



## Pengobatan

- Memperbanyak istirahat dan konsumsi air putih untuk mengencerkan dahak agar lebih mudah untuk dikeluarkan
- Mengonsumsi minuman lemon hangat atau madu, untuk meredakan batuk
- Berkumur dengan air hangat yang diberi garam jika mengalami sakit tenggorokan
- Menghirup uap dari semangkuk air panas yang telah dicampur dengan minyak kayu putih atau mentol, untuk meredakan hidung tersumbat
- Memposisikan kepala lebih tinggi ketika tidur dengan menggunakan bantal, untuk melancarkan pernapasan
- Makan makanan bergizi dan antioksidan tinggi untuk mempercepat penyembuhan

**Jika gejala yang dialami tidak membaik, pasien perlu menemui dokter dan akan diberikan:**

- ♦ Ibuprofen atau paracetamol, untuk meredakan demam dan nyeri otot
- ♦ Diphenhydramine dan pseudoephedrine, untuk mengatasi pilek dan hidung tersumbat
- ♦ Guaifenesin, untuk meredakan batuk
- ♦ Antibiotik, untuk mengatasi ISPA yang disebabkan oleh bakteri

## Pencegahan

Pencegahan utama ISPA adalah dengan menerapkan **perilaku hidup bersih dan sehat**.

- Cuci tangan secara teratur, terutama setelah beraktivitas di tempat umum.
- Hindari menyentuh wajah, terutama bagian mulut, hidung, dan mata.
- Gunakan sapu tangan atau tisu untuk menutup mulut ketika bersin atau batuk, agar penyakit tidak menyebar ke orang lain.
- Perbanyak konsumsi makanan kaya vitamin seperti buah dan sayur, terutama vitamin C, dan antioksidan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
- Bersihkan rumah dan lingkungan sekitar secara rutin.
- Lakukan olahraga secara rutin.
- Hentikan kebiasaan merokok.
- Dapatkan vaksinasi, baik vaksin MMR, influenza, maupun pneumonia, dan diskusikan dengan dokter mengenai keperluan, manfaat, dan risiko dari vaksinasi ini.
- Tidak merokok

**SEMOGA LEKAS SEMBUH**

## ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut)



UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES  
KUPANG

## ISPA ITU APA??

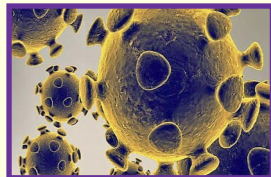
Infeksi saluran pernapasan akut atau ISPA adalah infeksi yang terjadi di saluran pernapasan, baik saluran pernapasan atas maupun bawah. Infeksi ini dapat menimbulkan gejala batuk, pilek, dan demam ISPA menimbulkan peradangan di saluran pernapasan, mulai dari hidung hingga paru-paru.



### Penyebab

ISPA paling sering disebabkan oleh infeksi virus dan paling sering terjadi di saluran pernapasan bagian atas. seperti

- Rhinovirus
- Respiratory syncytial viruses (RSVs)
- Adenovirus
- Parainfluenza virus
- Virus influenza
- Virus Corona



## CEGAH ISPA DENGAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Sementara itu, beberapa jenis bakteri yang juga bisa menyebabkan ISPA adalah:

- ♦ *Streptococcus*
- ♦ *Haemophilus*
- ♦ *Staphylococcus aureus*
- ♦ *Klebsiella pneumoniae*
- ♦ *Mycoplasma pneumoniae*
- ♦ *Chlamydia*



Beberapa penyakit yang termasuk ke dalam ISPA adalah:

- ♦ Batuk pilek (*common cold*)
- ♦ Sinusitis
- ♦ Radang tenggorokan akut (*faringitis akut*)
- ♦ Laringitis akut
- ♦ Pneumonia
- ♦ COVID-19



### Gejala

Gejala yang dapat timbul adalah:

- ♦ Batuk - Bersin
- ♦ Hidung tersumbat - Pilek
- ♦ Demam - Mudah lelah
- ♦ Sakit kepala - Nyeri menelan
- ♦ Mengi (bunyi ngi)
- ♦ Pembesaran kelenjar getah bening

Sementara itu, gejala ISPA yang terjadi di saluran pernapasan bawah antara lain:

- Batuk berdahak
- Sesak napas
- Demam

Beberapa faktor risiko ISPA, antara lain:

- Bayi dari usia 6 bulan atau anak di bawah 1 tahun.
- Anak-anak yang lahir prematur atau yang memiliki riwayat jantung bawaan atau penyakit paru-paru.
- Anak-anak dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah.
- Bayi yang berada di tempat ramai.
- Orang-orang di usia pertengahan.
- Orang dewasa yang mengidap penyakit paru obstruktif kronik, gagal jantung progresif, atau asma.