

# BUKU SAKU WASPADA INFLUENZA



**KELOMPOK 26 PBL-DR UINSU 2020**

**OLEH MAHASISWA KELOMPOK 26 PBL-DR UINSU 2020**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA**

**2020**



# Tim PBL\_DR 26 FKM UINSU

Dosen Pembimbing Lapangan : Rapotan Hasibuan, SKM, M.Kes.

## Perangkat PBL-DR 26 FKM UINSU

Ketua : Ahmad Tahir  
Sekretaris : Khairu Nisa Brutu  
Bendahara : Sutari Tarigan

Anggota PBL\_DR26 FKM UINSU : Ahmad Tahir  
: Khairu Nisa Brutu  
: Sutari Tarigan  
: Lilis Ananda  
: Dini Tria Anggraini  
: Finka Ananda Putri  
Tarigan  
: Dewi Triwidayanti  
: Rana Zahra  
: Ahmad Fuadi Nasution  
: Sakinah Cahaya  
: Della Noviyanti  
Lumbangaol  
: Saprina Nurmila  
Tim Penulis Buku Saku : Lilis Ananda  
: Sutari Tarigan  
: Rana Zahra  
: Finka Ananda putri  
Br.Tarigan



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kami nikmat kesehatan dan kesempatan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan buku saku tentang Influenza ini. Sholawat beserta salam marilah kita haturkan kepada junjungan alam, Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi kan hidup kita berada dalam *Nuur* keimanan

Buku saku ini kami susun dalam rangka pemenuhan tugas kelompok PBL-DR UINSU tahun 2020. kami mengharapkan buku saku ini nantinya dapat mendatangkan kebermanfaatan bagi banyak orang dan bagi kami sendiri khususnya. Kami menyadari bahwa dalam penyusunan buku ini terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu kami mengharapkan masukan yang bersifat membangun demi perbaikan di masa yang akan datang.

Tak lupa pula kami ucapkan ribuan terimakasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan kami yaitu Bapak Rapotan Hasibuan, S.KM. M.Kes yang telah membimbing kami sehingga mampu menyelesaikan tugas ini dengan baik. Juga kepada seluruh pihak yang telah turut membantu yang tidak bisa kami sebutkan satu per satu. Kepada Allah kami mohonkan untuk membalas segala bentuk kebaikan.

Akhirnya kami segenap anggota kelompok 26 PBL-DR UINSU 2020 dengan bangga mempersembahkan buku saku ini agar dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya. Selamat membaca!

Medan, 24 Agustus 2020

Tim PBL-DR 26 FKM UINSU



**DAFTAR ISI**

Tim PBL_DR 26 FKM UINSU	:.....	i
Kata pengantar	:.....	ii
Daftar Isi	:.....	iii
Pengertian Influenza	:.....	3
Penularan Infuenza	:.....	4
Gejala Influenza	:.....	5
Pencegahan Influenza	:.....	6
makanan apa saja yang dapat mencegah penyakit Influenza	:.....	7
Minuman pencegah influenza	:.....	11
Reference	:.....	iv



## Apa itu Influenza?

Menurut Organisasi Kesehatan, Influenza adalah infeksi virus akut yang disebabkan oleh virus influenza dan menyebar dengan mudah dari orang ke orang. Virus ini beredar diseluruh dunia dan dapat mempengaruhi orang tanpa memandang usia dan jenis kelamin .





## Bagaimana Cara Penularannya?

Influenza dapat ditularkan melalui kontak langsung maupun tidak langsung. Kontak langsung terjadi apabila cipratan ludah dari penderita yang mengandung virus ditularkan ke orang lain saat penderita batuk, bersin, atau berbicara. Virus dari bersin dan batuk bisa menular ke orang lain dengan jarak 5 meter.



Saat seseorang batuk , 3.000 *Cipratan* akan keluar dengan kecepatan mencapai 80 km per jam, sedangkan saat bersin, jumlah *Cipratan* dan kecepatan yang dikeluarkan cenderung lebih tinggi, yaitu sekitar 40.000 *Cipratan* dengan kecepatan 321 km per jam.



**Lalu, apa saja sih gejala influenza?**



**Demam**



**Sakit kepala**



**Batuk**



**Hidung tersumbat,  
bersin-bersin**



**Sakit tenggorokan**

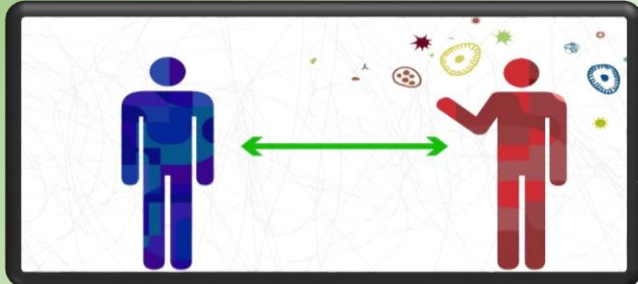


**Sakit perut, mual dan muntah hingga diare**



## Bagaimana Pencegahan Influenza?

Cara terbaik untuk mencegah penyebaran influenza yaitu:



penderita menjaga jarak dengan orang lain, terutama kelompok rentan seperti bayi dan anak-anak.



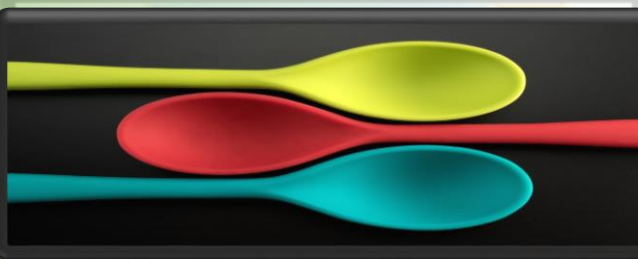
Penggunaan masker sangat dianjurkan saat seseorang sedang sakit influenza



Apabila mengalami batuk atau bersin, mulut dan hidung dapat ditutup dengan tisu atau lengan baju



Hindari menutup mulut atau hidung langsung dengan tangan karena virus dapat menempel di tangan kita.



Hindari menggunakan alat makan atau minum bergantian dengan orang lain selama seseorang sakit influenza



Mencuci tangan dianjurkan menggunakan air mengalir dan sabun.





makanan apa saja yang dapat mencegah penyakit Influenza?



Sup Ayam

Penelitian medis menyatakan bahwa sup ayam dapat menekan peradangan yang menyebabkan gejala pilek dan flu. Sup ajaib ini juga dapat mencairkan lendir sehingga rasa mampet pada hidung, dada, dan tenggorokan akan berkurang.



Bawang Putih

Bawang putih telah diteliti memiliki zat antivirus sehingga dapat mencegah pilek atau flu serta memperpendek durasi sakit.



Madu

Penelitian menyatakan bahwa madu dapat mengurangi batuk dengan melapisi tenggorokan dan menyembuhkan iritasi. Faktanya, madu lebih efektif melawan batuk dibandingkan dengan obat batuk



Teh Hijau

Teh hijau mengandung antioksidan yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Peminum teh hijau juga memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih baik sehingga sel dalam tubuh mereka dapat melawan bakteri dan virus



Jahe

Jahe mengandung zat yang mampu melepaskan racun dalam tubuh. Sehingga membantu kita yang terserang flu maupun batuk.



Lemon

Lemon pun mampu mengurangi rasa nyeri dan gejala flu berkat kandungan vitamin C di dalamnya.



Bayam

Zat hijau daun yang ada dalam bayam efektif melawan flu karena mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Sebaiknya, mengolah bayam dengan cara dikukus atau tumis ya, agar kandungan gizinya tidak hilang



Pepaya

Banyaknya vitamin C dalam satu buah pepaya bahkan melebihi asupan vitamin C yang kita butuhkan setiap hari. Pepaya juga punya enzim pencernaan yang disebut sebagai papain dengan efek yang bagus untuk mencegah flu.

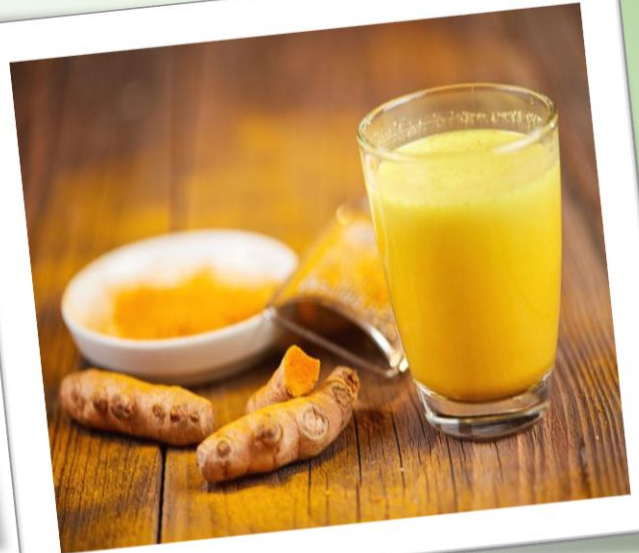


Minuman pencegah influenza :



Air Kelapa

Air kelapa disebut sebagai minuman pereda flu. Segelas air kelapa dapat mengandung kalori, gula, protein, sodium, karbohidrat, dan serat yang sangat dibutuhkan tubuh saat flu.



Air Kunyit Asam

Kunyit asam dipercaya sebagai salah satu minuman penghangat tubuh untuk mencegah flu. Kunyit asam juga baik untuk kesehatan pencernaan, melancarkan haid, dan meningkatkan daya tahan tubuh.



Air Kayu Manis

Kayu manis mengandung antioksidan, nutrisi dan vitamin yang bukan hanya mencegah flu tetapi juga mengobatinya.



Air Rebusan Kacang Hijau

Air rebusan kacang hijau dipercaya mengandung banyak vitamin dan meningkatkan imun tubuh. Setelah mendidih, langsung angkat, dan dapat diminum dengan campuran air rebusan jahe serta gula merah.



Air Garam

Minuman pereda flu lainnya yakni air garam. Larutkan garam di air hangat, kemudian kumur-kumur sebelum tidur.



Teh Hitam

Para peneliti mengatakan bahwa minuman ini mengandung theanine, flavonoid (oksidan)c dan catechin yang bermanfaat melindungi tubuh dari radikal bebas, sekaligus menyembuhkan flu.



## Reference :

<https://www.kemkes.go.id/>

[https://scholar.google.co.id/scholar?q=jurnal+tentang+influenza&hl=id&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DlhsK2ObO5UQJ](https://scholar.google.co.id/scholar?q=jurnal+tentang+influenza&hl=id&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart#d=gs_qabs&u=%23p%3DlhsK2ObO5UQJ)

Who (World Health Organization).



**KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA**





Sebagian obat justru menjadi penyebab datangnya penyakit, sebagaimana sesuatu yang menyakitkan adakalanya menjadi obat penyembuh.

-Ali bin Abi Thalib-



**KELOMPOK 26 PBL-DR UINSU 2020**

Buku saku ini dibuat untuk memberikan informasi kepada masyarakat khususnya masyarakat yang tinggal di wilayah pesisir, demi mengingatkan kepada masyarakat akan bahaya virus Influenza tersebut.

Sebagian besar masyarakat memandang virus Influenza ini merupakan penyakit yang tidak begitu serius, menyebabkan rendahnya tingkat kepedulian masyarakat untuk mencegah penyakit flu (virus influenza), dengan buku saku ini kami kembali mengingatkan pentingnya meningkatkan kewaspadaan meskipun Influenza ini dapat sembuh dengan sendirinya.

Tetap jaga Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), demi mencegah penyebaran virus lebih lanjut, karena mencegah lebih baik daripada mengobati.

**PBL-DR UINSU 2020**  
**KELOMPOK 26**