

## **BERBAGAI GANGGUAN PERNAPASAN PADA MANUSIA**

NAMA : LIA AGUSMARLINA

NM : 2110101034

PRODI : S1 KEBIDANAN

Gangguan respirasi bisa disebabkan oleh berbagai hal. Ada yang bersifat ringan dan dapat sembuh dengan sendirinya, tetapi ada juga yang memerlukan penanganan dokter. Untuk mendapatkan penanganan yang tepat, ketahui apa saja gangguan respirasi yang umum terjadi.

Sistem perpirasi meliputi saluran udara, pembuluh darah, paru-paru, dan otot-otot saluran pernapasan. Berbagai organ dan jaringan sistem respirasi tersebut bekerja sama dalam melakukan pertukaran oksigen dan kardioksida dalam tubuh. Selain membantu pertukaran gas, sistem respirasi juga menyaring, menghangatkan, dan melembabkan udara yang anda hirup, jika anda menghirup udara tidak sehat terus-menerus dan dalam jangka waktu lama, hal ini bisa menyebabkan gangguan respirasi. Oleh karena itu, anda harus menjaga udara yang dihirup agar tetap bersih dan sehat.

Berikut gangguan respirasi yang sering terjadi :

### **1.FLU**

Flu disebabkan oleh virus influenza yang menginfeksi hidung, tenggorokan, dan paru-paru. Virus penyebab gangguan respirasi ini dapat menyebar melalui udara, benda yang telah terkontaminasi, maupun kontak fisik dengan penderita flu. Flu dapat dicegah dengan melakukan beberapa langkah pencegahan, seperti mencuci tangan secara rutin, tidak menyentuh wajah, dan menjauhi keramaian.

### **2.Faringitis**

Faringitis adalah peradangan pada tenggorokan atau faring. Keluhan ini disebabkan oleh infeksi bakteri maupun virus. Faringitis dapat ditangani berdasarkan penyebabnya. Misalnya, faringitis yang disebabkan oleh bakteri dapat diobati menggunakan antibiotic.

### **3.Laringitis**

Gangguan respirasi lainnya adalah laringitis, yaitu peradangan yang terjadi pada laring atau pita suara. Keluhan ini umumnya disebabkan oleh penggunaan laring yang berlebihan, iritasi, atau infeksi. Gejala yang ditunjukkan laringitis biasanya berupa sakit tenggorokan, batuk, demam, suara serak, hingga kehilangan suara.

### **4.Asma**

Asma merupakan gangguan respirasi yang ditandai dengan peradangan pada saluran pernapasan. Keluhan ini membuat saluran pernapasan mengalami penyempitan. Penyebab bisa karena alergi, papasan asap, polusi, hingga udara dingin. Gejala khas yang umumnya dialami penderita asma adalah sesak napas, dada sesak, dan batuk.

### **5.Bronkitis**

Bronkitis terjadi ketika saluran yang membawa udara ke paru-paru atau bronkus mengalami peradangan. Akibatnya, gangguan respirasi ini menyebabkan penderitanya batuk berdahak. Selain batuk berdahak, gejala yang menyertai bronchitis adalah dada sesak, dahak berwarna kuning atau hijau, hingga demam.

#### 6.Emfisema

Emfisema adalah penyakit kronis atau jangka panjang akibat kerusakan pada alveolus, yaitu kantong uadar kecil pada paru-paru. Gangguan respirasi ini lebih sering dialami oleh perokok aktif. Penderita emfisema dapat mengalami gejala batuk kronis dan sesak napas, bahkan saat berolahraga ringan atau naik tangga.

#### 7.Pneumonia

Pneumonia adalah gangguan respirasi pada paru-paru yang disebabkan oleh infeksi virus, bakteri, atau jamur. Pneumonia umumnya ditandai dengan gejala seperti batuk, demam, sesak napas, dan menggigil.

#### 8.Kanker paru-paru

Kanker paru-paru merupakan salah satu jenis kanker yang paling berbahaya dengan angka kematian yang tertinggi. Baik perokok aktif maupun pasif beresiko tinggi terkena kanker paru-paru. Oleh karena itu, untuj mencegah kanker paru-paru, anda disarankan agar berhenti merokok dan menghindari paparan asap rokok.

Itulah beberapa gangguan respirasi yang sering terjadi. Untuk mencegah terjadinya gangguan tersebut, penting untuk selalu menjaga kesehatan paru-paru dan saluran pernapasan. Beberapa hal yang bisa anda lakukan untuk menjaga kesehatan sistem respirasi adalah mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, mencukupi waktu istirahat, mengendalikan stress, mencuci tangan secara teratur, dan tentunya menghentikan kebiasaan merokok.

Ditinjau oleh : dr. Sinney Agustin

Sumber : <https://www.alodokter.com/gangguan-yang-biasa-menimpa-sistem-respirasi>