

Faktor pencetus adalah faktor yang dapat memicu timbulnya Asma. Faktor pencetus asma tidak selalu sama untuk setiap individu penderitanya.

Contoh faktor pencetus asma antara lain :

- Tungau debu rumah (misalnya pada bantal, kasur, kapuk, karpet, sofa kain, boneka berbulu, tirai).
- Bulu binatang, contoh anjing, kucing, kelinci dan burung.
- Perubahan cuaca.
- Asap pembunuh nyamuk bakar.
- Asap rokok.
- Polusi udara, pabrik dan kendaraan bermotor.
- Asap rumah tangga, contoh: asap tungku kayu bakar.
- Obat-obatan tertentu, contoh: aspirin, antibiotik, pereda nyeri, penurun demam.
- Bau-bauan yang menusuk, contoh: obat pembunuh serangga, minyak wangi.
- Infeksi saluran pernapasan.
- Serbuk bunga.
- Emosi berlebihan (sedih, tertawa terbahak-bahak, atau marah).
- Makanan, minuman dingin, penyedap rasa, pengawet dan pewarna makanan.
- Kecapaian kelelahan fisik.

Sumber :

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Canva.com/picture

Freepic.com/picture

# ASMA



## RSUD PASAR MINGGU

NO: 54/PKRS/III/2023

Jakarta  
kota kolaborasi



rsudpasarminggu



(021) 29059999



## ASMA

Asma adalah adalah suatu kondisi dimana tubuh mengalami kelainan berupa peradangan kronik pada saluran napas.

Hal ini menyebabkan penyempitan saluran napas, sehingga menyebabkan gejala episodik berulang seperti mengi (napas yang berbunyi), sesak napas, dada terasa berat, hingga batuk yang terjadi terutama saat malam hari.

## CIRI KHAS ASMA

Berikut ini adalah ciri khas yang muncul bersamaan dengan gejala penyakit asma pada orang dewasa, diantaranya adalah:

- Sering kali timbul bila ada faktor pencetus.
- Dapat berulang dan diantaranya ada periode bebas serangan.
- Sering memburuk pada malam hari atau dini hari.
- Dapat reda dengan pengobatan dan terkadang dapat reda tanpa pengobatan.

## PERTOLONGAN PERTAMA PADA ASMA

Jika Anda sedang mengalami serangan asma, tetaplah tenang dan lakukan langkah-langkah pertolongan pertama pada asma berikut ini:

- 1) Duduk dan ambil napas pelan-pelan dengan stabil.
- 2) Cobalah untuk tetap tenang, karena panik justru akan semakin memperparah serangan asma.
- 3) Semprotkan obat inhaler untuk asma setiap 30–60 detik, maksimal 10 semprotan.
- 4) Hubungi ambulans jika Anda tidak memiliki inhaler, asma bertambah parah meski sudah menggunakan inhaler, tidak ada perbaikan meski sudah menyemprotkan inhaler sebanyak 10 kali, atau jika Anda merasa khawatir.
- 5) Ulangi langkah ketiga jika ambulans belum tiba dalam waktu 15 menit.

## PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN ASMA

- Hindari penggunaan kasur dan bantal kasur.
- Berenti merokok dan menghindari asap rokok.
- Olahraga teratur seperti senam asma dan berenang.
- Patuh menggunakan obat pengontrol teratur sesuai anjuran dokter.
- Cukupi gizi seimbang.
- Jaga kebersihan perabotan rumah sakit.
- Gunakan masker bila menyapu lantai atau di tempat yang beresiko terkena debu dan polusi.