

## **Mencegah dan mengatasi INFEKSI SALURAN PERNAFASAN ATAS secara alami**

Oleh : Prof. H.M. Hembing Wijayakusuma

Sistem saluran pernafasan terutama bagian atas adalah sasaran utama serangan kuman-kuman yang beterbangan di udara, sehingga paling sering mengalami infeksi. Berbagai virus, bakteri dan organisme lain dapat menyerang saluran hidung, mulut, tenggorokan serta cabang tenggorokan (bronkhus) yang membawa udara ke dalam tubuh sehingga terjadi infeksi saluran pernafasan akut (ISPA). Ketika saluran pernafasan terinfeksi akan timbul gejala seperti demam, hidung mampet dan berair mengeluarkan mukus/ingus, sakit kepala, tenggorokan terasa kering dan sakit, batuk-batuk, kadang nyeri di bagian telinga. Infeksi virus biasanya menyebabkan flu, demam dan batuk-batuk, sedangkan infeksi bakteri menyebabkan radang tenggorokan. Penyakit lain yang termasuk dalam infeksi saluran pernafasan akut adalah bronkhitis akut yang dapat disebabkan oleh virus atau bakteri.

Penyakit infeksi saluran pernafasan akut biasanya sering menyerang pada pergantian musim (pancaroba) atau pada musim hujan atau cuaca dingin. Hal ini karena virus dan bakteri penyebab infeksi saluran nafas lebih tahan pada suhu yang dingin. Sebagian besar jenis infeksi saluran pernafasan sangat mudah menular, terutama melalui udara.

Ketika penderita bersin dan batuk, maka virus dan bakteri akan diedarkan ke udara dan menginfeksi orang lain. Bus yang penuh dengan penumpang dan ventilasi yang tertutup memudahkan penyebaran virus dan bakteri dari penderita ke orang-orang lainnya. Penyakit infeksi saluran pernafasan terutama sangat mudah menyerang pada seseorang dengan kondisi lemah, lelah atau daya tahan tubuhnya menurun.

Infeksi saluran pernafasan dapat ringan dan hanya berlangsung beberapa hari saja, namun sebagian infeksi bisa menjadi berat dan memicu terjadinya infeksi sekunder yang lebih serius. Hal tersebut sangat bergantung pada daya tahan tubuh masing-masing orang. Obat-obatan yang dijual bebas di pasaran biasanya ditujukan untuk meredakan gejala yang muncul seperti penurunan demam, pelega hidung yang tersumbat (dekongestan), pereda batuk dan pengencer dahak (ekspektorans). Namun seringkali keluhan tidak hilang walaupun telah minum obat, misalnya radang tenggorokan dan batuk kering yang tidak kunjung reda. Hal tersebut harus dicurigai adanya infeksi yang lebih serius seperti peradangan paru-paru (Pneumonia). Untuk mengetahuinya harus berkonsultasi ke dokter. Pemberian antibiotik hanya bisa diberikan apabila infeksi saluran pernafasan disebabkan oleh bakteri. Bila infeksi disebabkan oleh virus, antibiotik tidak akan efektif. Pada sebagian orang antibiotik kadang dapat menimbulkan efek samping seperti alergi dan gangguan pencernaan.

Pencegahan terhadap penyakit infeksi saluran pernafasan adalah dengan meningkatkan daya tahan tubuh melalui pola hidup sehat. Berikut beberapa langkah pencegahan untuk menghindari penularan penyakit ISPA, antara lain :

- Banyak minum air putih terutama yang hangat dan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seperti buah-buahan segar terutama yang banyak mengandung vitamin C. Bila diperlukan konsumsikan pula vitamin dan zat antioksidan untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh.
- cukup istirahat, hindari stres, dan melakukan olahraga secara teratur
- cuci tangan sesering mungkin dengan menggunakan sabun untuk mencegah kuman.
- Hindari merokok dan asap rokok
- Jika tubuh sedang tidak fit, untuk sementara waktu hindari interaksi dengan penderita ISPA, atau gunakan masker.

Herbal atau tumbuhan obat yang dapat digunakan untuk mengatasi infeksi saluran pernafasan diantaranya mempunyai efek sebagai penurun panas (antipiretik), anti-infeksi, antiradang, antibiotik, antitussif (meredakan batuk), peluruh dahak, menghangatkan dan meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh (imunostimulator).

**Beberapa jenis herbal tersebut antara lain :**

### **1.Sambiloto (*Andrographis paniculata*)**

Khasiat : antiradang, antibiotik, menstimulasi sistem imun, menurunkan panas, menghilangkan nyeri (analgetik).

## **2.Pegagan (Centella asiatica)**

Khasiat : anti-infeksi, membersihkan racun (Antitoksik), penurun panas, tonik.

## **3.Daun Sirih (Piper betle L.)**

Khasiat : mengurangi peradangan, antiseptik, menghentikan batuk, menghilangkan gatal.

## **4.Meniran (Phyllanthus urinaria)**

Khasiat : penurun panas, antiradang, meningkatkan sistem imun, menghambat virus, dan peluruh kemih

## **5.Bunga Krisan (Chrysanthemum morifolium)**

Khasiat : penurun panas, antiradang, penenang

## **6.Daun Mentha (Mentha sp)**

Khasiat : penurun panas, peluruh dahak, pereda kejang, antigatal, peluruh keringat, peluruh angin, meningkatkan nafsu makan.

## **7.Jahe (Zingiber officinale Rosc.)**

Khasiat : meredakan sakit, peluruh dahak, peluruh angin, pereda batuk, antiradang, menghangatkan, melancarkan sirkulasi darah.

## **8.Kunyit (Curcuma longa L.)**

Khasiat : antiradang, antibakteri, antioksidan, peluruh angin, meningkatkan nafsu makan

## **9.Kencur (Kaempferia galanga L.)**

Khasiat : meredakan batuk, peluruh dahak, antiradang, menambah nafsu makan, menghangatkan, penyegar, peluruh angin

## **10.Bawang Putih (Allium sativum L.)**

Khasiat : antibiotik, antiseptik, peluruh dahak, menstimulasi sistem imun

## **11.Kulit Buah Jeruk Mandarin (Citrus nobilis)**

Khasiat : peluruh dahak, meredakan sesak, meredakan batuk

**Berikut bbrp contoh resep herbal utk membantu mengatasi infeksi saluran pernafasan akut.**

### **Resep 1.**

10 gram sambiloto + 20 gram kunyit tua segar, dicuci bersih, diiris-iris kunyitnya. Lalu semuanya direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc, disaring, setelah hangat tambahkan madu dan air jeruk nipis secukupnya, diminum untuk 2-3 kali sehari, setiap kali minum 100-150 cc.

### **Resep 2.**

15 gram pegagan + 10 gram jahe segar + 20 gram kencur segar, dicuci bersih, jahe dan kencur diiris-iris, lalu semuanya direbus dengan 400 cc air hingga tersisa 200 cc, disaring, diminum selagi hangat. Lakukan 2 kali sehari. (ampasnya dapat direbus 1 kali lagi)

### **Resep 3.**

10 gram bunga krisan kering + 10 gram meniran + 10 gram daun mint segar + 7 gram kulit buah kering jeruk mandarin, direbus dengan 400 cc air hingga mendidih, disaring, tambahkan madu dan air perasan jeruk lemon secukupnya, diminum 2 kali sehari.

### **Resep 4.**

3 siung bawang putih + 5-7 lembar daun sirih + 10 gram jahe, dicuci bersih dan diiris-iris, lalu direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc, disaring, diminum airnya 2-3 kali sehari.

### **Catatan**

: pilih salah satu resep dan lakukan secara teratur hingga sembuh. Untuk keluhan yang serius disarankan tetap konsultasi ke dokter.

Untuk perebusan gunakan periuk tanah, panci kaca/pyrex atau panci enamel.

1 gelas belimbing = ± 200 cc

<http://cybermed.cbn.net.id/cbprtl/cybermed/detail.aspx?x=Hembing&y=cybermed|0|0|8|113>