

Mellynda Fortius (2110101067)

RESUME GANGGUAN SISTEM RESPIRASI/PERNAFASAN

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 respirasi 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 karbon dioksida dalam tubuh. Selain membantu pertukaran gas, sistem respirasi juga menyaring, menghangatkan, dan melembapkan 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. Berbagai Gangguan Respirasi yang Sering Terjadi Ada beberapa gangguan respirasi yang umum terjadi, di antaranya sebagai berikut:

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 antibiotik.

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 napas mengalami penyempitan. Penyebabnya bisa karena alergi, paparan asap, polusi, hingga udara dingin.

Gejala khas yang umumnya dialami penderita asma adalah mengi, sesak napas, dada terasa 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 bronkitis 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 udara 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 menaiki tangga.

7. Pneumonia

Pneumonia adalah gangguan respirasi pada paru-paru yang disebabkan oleh infeksi virus, bakteri, atau jamur. Pneumonia juga bisa disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang menyebabkan COVID-19.

Gejala pneumonia cukup bervariasi. Namun, pneumonia umumnya ditandai dengan gejala, seperti batuk, demam, sesak napas, dan menggigil.

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.

Oleh karena itu, untuk 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 rutin, mencukupi waktu istirahat, mengendalikan stres, mencuci tangan secara rutin, dan tentunya menghentikan kebiasaan merokok.

9. Tuberkulosis (TBC)

Penyakit pada sistem pernapasan selanjutnya adalah Tuberkulosis (TBC). TBC merupakan penyakit yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis*. Bakteri ini menyerang paru-paru dan menimbulkan bintil-bintil pada dinding alveolus. Karena ada bintil-bintil tersebut, proses difusi oksigen terganggu. Penderita TBC juga sering mengalami batuk darah.

10. Penyakit paru obstruktif kronis (PPOK)

PPOK tak bisa disembuhkan, tapi dapat dikendalikan agar tidak memburuk.

Sesuai namanya, ini adalah salah satu masalah pernapasan kronis. Kondisi ini umumnya terjadi karena paparan rokok jangka panjang. Itu sebabnya, perokok berat memiliki risiko besar mengalami PPOK.

PPOK terjadi ketika ada penyumbatan saluran napas dari dan menuju paru-paru. Mayo Clinic menyebut, emfisema dan bronkitis kronis adalah dua kondisi yang paling umum menjadi penyebab PPOK.

Bronkitis kronis menyebabkan saluran udara ke paru-paru yang membengkak karena peradangan. Kondisi ini ditandai dengan batuk yang tak kunjung hilang dan produksi dahak.

Sementara itu, emfisema menyebabkan kerusakan pada alveolus, yakni kantung udara di paru-paru. Sayangnya, kerusakan ini tidak bisa dikembalikan seperti semula.

Itu sebabnya, penting untuk mencegah PPOK sebelum terjadi kerusakan paru-paru.

Beberapa langkah yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga kesehatan pernapasan secara keseluruhan, seperti menjauhi asap rokok.