



Ilustrasi pneumonia. shutterstock.com

KESEHATAN

Mengenal Gejala Pneumonia dan Cara Mencegahnya

23 Januari 2022

CANTIKA.COM, Jakarta - [Pneumonia](#) adalah salah satu penyakit infeksi penyebab kematian terbesar pada orang dewasa dan anak-anak. Data menunjukkan, penyakit ini merenggut nyawa sekitar 2,5 juta orang di dunia pada tahun 2019 dan sebanyak 672.000 di antaranya anak-anak.

Meningkatkan upaya pencegahan pneumonia dianggap dapat mencegah hampir sembilan juta kematian anak akibat pneumonia dan penyakit utama lainnya pada tahun 2030.

Pneumonia dapat disebabkan berbagai macam kuman seperti bakteri, virus, dan jamur. Menurut penelitian, beberapa jenis kuman seperti *Streptococcus pneumoniae*,

Haemophilus influenza, serta virus pernapasan seperti virus penyebab pilek, flu, dan COVID-19 banyak ditemukan pada dewasa atau lansia berusia 65 tahun ke atas dengan pneumonia.

Dokter spesialis paru di Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI), **dr. Rania Imaniar, Sp.P** menjelaskan, penyakit pneumonia menyerang [paru-paru](#) dan bisa dialami siapa saja mulai dari anak-anak hingga dewasa.

Ada beberapa kondisi yang dapat meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit ini, yakni mereka dengan riwayat penyakit sebelumnya seperti penyakit kronik contohnya penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), asma, hingga gagal jantung.

Kemudian, orang dengan kondisi yang meningkatkan risiko aspirasi mukus dari mulut dan hidung, mereka dengan penyakit yang dapat melemahkan sistem imun tubuh dan pasien yang telah mengalami splenektomi atau pengangkatan limpa.

"Tidak hanya hal tersebut, kebersihan mulut dan gigi yang buruk, kontak erat dengan binatang tertentu seperti burung merpati (juga menjadi faktor risiko pneumonia)," kata Rania melalui siaran pers RSUI, dikutip Sabtu, 22 Januari 2022.

Faktor risiko lainnya yaitu menggunakan produk tembakau terutama produk yang dihisap, berpergian ke daerah tertentu, dan usia lebih dari 65 tahun.

Tanda-tanda pneumonia dapat berpengaruh ke organ lainnya di seluruh tubuh ataupun hanya dirasakan di satu organ. Adapun gejala yang timbul antara lain sakit kepala, jantung berdebar, mual atau muntah, kulit yang mengalami perubahan warna menjadi biru, bisa menghilangkan nafsu makan, dan memengaruhi suasana hati.

Untuk mendiagnosis pneumonia, dokter bisa melakukan pemeriksaan tanda gejala yang muncul, meminta pasien melakukan pemeriksaan fisis seperti foto toraks, CT-scan, kondisi dahak, pemeriksaan darah, pemeriksaan cairan pleura, dan bronkoskopi.

Pengobatan untuk pasien pneumonia dapat dilakukan dilihat dari penyebab dan ada tidaknya komorbid pada pasien tersebut. Setelah diketahui hal itu, maka dapat ditentukan cara pengobatan yang tepat.

Adapun beberapa pengobatan yang biasa dilakukan oleh pasien pneumonia, yakni melalui pemberian [obat](#) (antibiotik, antivirus, antijamur), terapi oksigen, ventilasi mekanis, dan pungsi pleura.

Untuk pasien yang menjalani rawat jalan atau melakukan perawatan dari rumah, maka ada beberapa hal yang dapat dilakukan, di antaranya banyak istirahat, makan makanan yang bergizi, minum yang cukup, belajar batuk yang benar, jangan minum alkohol dan konsumsi tembakau. Bila ada sakit tenggorokan, kumur dengan air garam 3-4x dalam sehari. Jangan minum obat tanpa resep dokter.

Tindakan pencegahan

Pneumonia bisa dicegah. Rania mengatakan, upaya yang bisa dilakukan antara lain dengan menghindari faktor risiko, melakukan pemeriksaan gigi teratur, menjaga kebersihan, dan mencuci tangan dengan sabun serta air.

Perbaiki gaya hidup seperti tidak merokok, mendapatkan asupan nutrisi yang optimal juga menjadi upaya pencegahan yang tak bisa diabaikan.

Selain itu, Rania juga merekomendasikan orang-orang berusia di atas 65 tahun dan usia 19-65 tahun yang menerima terapi kanker, penyakit paru kronik, atau kondisi lain yang dapat melemahkan sistem imun, untuk mendapatkan vaksin pneumonia.

Terkait vaksinasi, dokter spesialis penyakit dalam di Rumah Sakit Universitas Indonesia, Dr. dr. Alvina Widhani, Sp.PD-KAI menuturkan, vaksinasi bisa membantu meningkatkan kekebalan tubuh dengan membentuk [antibodi](#) sehingga tubuh memiliki kesiapan untuk menangkal bakteri atau virus yang akan masuk ke dalam tubuh.

Menurut Alvina, ada sejumlah hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan vaksinasi pneumonia yakni indikasi vaksin untuk usia lebih dari 50 tahun dan adanya riwayat alergi dan gejala akut yang juga harus diperhatikan.

Hal ini mengingat faktor kekebalan tubuh sangat berpengaruh terhadap seseorang dapat terjangkit penyakit pneumonia atau tidak.

Penyakit pneumonia dapat bersifat invasif dan non-invasif, kekebalan tubuh dapat merubah dari non-invasif menjadi invasif. Oleh karena itu, vaksinasi pneumonia ini menjadi hal yang penting untuk dilakukan kepada lansia, di mana kekebalan tubuh yang mereka miliki akan semakin rendah.

Vaksin pneumonia merupakan salah satu langkah pencegahan yang sangat dianjurkan oleh Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC).

Menurut CDC, vaksin ini dapat diberikan kepada bayi, anak-anak, orang dewasa, dan lansia. Pada orang dewasa berusia 65 tahun ke atas, vaksin pneumonia memiliki tingkat efektivitas 50-85 persen dalam hal melindungi individu dari penyakit pneumonia.

Di masa pandemi COVID-19 saat ini, vaksin pneumonia juga dapat diberikan bersamaan dengan dosis ketiga atau booster vaksin COVID-19. Pihak Pfizer Inc (PFE.N) seperti dikutip dari Reuters, menyatakan, berdasarkan hasil studi tahap akhir, vaksin COVID-19 nantinya menghasilkan respons keamanan dan kekebalan yang kuat pada orang berusia 65 tahun ke atas.

<https://www.cantika.com/read/1552929/mengenal-gejala-pneumonia-dan-cara-mencegahnya>