

RESUME BERBAGAI GANGGUAN PERNAPASAN

DEYA DEVI NOVENTA ANGGRAINI_2110101076_S1 KEBIDANAN_KELAS B1

Penyakit saluran pernapasan merupakan salah satu penyebab kematian yang paling sering terjadi bukan saja pada orang dewasa tetapi juga bayi dan anak-anak. Pada umumnya, suatu penyakit saluran pernapasan dimulai dengan keluhan-keluhan ringan. Namun, dalam perjalanannya gejala-gejala tersebut menjadi lebih berat dan bila semakin berat dapat jatuh dalam keadaan kegagalan pernapasan dan kemungkinan meninggal. Penyakit pernapasan pada umumnya disebabkan oleh beberapa golongan kuman seperti bakteri virus dan rickettsia yang jumlahnya lebih dari 300 macam. Selain membahayakan sistem pernapasan kuman tersebut juga dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Untuk itu langkah paling dasar yang bisa kamu lakukan adalah dengan menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar seperti rajin mencuci tangan, memakai masker dan membersihkan lingkungan sekitar. Untuk mencegah kemungkinan mengalami penyakit pernapasan, selain hidup bersih kamu juga perlu mengetahui penyakit apa saja yang bisa menyerang pernapasan seperti dibawah ini:

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, kalian 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 kalian 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. Jika kalian mengalami gejala gangguan pernapasan atau dada sesak, sebaiknya periksakan diri ke dokter agar dapat dilakukan pemeriksaan dan pengobatan yang tepat.