

 *Majalah ini dilengkapi dengan audio*



# MAJALAH

# Ayo Sehat!!

**Edisi Spesial : Lawan Tipes!**  
Kenali - Cegah - Sembuhkan



# Informasi

## Judul Media

Majalah Ayo Sehat!!  
Edisi Spesial: Lawan Tipes  
(Kenali - Cegah - Sembuhkan)

## Jenis Media

Majalah Audio Digital (Audio Magazine)

## Keterkaitan Penelitian

Majalah Ayo Sehat!! Edisi Spesial: Lawan Tipes merupakan media edukasi kesehatan berbasis audio yang dikembangkan sebagai bagian dari penelitian skripsi berjudul:  
“Pengembangan Tifoid Audio Mag Terintegrasi Nilai Islam di  
RSU Universitas Muhammadiyah Malang.”

## Produksi Media

Penulis, Editor, Desain, dan Pengisi Suara:  
Aulia Gayo Dwi Ardianti

## Kolaborasi

Tim Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS)  
RSU Universitas Muhammadiyah Malang

## Dosen Pembimbing

Windi Chusniah Rachmawati, S.KM., M.Kes

## Cetakan Pertama

Desember 2025

# Panduan Penggunaan Tifoid Audio Mag




Tifoid Audio Magazine adalah media edukasi kesehatan berbasis audio yang berisi informasi pencegahan, penanganan, dan edukasi mengenai penyakit demam tifoid atau yang sering disebut (tipes). Media ini dikemas dalam bentuk majalah, namun disajikan dalam bentuk online dengan tambahan suara sehingga mudah diakses oleh berbagai kalangan dan semua umur, termasuk pasien, keluarga pasien, pengunjung, dan masyarakat umum.

## Cara Mengakses :

- Scan barcode yang sudah tersedia atau klik tautan yang disediakan
- Baca petunjuk penggunaan
- Klik atau pilih segmen pada daftar isi

## Petunjuk Penggunaan :

- Pastikan perangkat dalam kondisi menyala dan volume tidak dalam keadaan *mute* atau mati
- Gunakan headset atau speaker eksternal agar suara terdengar lebih jelas
- Tekan atau klik gambar  untuk mengaktifkan suara disetiap halaman
- Dengarkan audio di tempat yang tenang atau sepi
- Atur volume sesuai kenyamanan pendengaran
- Dengarkan secara berurutan agar materi mudah dipahami



# Daftar Isi



**Komik Edukasi Si Tino vs Tipes**

**1**

**Fakta atau Mitos soal Tipes**

**2-3**

**Tanya Jawab Dokter**

**4**

**Tips Sehat Hindari Tipes**

**5**

**Jaga Kesehatan "Cuci Tangan"**

**6**

**Resep Makanan Sehat**

**7-8**

**Resep Minuman Sehat**

**9**

**Cerita Inspiratif**

**10**

**3S Senyum Sehat Sejenak**

**11**

**Referensi**

**12**



# TINO VS TIPES



Malam harinya Tino merasa berkeringat dan meringis kesakitan



**الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ**  
Artinya: "Kesucian (kebersihan) adalah Separuh dari Iman."  
(HR. Muslim)

## CARI TAHU

# Mitos *atau* Fakta



## Mitos atau Fakta?

*Tipes disebabkan karena kelelahan?*

**MITOS**, karena **Faktanya** disebabkan oleh infeksi bakteri *Salmonella typhi*, bukan karena kelelahan. Meskipun kelelahan bisa menurunkan daya tahan tubuh, tipes tetap membutuhkan sumber infeksi, yaitu makanan atau minuman yang terkontaminasi bakteri *Salmonella typhi*. Jadi, kelelahan bukan penyebab utama. Sumber: WHO

## Mitos atau Fakta?

*Air kelapa bisa menyembuhkan tipes?*

**MITOS**, karena **Faktanya** air kelapa hanya bisa membantu hidrasi, tapi tidak untuk menyembuhkan tipes. Air kelapa mengandung *elektrolit* dan bisa membantu mengatasi dehidrasi. Namun, untuk *membunuh* bakteri penyebab tipes diperlukan *antibiotik* yang diresepkan oleh dokter. Sumber: Halodoc

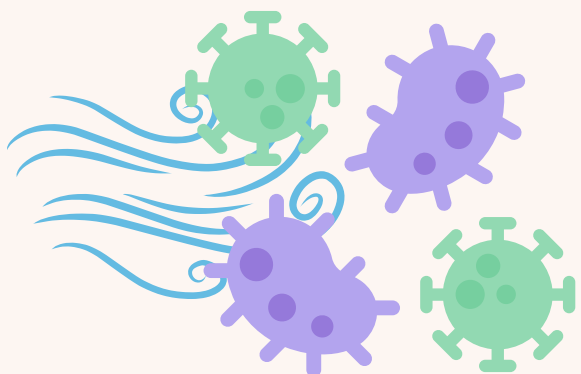


## Mitos atau Fakta?

*Tipes bisa menular melalui udara?*

**MITOS**, karena **Faktanya** tipes *tidak* menular lewat udara, tapi melalui makanan atau minuman yang terkontaminasi.

Tipes menyebar terutama melalui makanan dan minuman yang terkontaminasi tinja atau urin penderita, *bukan* lewat *batuk* atau *bersin*. sumber: WHO Typhoid Fever - Transmission



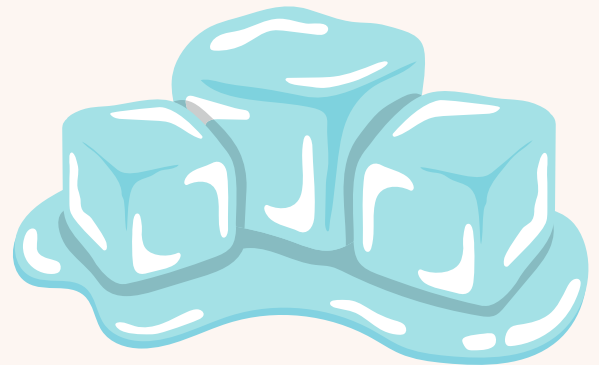
# Mitos *atau* Fakta

## Mitos atau Fakta?

Mengonsumsi **Es** bisa menyebabkan tipes?

**MITOS**, karena **Faktanya** Es *tidak* langsung menyebabkan tipes, tapi bisa menjadi perantara penularan tipes jika dibuat dari *air* yang *terkontaminasi*.

Jadi, jika es batu dibuat dari air yang tidak dimasak atau terkontaminasi kotoran, maka bakteri penyebab tipes bisa ikut tertelan dan menyebabkan infeksi. *sumber: who, CDC*



## Mitos atau Fakta?

Tipes hanya terjadi di **musim hujan**?

**MITOS**, karena **Faktanya** tipes bisa terjadi kapan saja, bukan hanya saat musim hujan.

Meski musim hujan meningkatkan risiko karena banjir dan sanitasi buruk, tipes tetap bisa menyebar sepanjang tahun jika kebersihan lingkungan dan makanan tidak dijaga.

*sumber: Kemenkes*



## Mitos atau Fakta?

Penderita tipes **tidak boleh mandi**?

**MITOS**, karena **Faktanya** Mandi tetap *boleh* dan justru penting untuk menjaga kebersihan, selama dilakukan dengan hati-hati.

Penderita tipes yang demam boleh mandi dengan air hangat dan durasi singkat agar tidak menggigil. *Menjaga kebersihan tubuh mencegah infeksi tambahan.* *sumber: alodokter*





dr. Ilham Setya Wicaksono  
(dokter umum RSU UMM)

## Bagaimana cara pencegahannya ??

Cara mencegah tipes dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang bersih, dicuci dengan baik, serta diolah secara higienis untuk menghindari kontaminasi bakteri.

## Apakah tipes bisa sembuh total ??

Tipes dapat sembuh dari gejalanya, namun karena penyakit ini bersifat endemik di Indonesia, bakteri penyebabnya bisa tetap berada dalam tubuh dalam keadaan dorman (tidak aktif sementara) dan berisiko kambuh jika daya tahan tubuh menurun.

# Tanya Jawab Dokter

## Apa Gejala Awal Tipes ?

Gejala awal penyakit tipes atau demam tifoid umumnya berkembang secara bertahap dalam beberapa hari setelah terpapar bakteri *Salmonella typhi*. Pada tahap awal, penderita biasanya mengalami **demam ringan yang terus meningkat dari hari ke hari**, dan sering kali disertai dengan **rasa mual, muntah**, serta **gangguan pada saluran pencernaan** seperti **diare** atau, pada beberapa orang dewasa, justru mengalami **sembelit**.

Selain itu, penderita juga bisa merasakan **sakit kepala, lemas, nyeri otot**, dan **hilangnya nafsu makan**, yang membuat tubuh terasa semakin tidak nyaman. Meski gejala-gejala ini bisa menyerupai infeksi virus biasa atau flu, yang membedakan tipes adalah demam tinggi yang terus berlanjut, sering kali tanpa disertai gejala pernapasan seperti batuk atau pilek.

*"Jika gejala-gejala tersebut tidak kunjung membaik dalam tiga hari atau semakin memburuk, sangat disarankan untuk segera memeriksakan diri"*

## Apa perbedaan Tipes dan DBD ?

Perbedaan antara tipes dan DBD terletak pada **penyebab dan cara penularannya**. **tipes disebabkan oleh bakteri** dan **ditularkan melalui makanan atau minuman yang terkontaminasi**, sedangkan **DBD disebabkan oleh virus** yang ditularkan **melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti***. Meski gejalanya bisa mirip, pada DBD virusnya menyerang dan merusak trombosit, sehingga menyebabkan jumlah trombosit dalam darah menurun drastis.

# Tips Sehat “yuk, hindari tipes dengan cara mudah!”

Tipes (demam tifoid) adalah infeksi serius yang bisa menyerang siapa saja baik anak-anak, orang dewasa, hingga lansia. Penyakit ini disebabkan oleh bakteri *Salmonella typhi* yang masuk ke tubuh melalui makanan atau minuman yang terkontaminasi. Kabar baiknya, tipes **bisa dicegah dengan kebiasaan sehat di rumah!**

sumber : <https://www.who.int/health-topics/typhoid>



لَمْ يُؤْت أَحَدٌ بَعْدَ الْيَقِينِ  
خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ

Artinya: “Tidak diberikan kepada manusia sesuatu yang lebih bernilai daripada keyakinan. Yaitulah kesehatan”  
(HR. Ibnu Majah).

# Tips Sehat untuk seluruh keluarga



- Biasakan seluruh keluarga mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, setelah dari toilet, dan setelah beraktivitas
- Pastikan air minum bersih dan yang dikonsumsi sudah direbus hingga mendidih
- Selalu mencuci buah dan sayur sebelum disajikan
- Sediakan bekal makanan dan minuman dari rumah untuk menjaga kebersihan dan keamanan pangan
- Pastikan asupan makanan sehat, bergizi seimbang, dan mudah dicerna
- jaga daya tahan tubuh dengan istirahat cukup dan pola hidup bersih serta sehat

# JAGA KESEHATAN DENGAN CUCI TANGAN

## Apa sih pentingnya mencuci tangan?

Mencuci tangan adalah cara sederhana dan efektif untuk mencegah penyebaran penyakit. Meskipun tangan terlihat bersih, kuman dapat menempel dan ditularkan ke makanan atau orang lain melalui kontak tangan.



## Tahukah Kamu?

di Indonesia 1 dari 4 orang tidak memiliki fasilitas cuci tangan di rumahnya. Jumlah ini sebanyak

**25 % Dari Populasi**

atau 64 juta orang Indonesia tidak memiliki fasilitas atau akses cuci tangan .

sumber : unicef indonesia

## KAPAN CUCI TANGAN DILAKUKAN?

Sebelum makan



Setelah BAB & BAK



Setelah beraktifitas



Saat tangan terlihat kotor



## AKIBAT JARANG CUCI TANGAN

Terkena diare



Terinfeksi bakteri



Tertular kuman



Terkena penyakit kulit



## 6 LANGKAH CUCI TANGAN



Gosok telapak tangan



Gosok punggung tangan



Masuk ke sela-sela jari



Telapak tangan saling mengunci



Gosok ibu jari kanan kiri bergantian



Kuncupkan jari-jari bergantian

# Resep Makanan Sehat dan Bergizi

## Bahan-Bahan



200 gram ayam tanpa kulit



100 gram kentang



100 gram wortel



5 siung dan 3 siung bawang merah dan putih



seledri secukupnya



daun bawang



garam dan gula



600 ml air



“



# Sup Ayam Sayur

## Nutrition Fact per 1 porsi (300 ml)

- o Kalori 195 kkal
- o Protein 21 g
- o Lemak 5 g
- o Karbohidrat 12 g
- o Gula 2 g
- o Garam 350 mg
- o Vitamin A
- o Zat besi

sumber : ahli gizi RSU UMM



# Langkah – Langkah pembuatan sup ayam sayur

**1**

Tumis bawang merah dan bawang putih, setelah harum masukkan ayam

**2**

Rebus ayam dengan air hingga setengah empuk ( $\pm 15$  menit), lalu buang kotoran/lemak yang mengapung.

**3**

Masukkan wortel dan kentang, rebus hingga lunak ( $\pm 10-15$  menit).

**4**

Tambahkan gula dan garam, rasakan rasanya dahulu.

**5**

Masukkan daun bawang dan daun seledri, masak kembali 5 menit.

**6**

Sajikan hangat. Tanpa penyedap, tanpa minyak, tanpa bumbu tajam.

# Resep Minuman Sehat

Minuman tradisional bergizi tinggi, kaya serat, protein nabati, dan vitamin B kompleks. Cocok untuk pemulihan setelah sakit.

## Bahan-Bahan



35 gram kacang hijau



5 gram gula aren



300 ml air



daun pandan



## “ Air Sari Kacang Hijau

### Nutrition Fact Per 1 porsi (250 ml)

- o Kalori 120 kcal
- o Protein 8 gram
- o Lemak 0,5 gram
- o Karbohidrat 22 gram
- o Serat 4 gram
- o Zat besi 1,3 mg

sumber : ahli gizi RSU UMM

### Langkah – Langkah

1. Cuci bersih kacang hijau, lalu rendam 1-2 jam agar cepat empuk.
2. Rebus kacang hijau dan daun pandan dengan 300 ml air hingga kacang hijau benar-benar lunak ( $\pm 30$  menit).
3. Setelah matang, blender kacang hijau dan air rebusannya hingga halus.
4. Saring dengan kain bersih/saringan halus.
5. Tambahkan gula aren atau bisa tanpa gula lalu sajikan dalam keadaan hangat atau dingin



# Cerita Rara

## Remaja Hebat yang Pulih dari Tipes

**H**ai teman,  
Apa kabar? Semoga sehat selalu, ya.  
Namaku Rara. Aku ingin bercerita

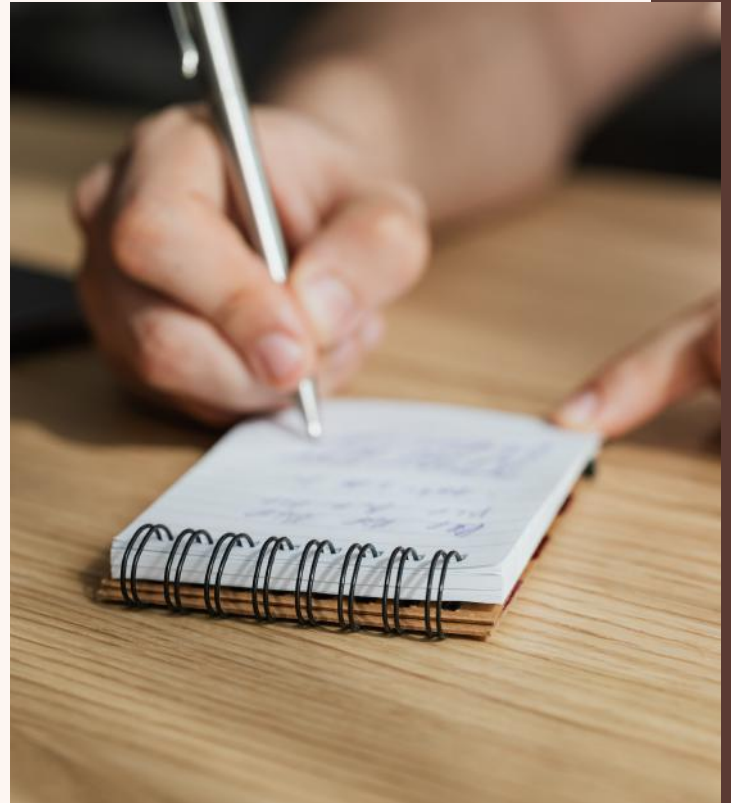
tentang pengalaman yang tidak akan pernah aku lupakan. Mungkin ini bisa jadi pelajaran juga buat kamu.

Beberapa bulan lalu, aku jatuh sakit. Awalnya cuma merasa lelah sepulang sekolah. Aku pikir mungkin karena terlalu capek ikut ekstrakurikuler dan belajar untuk ujian. Tapi malam harinya, tubuhku mulai panas. Aku menggigil. Mama bilang mungkin aku masuk angin.

Tapi keesokan harinya, demamku makin tinggi. Aku merasa mual, lemas, dan tidak nafsu makan. Mama membawaku ke dokter. Setelah diperiksa dan tes darah, ternyata aku terkena tipes. Waktu itu aku baru tahu bahwa tipes disebabkan oleh bakteri yang masuk dari makanan atau minuman yang tidak bersih.

Dokter bertanya, “Sering jajan di luar, ya?”  
Aku mengangguk pelan. Aku memang sering jajan pentol dan minuman warna-warni di dekat sekolah. Kadang aku lupa cuci tangan sebelum makan. Aku tidak pernah mengira hal sederhana itu bisa membuatku sakit selama dua minggu penuh.

Hari-hariku di rumah sakit terasa sangat panjang. Aku hanya bisa berbaring. Makanan pun harus lembut—bubur, sup, dan air putih. Tidak boleh makanan pedas, gorengan, atau jajanan favoritku. Tapi yang paling berat bukan soal makanan, tapi rasa sedih dan bosan. Aku kangen main sama teman, kangen kelas dan guru-guru.



Namun perlahan-lahan, tubuhku mulai pulih. Kata dokter, aku harus banyak istirahat, makan makanan sehat, dan menjaga kebersihan. Setelah pulang, aku merasa seperti diberi kesempatan kedua. Aku jadi lebih rajin cuci tangan, bawa bekal sendiri dari rumah, dan tidak sembarangan jajan lagi.

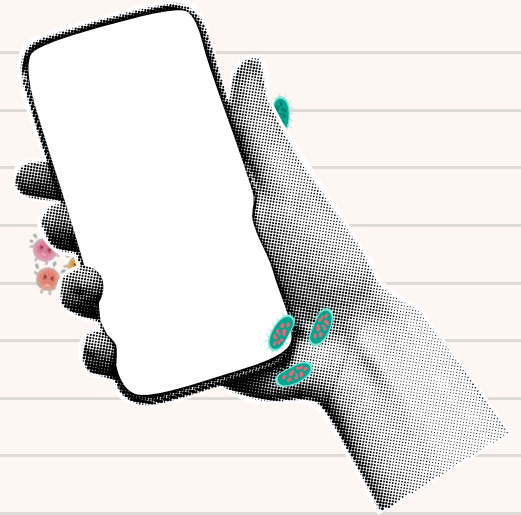
Aku juga jadi lebih peduli dengan tubuhku. Sekarang, aku ikut membantu Mama menyiapkan makanan sehat dan belajar mengenali mana jajanan yang bersih dan mana yang tidak.

Dari pengalaman ini, aku belajar satu hal penting:  
“Menjaga kebersihan itu sederhana, tapi bisa menyelamatkan hidup.”

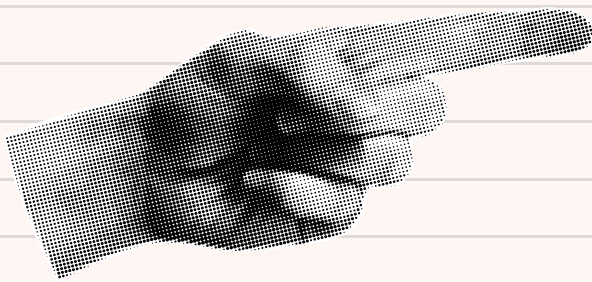


# "Senyum Sehat Sejenak"

Pernah nggak, sudah rajin cuci tangan... tapi makannya tetap pakai tangan yang sama sambil pegang HP?



Tenang, kamu nggak sendiri. Tapi ingat, bakteri juga suka numpang duduk loh di HP.



Kita sering sibuk cari vitamin mahal, tapi lupa yang gratis :

Cuci tangan, makan bersih, dan istirahat cukup.

Bakteri tifoid itu kecil, tapi jangan diremehkan.

Soalnya yang kecil-kecil ini kalau masuk tubuh, efeknya bisa bikin kita rebahan lama.





# Referensi



- WHO: "Safe drinking-water and ice cubes are important to prevent waterborne diseases like typhoid." (WHO Drinking Water Guidelines)
- WHO – *Typhoid Fever Fact Sheet*:  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/typhoid>
- CDC: "Avoid ice in drinks unless made from bottled or boiled water in developing countries." (CDC Typhoid Prevention for Travelers)
- WHO – *Waterborne Diseases Prevention*
- WHO – *Typhoid Diagnosis & Treatment*
- WHO: *Typhoid Fever – World Health Organization*
- WHO: *Typhoid Fever – Transmission*
- *World Health Organization (WHO) – Typhoid Fever Key Facts* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/typhoid>
- Kementerian Kesehatan RI (Promkes):  
<https://promkes.kemkes.go.id>
- UNICEF Indonesia – *Safe Water & Sanitation*  
<https://www.unicef.org/indonesia/id>
- Kementerian Kesehatan RI – Germas: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat <https://germas.kemkes.go.id>
- Kemenkes RI: *Waspada Penyakit Musim Hujan*
- Kementerian Kesehatan RI. "Demam Tifoid", Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular (2021).



# PROFIL PENULIS

**Aulia Gayo Dwi Ardianti merupakan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat dengan peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Universitas Negeri Malang (UM).**

**Penulis memiliki minat dalam pengembangan media edukasi kesehatan berbasis perilaku sebagai upaya promotif dan preventif penyakit di masyarakat.**

**Majalah audio digital ini disusun sebagai media edukasi kesehatan dengan fokus pada pencegahan dan pengendalian penyakit tifoid (tipes). Penyusunan materi dilakukan dengan pendekatan komunikasi kesehatan yang sistematis, edukatif, dan mudah dipahami agar dapat diterima oleh berbagai kalangan, khususnya keluarga.**

**Proses pengembangan majalah audio digital ini, penulis bekerja sama dengan PKRS Rumah Sakit Universitas Muhammadiyah Malang (RS UMM) sebagai mitra dalam penyusunan dan penguatan materi edukasi kesehatan. Selain itu, penyusunan karya ini juga mendapatkan bimbingan dan arahan dari Ibu Windi Chusniah Rachmawati selaku dosen pembimbing, sehingga konten yang dihasilkan sesuai dengan prinsip promosi kesehatan dan kebutuhan sasaran.**

**Penulis berharap majalah audio digital ini dapat menjadi media promotif yang bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap pentingnya kebersihan, pola hidup sehat, serta pencegahan penyakit tifoid sejak dini.**

 *Majalah ini dilengkapi dengan audio*

Logo of Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) and RSU UMM (RSU UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG).  
Logo of the Indonesian Ministry of Health (KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA) and the National Health Promotion Program (PKRS) with the tagline "PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT".  
Logo of GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) with the tagline "GEMAS".  
Logo of the Indonesian Ministry of Health (KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA) with the tagline "3 KESEHATAN BERKUALITAS".

