

## HEALTH CORNER

# Tetap Sehat Dikepung Polusi Udara, Bagaimana Caranya?



Source: freepik

**T**ingkat polusi udara di banyak kota besar di Indonesia, khususnya Jakarta dan sekitarnya semakin mengkhawatirkan. Hal ini dikarenakan polusi udara dapat berdampak buruk bagi kesehatan, terutama peningkatan risiko terkena penyakit paru-paru.

Terlebih lagi, fakta dari *World Health Organization* (WHO) mencatat kurang lebih 92% penduduk dunia menghirup udara dengan kualitas buruk, yang menyebabkan setiap

tahunnya terdapat 7 juta kematian (2 juta di Asia Tenggara) akibat polusi udara luar ruangan dan dalam ruangan. Apa saja penyakit yang diakibatkan polusi udara dan bagaimana cara mencegahnya?

### Penyakit yang diakibatkan polusi udara

- Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA)  
Infeksi saluran pernapasan akut tak melulu disebabkan oleh infeksi bakteri atau virus di dalam tubuh, tetapi juga dikarenakan polusi udara. Bahan beracun seperti karbon

monoksida, partikulat, nitrogen dioksida, dan sulfur dioksida adalah contoh dari komposisi polusi udara yang mampu dengan mudah mengganggu organ pernapasan Anda.

- Asma

Polusi udara menjadi salah satu pemicu terjangkitnya asma. Hal ini berbahaya karena asma adalah salah satu penyakit kronis saluran pernapasan yang diikuti gejala sulit bernapas, batuk, dan nyeri dada karena adanya penyempitan pada otot dada.



Source: freepik

- Bronkitis

Gangguan pernapasan ini terjadi karena radang pada lapisan saluran bronkial. Penyakit ini muncul dengan gejala batuk berdahak atau tanpa dahak sama sekali. Jika berdahak, umumnya dahak yang dikeluarkan berwarna bening, kehijauan, dan kekuningan. Biasanya bronkitis disebabkan oleh infeksi virus dan polusi udara mampu memperparahnya.

- Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

PPOK merupakan jenis penyakit pernapasan yang disebabkan oleh kerusakan pada paru-paru. Paparan polusi luar dan dalam ruangan mampu mengganggu kinerja paru-paru dan meningkatkan risiko PPOK. Gejalanya sendiri hampir sama dengan penyakit bronkitis, tetapi bisa jadi berkepanjangan.

- Kanker paru-paru

Polusi udara mengandung 6 zat yang berbahaya bagi kesehatan, salah satunya

karbon monoksida. Di dalam karbon monoksida terdapat karsinogen yang rentan memicu kanker paru-paru, terutama bagi lansia berusia lebih dari 40 tahun. Penyakit ini pun berisiko bagi orang yang sering terkena zat dari industri, maupun sering berada di jalan atau ruangan.

- Penyakit jantung dan stroke

Aliran darah yang lancar dan kondisinya yang lentur menjadi tanda bahwa pembuluh darah sehat. Namun, dampak polusi udara bisa menyebabkan pembuluh darah menjadi kaku dan menyempit. Kondisi ini memicu penyakit *stroke* dan jantung karena aliran darah menuju otak atau organ lainnya menjadi tersumbat, terlebih bila diikuti dengan pola hidup yang tidak sehat.

### Cara mencegah penyakit akibat polusi udara

Walaupun terlihat bersih, udara yang setiap hari Anda hirup nyatanya mampu meningkatkan risiko terkena beragam penyakit pernapasan. Oleh karena itu, Anda tak boleh menganggap remeh kondisi ini. Coba praktekan tips sehat melawan polusi udara, sebagai berikut:

- Menggunakan masker untuk mengurangi masuknya polusi ke dalam saluran pernapasan dan paru-paru



Source: freepik

- Hindari aktivitas di area dengan kualitas udara tidak sehat

- Terapkan pola hidup bersih dan sehat, seperti konsumsi makanan bergizi, istirahat dengan cukup, cuci tangan, dan tidak merokok
- Apabila berkendara dengan mobil, sebaiknya tutup semua jendela dan nyalakan AC dengan mode *recirculate*
- Jangan menyalakan sumber api dalam ruangan
- Letakkan tanaman atau peralatan *air purifier* (pembersih udara) untuk menjaga kualitas udara dalam ruangan

Apabila Anda mengalami keluhan pernapasan akibat sering beraktivitas di luar ruangan dan sering terpapar polusi, sebaiknya segera periksakan diri ke dokter. Bagi Anda yang masih sehat, disarankan juga untuk melakukan pemeriksaan kesehatan paru-paru secara berkala guna mengurangi risiko penyakit paru-paru yang bisa menyerang dengan mendaftarkan diri ke <https://mcu.siloamhospitals.com>. Jangan lupa untuk terus praktekkan tips sehat melawan polusi, cegah sebelum terlambat.

### **Persembahan**

**PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk**

[www.lippoinsurance.com](http://www.lippoinsurance.com)

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini  
tanpa seizin*

*PT Lippo General Insurance Tbk*