salah satu langkah penanganannya adalah obat antivirus *acyclovir.* Golongan pengidap cacar air yang mungkin membutuhkannya antara lain ibu hamil, bayi yang baru lahir, serta orang dengan sistem kekebalan tubuh yang menurun, misalnya pengidap kanker atau diabetes. *Aciclovir* bisa meringankan gejala cacar air jika diberikan dalam kurung waktu 24 jam setelah ruam muncul.

Jika mengalami cacar air maka penderita harus menjauhkan diri dari orang lain sampai sekurang-kurangnya lima hari setelah ruam timbul dan semua lepuh kering. Penderita cacar air harus menutup hidung dan mulutnya sewaktu batuk atau bersin, membuang tisu kotor ke tempat sampah, mencuci tangan dengan baik, dan tidak menggunakan alat makan makanan atau cangkir bersama-sama dengan orang lain. Tujuannya supaya tidak menularkan virusnya ke orang lain.

Apakah saat cacar air boleh mandi?

Banyak penderita cacar air yang takut mandi karena khawatir akan menjadi lebih parah, semakin menyebar luas, atau tak sembuh-sembuh. Sebenarnya itu tidaklah benar, mandi tidak menimbulkan efek yang demikian. Justru penting untuk mandi setiap hari agar kebersihan kulit tetap terjaga dan melindungi dari infeksi skunder.

Jadi kesimpulannya, bagi yang sedang sakit cacar air boleh mandi, namun perhatikan syarat dan ketentuannya berikut ini:

1. Gunakan Air Hangat

   Jika masih mengalami demam, maka gunakanlah air hangat. Seperti halnya ketika seseorang sedang mengalami demam, air hangat bertujuan agar tubuh tidak menggigil karena perbedaan suhu tubuh dan suhu air yang tak jauh, karena perbedaan suhu yang tajam malah akan membahayakan kesehatan. Di samping itu, bagi beberapa orang, air hangat juga bermanfaat mengurangi rasa gatal yang biasanya menyertai cacar air.

   Sebagai tambahan, untuk memberikan efek anti-gatal yang lebih paten, beberapa dokter mengajurkan menambahkan satu gelas baking soda ke dalam air di bak mandi, lalu digunakan untuk mandi. Atau Kalium Permanganat yang biasa dikenal dengan nama cairan PK yang berwarna biru untuk dilarutkan ke dalam air. Fungsinya untuk membunuh bakteri dan membantu supaya luka cepat kering.

2. Mandi Secara Perlahan

   Salah satu prinsip perawatan cacar air yaitu menjaga gelembung cairan (lepuhan) cacar air pada kulit agar tidak pecah. Karena apabila pecah

(bukan kempes dengan sendirinya) akan meninggalkan luka parut atau bekas yang nyata ketika sembuh. Disamping itu risiko tinggi terjadinya infeksi skunder karena bakteri yang masuk melalui luka yang ditimbulkan setelah pecah. Hindari menggunakan *sponge bath*, karena dikhawatirkan akan membuat lepuhan cacar air menjadi pecah atau terkoyak. Gunakanlah tangan secara perlahan dan lembut saat memandikan badan, jangan sampai menggaruk kulit yang gatal apalagi secara kasar.

3. Gunakan Sabun Cair untuk Bayi

   Masih menggunakan prinsip seperti di atas, maka penderita cacar air yang ingin mandi harus menggunakan sabun yang lembut. Contoh terbaik yaitu sabun cair yang biasanya digunakan untuk memandikan bayi. Hindari menggunakan sabun antiseptic yang biasanya begitu keras terhadap kulit. Kemudian gunakan handuk yang lembut setelah mandi.

Setelah masa penyembuhan dilanjutkan dengan perawatan bekas luka yang ditimbulkan dengan banyak minum air mineral untuk menetralisir ginjal karena mengonsumsi obat. Vitamin E untuk kelembapan kulit. Penggunaan lotion yang mengandung pelembap ekstra saat luka sudah benar-benar sembuh diperlukan untuk menghindari iritasi lebih lanjut. Konsumsi vitamin C placebo ataupun yang langsung dari bauh-buahan segar seperti juice tomat, jambu biji, dan anggur.

Pencegahan

Penyakit ini dapat dicegah dengan pemberian vaksin yang dianjurkan untuk semua anak pada usia 18 bulan dan anak-anak pada tahun pertama sekolah menengah. Vaksin juga dianjurkan bagi orang yang berusia 14 tahun ke atas yang tidak mempunyai kekebalan. Vaksin dianjurkan

khusus bagi orang yang menghadapi risiko tinggi berkontak langsung dengan cacar air, misalnya petugas kesehatan, orang yang tinggal atau bekerja dengan anak kecil, atau wanita yang berencana hamil.

Khusus bagi wanita yang berencana memiliki anak, tundalah kehamilan selama setidaknya tiga bulan setelah menerima vaksin cacar air. Vaksin juga tidak dianjurkan bagi orang dengan sistem kekebalan tubuh yang menurun, misalnya pengidap kanker.

Jika Anda tinggal bersama pengidap cacar air, penularannya dapat Anda cegah dengan:

- Mencuci tangan sesering mungkin, terutama setelah terjadi kontak dengan pengidap.
- Mengenakan masker.
- Menggunakan cairan pembasmi kuman untuk menyeka benda atau permukaan yang mungkin terpajan virus.
- Mencuci baju atau seprai pengidap secara rutin dan terpisah.

Semoga Bermanfaat

*Reference : Berbagai sumber

Correspondence Services :

PT NUCLEUS PRECISE
Jl. Cideng Barat No. 87 E, Jakarta 10150
Telp. (021) 3503182, Fax. (021) 3503126
Email : info.services@nucleus-precise.com

* Sebagai catatan, jangan lupakan untuk berkonsultasi tentang penyakit ini dengan dokter Anda. Mereka adalah sumber yang tepat untuk menangani masalah medis dengan profesional. Informasi yang diberikan di sini bersumber dari berbagai sumber yang bersifat edukasi dan alternatif, bukan sebagai pengganti dari pengobatan medis apapun, saran, nasihat, konsultasi ataupun pengganti kunjungan kepada dokter Anda.