

Nama : Baita Awiktamara Nisa
NIM : 2110101038
Program studi : S1 Kebidanan

GANGGUAN PERNAPASAN(RESPIRASI) PADA MANUSIA

1. Flu

Flu adalah penyakit yang disebabkan oleh virus influenza yang menginfeksi hidung, tenggorokan, dan paru-paru.

Penyebab orang rentan tertular penyakit flu antara lain, karena memiliki sistem tubuh yang lemah atau tubuh dalam kondisi kurang fit, bekerja atau tinggal di fasilitas umum, dan mengidap kondisi medis tertentu seperti asma, penyakit jantung, diabetes dan obesitas.

Virus penyebab flu ini dapat menyebar melalui udara, benda yang telah terkontaminasi, maupun kontak fisik dengan penderita flu.

Gejala flu yaitu demam, pegal-pegal, batuk kering, sakit kepala dan tenggorokan, tubuh menggigil, dan kehilangan nafsu makan.

Penyakit ini dapat dicegah dengan melakukan beberapa langkah seperti mencuci tangan secara rutin, tidak menyentuh wajah, dan menjauhi keramaian.

Gangguan respirasi ini umumnya tidak membutuhkan pemeriksaan ke dokter karena gejalanya dapat membaik setelah mendapat perawatan di rumah, banyak istirahat, dan dengan membeli obat flu di apotek.

2. Faringitis

Faringitis adalah peradangan pada selaput lendir yang melapisi bagian belakang tenggorokan atau faring. Keluhan ini disebabkan oleh infeksi bakteri streptokokus grup, *korinebakterium*, *aekanobakterium*, *Neisseria gonorrhoeae*, atau *chlamydia pneumonia*.

Faktor penyebab penyakit faringitis adalah udara yang dingin, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan mengonsumsi makanan kurang bergizi.

Gejala gangguan respirasi ini antara lain, rasa gatal dan sakit pada tenggorokan, gejala flu juga bisa menjadi pertanda faringitis seperti bersin-bersin, hidung berair, dan demam.

Pencegahan faringitis yaitu dengan menggunakan masker untuk menutup hidung dan mulut saat berkendara, menjaga kebersihan rumah, istirahat yang cukup, mencuci tangan, hidup di lingkungan bebas asap rokok, dan tidak berbagi peralatan makan dan peralatan lainnya dengan orang yang terkena faringitis.

Faringitis dapat ditangani berdasarkan penyebabnya. Misalnya, faringitis yang disebabkan oleh bakteri dapat diobati menggunakan antibiotik.

Penyakit ini dapat ditangani dengan tidak memakan makanan yang pedas, panas ataupun berminyak, tidak merokok karena merokok dapat memperparah kondisi faringitis, dan memperbanyak minum minuman hangat.

Penanganan pada orang dewasa, sebaiknya segera ke dokter bila mengalami gejala-gejala seperti:

- Sakit tenggorokan yang parah yang berlangsung lebih lama dari 7 hari.
- Kesulitan menelan, bernapas, dan membuka mulut.
- Sakit telinga dan demam yang lebih tinggi dari 38 derajat Celsius.
- Terdapat bercak darah dalam air liur
- Suara serak yang berlangsung lebih dari 2 minggu.

Penanganan pada anak-anak yaitu segera bawa anak ke dokter anak untuk mendapatkan obat radang tenggorokan yang tepat, apalagi jika muncul tanda-tanda yang lebih parah, seperti:

- Kesulitan bernapas dan menelan.

- Muncul darah di dalam air liur.
- Penanganan yang tepat dapat meminimalisir dampak yang terjadi, sehingga proses penyembuhan bisa terjadi lebih cepat.

3. Laringitis

Laringitis adalah peradangan yang terjadi pada laring atau pita suara sehingga suara menjadi serak.

Penyakit ini dapat meningkat, disebabkan karena penggunaan laring yang berlebihan, infeksi saluran pernapasan seperti flu, bronchitis dan sinusitis, dan juga karena bahan iritan seperti asap rokok, meminum asam yang terlalu banyak atau bahan kimia saat bekerja.

Gejala yang ditunjukkan laringitis biasanya berupa sakit tenggorokan, batuk, demam, suara serak, hingga kehilangan suara.

Pengobatan laringitis dapat dilakukan di rumah dengan langkah antara lain, mengurangi berbicara, mengonsumsi permen mint dan berkumur menggunakan air garam hangat, mengonsumsi obat pereda nyeri dan penurun demam seperti paracetamol dan ibuprofen, mencegah dehidrasi, dan jangan merokok.

Pengobatan laringitis jika disebabkan oleh alergi maka disarankan untuk menghindari pencetus alergi dan memberikan obat antihistamin. Jika disebabkan oleh infeksi bakteri maka diperlukan pemberian obat antibiotik. Jika disebabkan oleh penyakit GERD, maka diperlukan pemberian obat yang dapat menurunkan kadar asam lambung.

Apabila gejala dialami lebih dari dua minggu dan mengalami sesak, batuk berdarah, demam yang tak kunjung membaik, dan nyeri tenggorokan semakin parah maka sebaiknya segera periksakan diri ke dokter untuk mendapat penanganan lebih lanjut.

4. Asma

Asma merupakan gangguan respirasi yang ditandai dengan peradangan pada saluran pernapasan. Keluhan ini membuat saluran napas mengalami penyempitan (sesak).

Penyebabnya bisa karena aktivitas fisik berlebihan, alergi makanan seperti kacang, paparan asap, polusi, hingga udara dingin.

Gejala khas yang umumnya dialami penderita asma adalah mengi, sesak napas, dada terasa sesak, dan batuk.

Dalam pengobatan asma ada dua hal yang perlu dilakukan, yakni meredakan gejala dan mencegah gejala kambuh. Oleh karena itu, penting menjalani pengobatan dengan dokter, sehingga dapat diberikan obat untuk mengatasi asma.

Di samping melakukan pengobatan, pengidap asma juga harus menghindari dari hal-hal yang menjadi pemicu asma kambuh. Biasanya, dokter merekomendasikan inhaler sebagai pengobatan saat gejala asma muncul. Namun, penggunaan inhaler juga berpotensi menyebabkan efek samping bagi pengguna.

Apabila terjadi serangan asma dengan gejala yang semakin parah, meskipun sudah melakukan penanganan dengan inhaler maupun obat, maka perlu tindakan medis di rumah sakit. Pasalnya, asma juga dapat membahayakan nyawa pengidapnya.

5. Bronkitis

Bronkitis yaitu peradangan yang terjadi ketika saluran yang membawa udara ke paru-paru atau bronkus.

Akibatnya, gangguan respirasi ini menyebabkan penderitanya batuk berdahak, Selain batuk berdahak, gejala yang menyertai bronkitis adalah dada sesak, dahak berwarna kuning atau hijau, hingga demam.

Bronkitis dibagi menjadi dua yaitu bronkitis akut dan bronkitis kronis. Bronkitis akut adalah jenis yang cukup umum terjadi, biasanya pada anak-anak usia di bawah 5 tahun. Gejala

dialami selama dua hingga tiga minggu. Sedangkan bronkitis kronis adalah jenis yang disebabkan oleh bronkus dan bertahan setidaknya tiga bulan dalam setahun dan bisa berulang pada tahun berikutnya. Biasanya pada orang dewasa usia 40 tahun.

Penyebab penyakit ini antara lain, kebiasaan merokok, memiliki riwayat penyakit lain seperti GERD, sistem kekebalan tubuh lemah, terpapar zat berbahaya seperti debu, ammonia, atau klorin saat beraktivitas, dan tidak mendapatkan vaksin influenza atau pneumonia.

Pengobatan bronkitis pada umumnya bisa dilakukan di rumah misalnya dengan memperbanyak istirahat dan minum banyak cairan. Namun jika batuk yang dialami semakin parah hingga lebih dari tiga minggu maka disarankan periksa ke dokter.

6. Emfisema

Emfisema adalah penyakit kronis atau jangka panjang akibat kerusakan pada alveolus, yaitu kantong udara kecil pada paru-paru.

Emfisema termasuk dalam kelompok penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) karena kerusakan jaringan paru-paru di sekitar saluran udara yang lebih kecil, yaitu bronkiolus.

Penyakit ini disebabkan oleh polusi udara, kekurangan zat alpha-1-antitrypsin, protein yang berfungsi melindungi struktur elastic pari-paru, dan usia karena jaringan pari-paru orang-orang lansia rentan rusak.

Gangguan respirasi ini lebih sering dialami oleh perokok aktif sehingga penyebab utama emfisema adalah asap rokok yang masuk ke paru-paru. Apabila kita tidak merokok, sebaiknya kita berusaha sebisa mungkin menghindari asap rokok (menjadi perokok pasif).

Penderita emfisema dapat mengalami gejala batuk kronis dan sesak napas, bahkan saat berolahraga ringan atau menaiki tangga.

Pengobatan yang dilakukan yaitu dengan berhenti merokok, dengan obat-obatan, melakukan terapi, dan pembedahan.

7. Pneumonia

Pneumonia adalah gangguan respirasi pada paru-paru yang disebabkan oleh infeksi virus, bakteri, atau jamur.

Pneumonia yang disebabkan oleh bakteri biasanya hanya terjadi pada salah satu bagian paru. Ada beberapa bakteri yang dapat menjadi penyebab pneumonia, yaitu *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenza*, dan *Staphylococcus aureus*. Pneumonia juga bisa disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang menyebabkan COVID-19. Dan juga disebabkan oleh jamur *Cryptococcus*, *Coccidioides*, dan *Histoplasma*.

Orang yang lebih berisiko terserang pneumonia, yaitu:

- Bayi atau anak-anak berusia di bawah 2 tahun
- Lansia atau yang telah berusia di atas 65 tahun
- Perokok, pecandu alkohol, dan pengguna narkoba
- Penderita penyakit paru dan saluran pernapasan, seperti asma atau penyakit paru obstruktif kronis (PPOK).
- Pasien di rumah sakit, terutama pasien yang menggunakan alat bantu pernapasan atau ventilator.
- Orang dengan sistem imun yang lemah, misalnya penderita HIV, penderita diabetes, orang yang menjalani kemoterapi, atau penerima transplantasi organ

Gejala pneumonia pada umumnya ditandai dengan gejala seperti batuk, demam, sesak napas, dan menggigil. Sehingga cara penyebarannya yaitu melalui uap air, udara pernapasan.

Pengobatan dapat dilakukan dengan obat antibiotik dan periksa ke dokter. Pneumonia dapat dicegah dengan memberikan vaksin.

8. Kanker paru-paru

Kanker paru-paru merupakan salah satu jenis kanker paling berbahaya dengan angka kematian yang tinggi. Baik perokok aktif maupun pasif berisiko tinggi terkena kanker paru-paru.

Beberapa gejala yang harus diketahui, meliputi:

- Ketidaknyamanan atau nyeri pada dada.
- Batuk yang tidak hilang atau semakin memburuk dari waktu ke waktu.
- Masalah pernapasan.
- Mengi.
- Darah dalam dahak (lendir batuk dari paru-paru).
- Suara serak.
- Masalah dalam menelan.
- Kehilangan selera makan.
- Kehilangan berat badan tanpa alasan yang diketahui.
- Merasa sangat lelah.
- Peradangan atau sumbatan di paru-paru.
- Pembengkakan atau pembesaran kelenjar getah bening dalam dada di daerah paru-paru.

Cara terbaik untuk mencegah kanker paru-paru adalah dengan menghindari rokok dan asapnya. Berhenti merokok selama 10 tahun menurunkan risiko kanker paru hingga 50 persen. Riset juga membuktikan bahwa diet rendah lemak, tinggi serat, dan banyak mengonsumsi sayur, buah serta biji-bijian dapat menurunkan risiko kanker paru dan kanker lainnya. Selain itu, olahraga secara teratur juga ditemukan dapat membantu menurunkan risiko kanker paru dan kanker lainnya. Orang dewasa minimal harus melakukan olahraga aerobik intensitas sedang 150 menit seminggu.

Pengobatan kanker paru-paru tergantung dari tipe kankernya dan kondisi tubuh secara umum. Dapat dilakukan dengan pembedahan dan radioterapi.

Dari berbagai macam gangguan pernapasan, beberapa hal yang bisa Anda lakukan untuk memelihara organ pernapasan :

- menjaga kesehatan sistem respirasi seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara rutin, mencukupi waktu istirahat, mengendalikan stres, mencuci tangan secara rutin, dan tentunya menghentikan kebiasaan merokok.
- Menjaga kesehatan lingkungan sekitar seperti membuat sebanyak mungkin ventilasi dalam rumah untuk menjaga sirkulasi udara, menjaga kebersihan lingkungan supaya tidak banyak debu beterbangan yang akan ikut masuk ke dalam organ pernapasan saat kita menghirup napas, membuat udara bersih di lingkungan sekitar rumah dengan menanam banyak tumbuhan hijau, dan mencegah ruangan lembap karena virus dan bakteri mudah berkembang di ruangan dengan kelembapan tinggi.

Sumber:

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

<https://www.halodoc.com/kesehatan/flu>

<https://www.halodoc.com/kesehatan/faringitis>

<https://www.halodoc.com/kesehatan/laringitis>

<https://www.halodoc.com/kesehatan/asma>

<https://www.halodoc.com/kesehatan/bronkitis>

<https://www.halodoc.com/kesehatan/emfisema>

<https://www.alodokter.com/pneumonia/penyebab>

<https://www.halodoc.com/kesehatan/kanker-paru>

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