



## Demam

Demam adalah kondisi naiknya suhu tubuh yang ditunjukkan angka termometer lebih dari 37,5°C saat melakukan pengukuran di ketiak. Rentang suhu normal antara 36,5-37,5°C, biasanya lebih tinggi pada siang hari dan bila diukur di anus.

### Penyebab

Merupakan suatu mekanisme perlawanan terhadap masuknya benda asing dalam tubuh. Perlawanan dilakukan oleh sel darah putih dalam proses:

- Infeksi bakteri dan/atau virus
- Autoimun (sistem daya tahan tubuh melawan tubuh itu sendiri)
- Keganasan (kanker)

Kenaikan suhu tubuh sekitar 1°C juga bisa dialami saat:

- Fase subur
- Setelah beraktifitas fisik
- Emosi meningkat
- Dehidrasi
- Menggunakan pakaian berbahan tebal
- Dll

### Perluakah ke dokter?

Demam pada bayi/anak >38°C sangat disarankan untuk periksa ke dokter.

Pada dewasa, jika demam berlangsung lama, atau dengan mimisan, nyeri buang air kecil, kejang, gangguan pencernaan, maupun masalah dengan daya tahan tubuh sebaiknya periksa ke dokter.

### Cara mengukur suhu tubuh

- Ketiak: tempelkan ujung termometer dan jepit di ketiak. Ujung termometer harus menyentuh kulit.
- Mulut: letakkan termometer di bawah lidah.
- Telinga: masukkan ujung termometer ke dalam lubang telinga.

Biarkan selama 5 menit atau tunggu hingga bunyi "bip" untuk termometer digital. Jangan lupa bersihkan termometer dengan kapas alkohol setiap selesai menggunakan.

### Pertolongan pertama

- Banyak minum (air putih, air sop, air kelapa, air teh).
- Obat penurun panas (parasetamol atau ibuprofen 3-4 kali sehari). Ibuprofen tidak disarankan untuk diberikan pada anak berusia di bawah 6 bulan.
- Kompres air hangat.
- Bila menggigil tidak perlu diselimuti. Baju tebal hendaknya dilepas untuk menjaga suhu tubuh agar tidak semakin naik.

### Referensi

[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)  
[www.gchd.us](http://www.gchd.us)  
[www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)  
[www.ocw.tufts.edu](http://www.ocw.tufts.edu)

### Penulis

dr. Gina Anindyajati  
[g.anindyajati@angsamerah.com](mailto:g.anindyajati@angsamerah.com)