

Tugas Kdm

Nama : Anisah

NIM : 2110101052

Kelas : A

Tanggal : 15 oktober 2021

Mata Kuliah : ketrampilan dasar manusia (gangguan pada system pernafasan)

Sistem pernapasan merupakan salah satu sistem terpenting pada tubuh manusia. Paru-paru yang masuk dalam sistem ini memiliki fungsi penting dalam mendistribusikan oksigen. Oksigen yang masuk dalam paru-paru nantinya akan dibawa darah dan disalurkan ke seluruh tubuh. Jika fungsi paru-paru terganggu, tubuh juga akan perlahan melemah karena kadar oksigen berkurang. Gangguan pada sistem pernapasan bisa disebabkan oleh gaya hidup, seperti merokok hingga infeksi virus seperti Covid-19. Karenanya, Anda harus berhati-hati dalam menjaga kesehatan paru-paru agar tubuh tetap sehat. Berikut beberapa penyakit yang umum menyerang sistem pernapasan pada manusia,

Sistem pernapasan dapat mengalami berbagai gangguan, baik karena kelainan sistem pernapasan atau akibat infeksi kuman.

Beberapa jenis gangguan pada sistem pernapasan manusia di antaranya adalah sebagai berikut:

- Asma/sesak napas, penyempitan saluran napas akibat otot polos pembentuk dinding saluran terus berkontraksi, disebabkan alergi atau kekurangan hormon adrenalin.
- Asfiksi, gangguan pengangkutan dan penggunaan oksigen oleh jaringan akibat tenggelam, pneumonia, keracunan CO.
- Asidosis, akibat peningkatan kadar asam karbonat dan asam bikarbonat dalam darah.
- Wajah adenoid (wajah bodoh), penyempitan saluran napas karena pembengkakan kelenjar limfa (polip), pembengkakan di tekak (amandel).
- Pneumonia, radang paru-paru akibat infeksi bakteri *Diplococcus pneumoniae*. Difteri, penyumbatan faring/laring oleh lendir akibat infeksi bakteri *Corynebacterium diphtheriae*
- Emfisema, menggelembungnya paru-paru akibat perluasan alveolus berlebihan.
- Tuberculosis (TBC), penyakit paru-paru akibat infeksi bakteri *Mycobacterium tuberculosis*.
- Peradangan pada sistem pernapasan:
 - Bronchitis, radang bronkhus.
 - Laringitis, radang laring.
 - Faringitis, radang faring.
 - Pleuritis, radang selaput paru-paru.
 - Rinitis, radang rongga hidung.

- Sinusitis, radang pada bagian atas rongga hidung (sinus).
 Cara Memelihara Sistem Pernapasan Manusia dapat mencegah penyakit pada sistem pernapasan dengan memelihara organ pernapasan. Berikut ini adalah cara-cara memelihara organ pernapasan:
 Berikut ini adalah cara-cara memelihara organ pernapasan:
 1. Menjaga kesehatan organ pernapasan
 - a. Makan makanan bergizi agar daya tahan tubuh terjaga baik.
 - b. Berolahraga teratur supaya alat-alat pernapasan terlatih baik sehingga dapat bekerja dengan baik.
 - c. Istirahat cukup.
 - d. Posisi tidur benar (miring ke kanan dan jangan telungkup).

2. Menghindari zat-zat yang dapat merusak organ pernapasan :
 - a. Tidak merokok dan menghindari paparan asap rokok karena banyak mengandung racun.
 - b. Menggunakan masker saat berada di lingkungan kotor.
 - c. Mengurangi konsumsi makanan dan minuman dingin karena jaringan paru-paru sensitif terhadap dingin.
 - d. Menghindari makanan dan minuman mengandung banyak gula dan bahan kimia karena dapat merangsang lendir pada paru-paru sehingga kapasitas udara yang disimpan dalam paru-paru akan lebih sedikit.
3. Merawat organ pernapasan
 - a. Membersihkan rongga hidung secara teratur (bulu halus dan rambut hidung berfungsi menyaring kotoran).
 - b. Memeriksa kesehatan pernapasan secara teratur ke dokter.
4. Menjaga kesehatan lingkungan sekitar
 - a. Membuat sebanyak mungkin ventilasi dalam rumah untuk menjaga sirkulasi udara.
 - b. Menjaga kebersihan lingkungan supaya tidak banyak debu beterbangan yang akan ikut masuk ke dalam organ pernapasan saat kita menghirup napas.
 - c. Membuat udara bersih di lingkungan sekitar rumah dengan menanam banyak tumbuhan hijau.
 - d. Mencegah ruangan lembap karena virus dan bakteri mudah berkembang di ruangan dengan kelembapan tinggi.

Sumber : <https://tirto.id/14-jenis-penyakit-sistem-pernapasan-asma-asidosis-hingga-tbc-gaZF/tirto.id> -<https://tirto.id/gaZF>.