



# Masalah atau penyakit tentang Indra penciuman dan perasa

Sri rejeki  
2110101007



Indra penciuman merupakan salah satu dari lima indra yang dimiliki manusia. Sebagai bagian dari sistem panca indra manusia, indra penciuman berperan untuk mendeteksi bau atau aroma. Kemampuan menghidu ini dapat terganggu jika indra penciuman tidak dijaga dengan baik.

Lidah merupakan indera pengecap yang terdiri dari sejumlah bagian dan memiliki berbagai macam fungsi. Selain berfungsi sebagai pengecap, lidah juga memiliki beberapa fungsi utama, antara lain membantu kita berkomunikasi, mengunyah, dan menelan makanan.



## Penyebab hilangnya Indra penciuman

### PENYEBAB UMUM

Kehilangan indra penciuman dapat disebabkan oleh hal-hal di luar penyakit. Contohnya meliputi merokok, efek samping pengobatan, sumbatan pada saluran pernapasan, atau lendir.

## Penyebab hilangnya Indra perasa

Paparan infeksi bakteri dan virus menjadi salah satu penyebab indra penciuman dan perasa hilang. Kondisi ini dapat membaik dengan cepat ketika kamu mengatasi infeksi dengan tepat. Sebaiknya pastikan suhu makanan yang akan kamu konsumsi. Mengonsumsi makanan terlalu panas dapat menyebabkan lidah iritasi.



# Penyakit hilangnya Indra penciuman Dan Indra perasa

## 1. Anosmia

adalah hilangnya kemampuan seseorang untuk mencium bau. Umumnya, kondisi ini disertai dengan penurunan indra perasa. Anosmia berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan nafsu makan, malnutrisi, hingga depresi akibat tidak dapat merasakan makanan dan mencium aroma tertentu dengan baik.

## 2. Hipogeusia

Saat Anda mengalami flu, selain penciuman, Anda juga mungkin merasakan bahwa kemampuan mengecap Anda menurun. Bisa jadi, Anda mengalami kondisi hipogeusia. Hipogeusia adalah menurunnya kemampuan mengecap seseorang. Orang yang mengalami hipogeusia tetap dapat merasakan suatu rasa, tapi tidak sekuat biasanya.

## 3. Ageusia

Ageusia adalah kondisi saat seseorang tidak mampu mengenali rasa sama sekali. Artinya, makanan atau minuman yang dikonsumsi tidak terasa apa-apa.

Meski demikian, kondisi ini sebenarnya jarang terjadi. Seseorang lebih umum mengalami anosmia, yakni kehilangan kemampuan membaui sama sekali dibandingkan indra perasa. Inilah yang juga biasanya menjadi ciri khas Covid-19.

## 4. Disgeusia

Disgeusia adalah gangguan indra pengecap yang membuat seseorang mengecap rasa yang tidak enak, seperti busuk, tengik, pahit, atau asin yang bertahan di mulut.

Ciri lain seseorang mengalami disgeusia adalah merasakan logam di mulut untuk beberapa waktu.

Terdapat banyak kondisi yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan indra perasa. Selain usia, berikut adalah beberapa hal yang menjadi penyebab seseorang mengalami kelainan indra perasa (taste disorder):

Infeksi saluran pernapasan atas

Infeksi telinga tengah

Cedera kepala

Kurang menjaga kesehatan gigi dan mulut

Kurang asupan zinc

Obat-obatan tertentu, seperti antibiotik, obat saraf, diuretik, dan antiaritmia

Kerusakan saraf gustatori (pengecap)

Kondisi atau penyakit tertentu, seperti hipotiroidisme, anemia defisiensi vitamin B12, diabetes, sindrom Sjogren, dan penyakit Crohn.

Menjalani radioterapi untuk pengobatan kanker di area kepala dan leher

Menjalani operasi THT (seperti telinga tengah) atau operasi gigi bungsu

## 5. Parosmia

penderita dapat mencium bau, tapi saladalam mengenali bau tersebut. contohnya ketika kamu mencium bau yang sebenarnya biasa saja, tidak terlalu menyengat bahkan mengganggu. tapi bagi kamu yang mengalami kelainan ini, bau yang biasa tersebut sangatlah mengganggu penciumanmu. keadaan itulah yang disebut parosmia

parosmia dapat disebabkan oleh banyak hal, seperti flu, kerusakan neuron penerima rangsang bau, cedera kepala, paparan racun berbahaya, gangguan sistem saraf penciuman, bahkan penyakit sinus. pasti deh, ketika kamu terkena flu, respon kamu terhadap semua aroma akan tidak terasa enak.

# Cara mengatasi hilangnya Indra penciuman dan perasa

## 1. fokus pada Indra lainnya

Cara mengembalikan indra perasa ini melibatkan kemampuan Anda untuk fokus saat makan. Coba maksimalkan kerja indra penglihatan, penciuman, dan pendengaran Anda. Caranya dengan mengonsumsi makanan yang memiliki tekstur, aroma, tampilan, dan menimbulkan suara saat dikunyah. Saat hendak memakannya, Anda juga bisa memperhatikan warna, tekstur, dan beragam perbedaan dari makanan yang ada di depan Anda. Jika Anda juga kehilangan indra penciuman, coba tambahkan beragam herbal dan rempah ke dalam makanan.

## 2. Coba Makanan yang Rasanya Kuat

Cara mengembalikan indra perasa yang hilang adalah dengan mencoba makanan dengan rasa yang kuat. Meski Anda kehilangan kemampuan untuk mengenali rasa makanan secara keseluruhan, tapi ada beberapa jenis makanan yang memiliki rasa lebih kuat dibanding makanan lain. Bereksperimen mencicipi makanan seperti ini bisa menstimulasi indra perasa Anda.

Coba konsumsi makanan asam seperti lemon, jeruk nipis, atau buah asam lainnya. Untuk makanan yang dimasak, coba tambahkan bumbu dan herbal yang rasanya kuat. Misalnya bubuk bawang putih, bubuk cabai, kayu manis, dan bahkan cuka.

## 3. Konsumsi Makanan yang Anda Suka

Cara mengembalikan indra perasa selanjutnya adalah dengan mengonsumsi makanan yang Anda sukai. Hal ini mencegah Anda kurang nutrisi karena tidak selera makan. Meski makanan tersebut kurang menyehatkan, namun selama Anda menyukainya, Anda bisa memakannya dulu. Hal ini lebih baik ketimbang Anda tidak makan sekali. Misalnya, Anda sukai makanan yang asinnya kuat, maka tak masalah menambahkan lebih banyak garam ke dalam makanan Anda.

Jika Anda sudah sukai satu makanan dan tak bisa makan yang lainnya, lanjutkan saja pola makan tersebut sampai indra perasa Anda berangsur-angsur pulih. Namun perlu diperhatikan, jika kondisi tak membaik dalam jangka waktu lama, Anda hanya perlu konsultasi ke dokter.

## 4. Makan Sedikit Tapi Sering

Tips makan ini biasanya dipraktikkan mereka yang berdiet, namun ternyata juga cocok sebagai cara mengembalikan indra perasa. Makanlah sedikit-sedikit, namun sering. Apalagi jika Anda merasa mual karena harus menelan makanan yang terasa hambar. Cara ini bisa jadi salah satu solusinya.

Coba makan setiap 2-4 jam sekali. Usahakan mengasup sumber karbohidrat, protein, dan lemak sehat dalam setiap makan. Kemudian sertakan dua porsi camilan sehat setiap harinya. Pola makan sedikit tapi sering ini menurunkan risiko Anda untuk bosan akan jenis makanan tertentu. Cara ini juga memastikan Anda tetap dapat asupan nutrisi meski mulut Anda terasa tidak enak.

# Cara mengatasi hilangnya Indra penciuman dan perasa

## 5. Banyak Minum Air

Cara mengembalikan indra penciuman dan perasa yang berikutnya adalah banyak minum air mineral. Minum banyak air mineral diperlukan untuk mengembalikan indra perasa. Hal ini jika sampai kekurangan air, maka mulut terasa kering. Kondisi mulut kering akan memperparah kondisi hilangnya indra perasa. Coba minum banyak air mineral di antara waktu makan. Anda juga bisa meneguk beberapa gelas air putih saat makan.

## 6. Pakai Larutan Air Garam

Selain dengan air rebusan bawang putih, Anda juga bisa menggunakan larutan air garam untuk memulihkan indra penciuman. Caranya dengan membiilas rongga hidung menggunakan larutan air garam. Cara ini dapat dilakukan untuk memulihkan kemampuan indra penciuman yang hilang akibat infeksi atau alergi.

## 7. Pakai Minyak Esensial

Cara mengembalikan indra penciuman yang berikutnya adalah dengan menggunakan minyak esensial. Minyak esensial atau minyak atsiri merupakan senyawa yang diekstrak dari bagian tumbuhan dan diperoleh melalui proses penyulingan. Minyak ini memang diyakini dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan. Untuk mengatasi hilangnya indra penciuman, Anda bisa melakukan latihan penciuman dengan menghirup minyak esensial selama 20-40 detik dan lakukan sebanyak 2-3 kali dalam sehari.

## 8. Berhenti Merokok

Terutama bagi para perokok, berhenti merokok merupakan cara mengembalikan indra penciuman yang patut dicoba. Pasalnya, kebiasaan merokok dapat mengganggu kepekaan indra penciuman.

# Cara mengatasi hilangnya Indra penciuman dan perasa

## 9.Melatih Penciuman

Salah satu langkah pertama untuk mengatasi gejala anosmia adalah dengan melatih mencium bau dan aroma. Anda bisa melakukan cara ini dengan menghirup secara perlahan selama 20 detik. Lakukan cara yang sama 3 kali sehari selama 6 minggu. Untuk melatih penciuman Anda, pilih benda yang memiliki bau dan aroma yang khas. Namun, sebaiknya, jangan pilih benda yang memiliki aroma bau busuk, seperti sampah dan karet terbakar. Dua aroma tersebut justru akan menimbulkan kerusakan pada indra penciuman.

Berikut beberapa aroma yang bisa Anda gunakan:

Daun Mint

Jeruk

Minyak kayu putih

Mawar

Cengkih

Vanilla

## 10.Mengonsumsi Jahe

Aroma khas lainnya yang dapat Anda manfaatkan untuk mengembalikan indra penciuman adalah jahe. Untuk melatih penciuman Anda, pilih jahe bubuk atau mentah. Selain itu, Anda juga bisa mengonsumsi teh jahe sebagai pengobatan alami anosmia. Caranya, gunakan teh celup jahe yang sudah jadi atau Anda bisa membuatnya sendiri dari jahe mentah. Kemudian, kupas dan potong-potong jahe mentah, seduh satu sendok makan jahe mentah dengan dua cangkir berisi air panas selama 15 menit. Untuk hasil yang optimal, konsumsi minuman tersebut secara rutin.

## 11.Mengonsumsi Bawang Putih

Cara mengembalikan indra penciuman lainnya adalah menggunakan bawang putih. Hal ini dikarenakan bawang putih memiliki sifat antivirus yang berfungsi untuk meningkatkan imunitas tubuh. Mengonsumsi bawang putih secara rutin dapat mengembalikan indra perasa yang hilang di jalur napas dan rongga mulut.

Berikut cara mudah mengolah bawang putih yang bisa Anda lakukan di rumah:

Hancurkan 4-5 siung bawang putih, lalu campurkan ke dalam air mendidih.

Rebus selama 2 menit, masukkan sedikit garam.

Minumlah saat masih panas. Lakukan dua kali dalam sehari agar indra penciuman Anda normal kembali.

## 4. Mengonsumsi Cabai

Kandungan vitamin C dan capsaicin dalam cabai ternyata juga dapat meningkatkan imunitas tubuh. Selain itu, rempah yang satu ini juga bermanfaat untuk meningkatkan fungsi indra penciuman, serta membersihkan hidung tersumbat. Untuk memulihkan kondisi tubuh yang terpapar virus Covid-19, pastikan Anda mencampur cabai ke dalam secangkir air, lalu tambahkan madu.

## 12.Membersihkan Saluran Hidung

Membersihkan bagian dalam atau saluran hidung juga dapat Anda lakukan sebagai cara memulihkan indra penciuman yang efektif. Gunakan larutan air asin untuk membantu mengembalikan indra penciuman Anda. Selain itu, Anda juga bisa membersihkan hidung dengan nasal spray. Lakukan dengan cara menyemprotnya dalam jumlah sedikit. Anda juga bisa melakukan cara ini jika mengalami sinusitis atau polip nasal.

**Terima kasih**