

MENGENAL JENIS RADANG TENGGOROK GUNA MEMELIHARA KESEHATAN PREVENTIF MASYARAKAT DI KELURAHAN SAWUNGGALING KEC. WONOKROMO SURABAYA

Dwi Joko Siswanto

Prodi Manajemen Pertahanan Akademi Militer
Dwijoko_akmil@manajemenhan.akmil.ac.id

Sulistri Anuria

Prodi Manajemen Pertahanan Akademi Militer
elisabethsulis@manajemenhan.akmil.ac.id

Natalina Kristiani

Prodi Manajemen Pertahanan Akademi Militer
lina.subagiyo25@manajemenhan.akmil.ac.id

Agus Faesol

Prodi Manajemen Pertahanan Akademi Militer
agusfaesol0193@gmail.com

Abstrak

Salah satu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia adalah kesehatan. Dengan tubuh yang sehat, kita dapat melakukan berbagai aktivitas dengan mudah dan nyaman serta membuat hidup kita menjadi lebih berkualitas. Oleh karena itu, menjaga kesehatan adalah suatu kewajiban bagi setiap individu untuk mendapatkan kualitas dalam hidupnya. Tujuan daripada memberikan berbagai jenis radang khususnya radang tenggorok beserta gejala dan cara pencegahannya adalah untuk memberikan edukasi bagi Masyarakat agar memiliki pengetahuan tentang jenis-jenis penyakit radang tenggorok yang diharapkan Masyarakat memiliki kemampuan Tindakan preventif dan terhindar dari salah satu penyakit yaitu radang tenggorok. Kelurahan Sawunggaling Kecamatan Wonokromo Kodya Surabaya merupakan suatu kawasan yang tidak asing lagi disebut oleh Masyarakat sebagai kota metropolitan kedua dari kota Jakarta . merupakan sebuah daerah yang menjadi Ibu Kota Provinsi Jawa Timur. Surabaya memiliki hari jadi pada tanggal 31 Mei 1293. Kota Surabaya juga menjadi kota metropolitan terbesar di Provinsi Jawa Timur. Selain itu, Kota Surabaya juga merupakan kota terbesar di Indonesia setelah Jakarta. Kota ini menjadi pusat bisnis, perdagangan, industri, dan pendidikan di wilayah Jawa Timur. berjarak sekitar 796 km dari timur Jakarta, 415 dari barat laut Denpasar. Tepatnya, Surabaya terletak di pantai utara Pulau Jawa yang berhadapan dengan Selat Madura serta Laut Jawa. Luas kota ini yaitu 350.54 km² (Liputan 6 Com diakses tgl, 28 Agt 2023). Dengan perhitungan penduduk per tahun 2010, populasi penduduk mencapai 2.765.487 jiwa. Dengan demikian kita semua dapat membayangkan bagaimana tingkat polusi di Kawasan tersebut serta efek terhadap penyakit radang tenggorok. Dalam penelitian ini mengangkat tentang Kesehatan preventif melalui pengenalan jenis radang tenggorok beserta gejala dan cara pencegahannya. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Tujuannya adalah untuk mengedukasi Masyarakat agar memiliki kemampuan Kesehatan secara preventif terhadap penyakit radang tenggorok.

Kata kunci : Radang tenggorok, kesehatan preventif.

LATAR BELAKANG

Kesehatan sangat penting karena tubuh yang sehat dapat membantu kita menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih efektif. Selain itu, kesehatan yang baik juga dapat membantu kita menghindari berbagai penyakit dan masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup kita. Pentingnya kesehatan juga dapat dirasakan dalam kehidupan sosial. Seseorang yang sehat cenderung memiliki produktivitas yang lebih tinggi dalam bekerja atau beraktivitas



sehingga dapat memberikan dampak positif pada lingkungan sekitarnya. Selain itu, seseorang yang sehat juga lebih mampu menikmati hidup dan menjalani aktivitas yang menyenangkan bersama keluarga dan teman-temannya ataupun berkehidupan bermasyarakat menjadi berkualitas.

Pada kondisi Jakarta Agustus 2023 dilanda dengan polusi udara yang mengkhawatirkan dan semakin parah. Bahkan, udara di DKI Jakarta sudah berbahaya untuk kesehatan utamanya kesehatan pernapasan atau yang dikenal dengan nama lain ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Atas). Sementara itu kota Surabaya pada umumnya tidak jauh beda dengan kondisi Jakarta yang penuh dengan polusi. Dengan fenomena tersebut tentunya sangat berguna bagi masyarakat untuk mendapat pengetahuan jenis penyakit tenggorokan dan gejalanya serta cara pencegahannya.

Salah satu dari jenis ISPA adalah Faringitis atau masyarakat awam sering menyebutnya faringitis. Faringitis adalah peradangan pada dinding tenggorokan yang disebabkan oleh virus (40-60%), bakteri (5-40%), alergi, trauma, iritan, dan lain-lain. Anak-anak dan orang dewasa biasanya memiliki 3 sampai 5 kejadian infeksi virus di saluran pernapasan bagian atas, termasuk faringitis setiap tahunnya. (Ikatan Dokter Indonesia, 2017).

Gejala-gejala penyakit Faringitis antara lain demam, sakit tenggorokan, nyeri otot, batuk, hidung beringsus, sakit kepala dan kelenjar yang membesar pada leher. Faringitis dapat disebabkan oleh infeksi atau non-infeksi, meskipun kadang-kadang tumpang tindih. Sebagian besar kasus menular, dengan sebagian besar (hingga 40%) disebabkan oleh rhinovirus dan adenovirus. Virus lain termasuk coronavirus, influenza, parainfluenza, Epstein Barr, dan herpes simplex juga terlibat. (Renner, 2012).

METODE

- a. Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan, diukur atau digambarkan melalui pendekatan kuantitatif.
- b. Teknik Pengumpulan Data. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara studi Pustaka.

PEMBAHASAN

Secara umum faringitis dibagi menjadi faringitis akut, faringitis kronis, dan faringitis spesifik. (Farhat, 2019). Sakit tenggorokan atau faringitis akut merupakan keluhan yang banyak diderita oleh Masyarakat terutama yang berada dalam lingkungan tinggi polusi karena dengan kadar polusi tinggi maka berbagai virus dan bakteri akan mudah menyerang gangguan tenggorok pada manusia. Gangguan ini paling sering disebabkan oleh infeksi virus dan dilanjutkan oleh infeksi bakteri. Bakteri *Streptococcus group A* atau *Streptococcus pyogenes* adalah penyebab utama faringitis bakteri sedangkan adenovirus adalah penyebab faringitis paling banyak yang disebabkan oleh virus (Soepardi et al., 2017).

Faringitis adalah peradangan pada orofaring yang pada umumnya disebut sebagai sakit tenggorokan (Renner et al., 2012). Faringitis akut merupakan infeksi pada faring akibat infeksi bakteri atau virus dan merupakan salah satu penyakit infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) yang sangat umum terjadi baik pada anak-anak dan orang dewasa. (Angganing Lestari et al., 2022).

Gejala faringitis akut termasuk :

- demam,
- sakit tenggorokan,
- pembengkakan,
- keluarnya cairan atau nyeri di tenggorokan.

- menggigil,
- tidak enak badan,
- kelenjar getah bening yang membesar dan nyeri di leher,
- sakit kepala,
- odynophagia,
- mual dengan atau tanpa muntah, dan
- sakit perut.
- Faringitis yang disebabkan oleh virus dapat disertai dengan ruam (Soepardi et al., 2017).

Faringitis kronik merupakan inflamasi kronik pada faring yaitu suatu gejala yang ditandai dengan rasa tidak nyaman atau nyeri pada tenggorok, sensasi ada benda ditenggorokkan, lelah bila berbicara lama dan batuk. Penatalaksanaan adalah dengan manajemen konservatif untuk mengurangi penyebab dari inflamasi dan berkumur dengan salin hangat. Faktor predisposisi proses radang kronik di faring ini adalah rhinitis kronis, sinusitis, iritasi kronik oleh rokok, minum alkohol, inhalasi uap yang merangsang mukosa faring dan debu. Faktor lain penyebab terjadinya faringitis kronik adalah pasien yang biasa bernapas melalui mulut karena hidungnya tersumbat (Renner et al., 2012).

Faktor-faktor non-infeksi penyebab faringitis akut sangat bervariasi, termasuk diantaranya adalah faktor fisiko-kimia (misalnya merokok, mendengkur, berteriak, intubasi trakea, obat-obatan) dan faktor lingkungan (misalnya polusi, suhu, kelembaban/AC, dan iritan berbahaya) (Renner, 2012). Penyebab sakit tenggorokan yang tidak menular sangat bervariasi, antara lain faktor fisikokimia (misalnya merokok, mendengkur, berteriak, obat-obatan) dan faktor lingkungan (misalnya polusi, suhu, kelembaban/AC).

Faringitis akut sangat umum dan terjadi karena berbagai faktor etiologi seperti virus, bakteri, jamur atau lainnya. Penyebab virus lebih umum. Faringitis streptokokus akut (karena Streptokokus beta-hemolitik Grup A) lebih penting karena etiologinya pada demam rematik dan glomerulonefritis pascastreptokokus (Dhingra, 2014). Bakteri dan virus dapat menyebabkan invasi langsung pada mukosa faring. Virus tertentu seperti rhinovirus dapat menyebabkan iritasi sekunder akibat sekret hidung. Pada hampir semua kasus, terjadi invasi lokal pada mukosa faring yang juga mengakibatkan kelebihan sekresi dan edema. Secara umum, prognosis faringitis baik karena infeksi virus dan bakteri biasanya sembuh sendiri hingga 5 hingga 7 hari.

Di negara berkembang, lebih dari 20 juta orang terkena streptokokus grup A dan menderita demam rematik akut. Kelainan ini merupakan penyebab utama kematian pada generasi muda. Kematian akibat faringitis jarang terjadi namun dapat terjadi jika saluran napas terganggu. Kebanyakan kasus faringitis sembuh dalam waktu 7 sampai 10 hari. Kegagalan pengobatan biasanya disebabkan oleh resistensi antibiotik, kepatuhan yang buruk, dan kontak dekat yang tidak diobati.

Secara keseluruhan, sakit tenggorokan adalah keluhan yang sangat umum dan alasan yang sering untuk mencari perawatan medis. Di AS, faringitis akut menyumbang 1-2% dari semua kunjungan ke departemen rawat jalan, kantor dokter, dan departemen gawat darurat. Banyak orang tidak mencari perawatan medis ketika mereka sakit tenggorokan, meskipun variasi geografis cukup besar, tergantung pada faktor sosial, akses dan biaya perawatan Kesehatan, dan sikap terhadap resep antibiotik (Renner et al., 2012). Di Indonesia, prevalensi infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) termasuk faringitis akut pada tahun 2018 sebesar 9,3%.

Perawatan dan pengobatan faringitis dapat ditingkatkan jika mekanisme terjadinya sakit tenggorokan dipahami secara penuh. Patofisiologi dari beberapa komponen yang mendasari seperti perilaku serta kebiasaan individu dan paparan terhadap bahan kimia. Mekanisme terjadinya faringitis bervariasi tergantung dengan penyebabnya (Renner et al., 2012)

- a. Merokok merupakan faktor risiko sakit tenggorokan, baik pada perokok itu sendiri maupun pada mereka yang terpapar asap rokok sekunder (perokok pasif). Merokok secara signifikan terkait dengan sakit tenggorokan/batuk pada mahasiswa AS, dan frekuensi merokok dan sakit tenggorokan berkorelasi pada wanita Jepang. Perokok pasif secara signifikan terkait dengan sakit tenggorokan pada 46 non-perokok Prancis, 382 pekerja dalam ruangan non-perokok Australia, dan pekerja klub malam dan kasino Australia yang tidak merokok.
- b. Pada rinitis, iritasi faring dikaitkan dengan hipertrofi limfoid dan penonjolan jaringan adenoid dan tonsil, yang dihasilkan dari peradangan alergi kronis pada saluran napas bagian atas, dan kinin yang dihasilkan dalam sekresi hidung telah terlibat. Mediator yang dilepaskan setelah tantangan hidung dengan alergen atau udara kering dingin sangat mirip, termasuk histamin, leukotrien, prostaglandin D₂, dan TAME-esterase. Mekanisme rinitis yang diinduksi udara dingin dicirikan dengan baik, dikaitkan dengan aktivasi sel mast hidung dan stimulasi saraf sensorik (iritasi) yang menghasilkan refleks kolinergik yang menyebabkan rinore. Tampaknya mekanisme yang sama bertanggung jawab atas sakit tenggorokan yang disebabkan oleh pilek.
- c. Mendengkur bermasalah dalam hal mengidentifikasi mekanisme karena meskipun sakit tenggorokan dapat menyebabkan mendengkur, mendengkur juga dapat menyebabkan sakit tenggorokan. Mekanismenya mungkin mekanis dan serupa dengan yang terlihat pada udara kering; sakit tenggorokan berhubungan dengan pernapasan mulut, jelas karena mengeringnya mukosa faring yang disebabkan oleh saluran udara yang tidak disaring, tidak dihangatkan, dan tidak dilembabkan. Getaran yang diinduksi mendengkur juga telah terlibat dalam faringitis akut.
- d. Obat-obatan yang sering menjadi penyebab sakit tenggorokan atau batuk kering sebagai efek samping yang diakui termasuk penghambat ACE, yang meaikkan mediator proinflamasi seperti kinin, substansi P, dan prostaglandin. Untuk faktor predisposisi genetik efek obat yang tidak diinginkan ini ditemukan pada reseptor yang sesuai. Secara histologis, infiltrasi inflamasi telah dilaporkan pada beberapa pasien dan steroid yang disimpan secara lokal yang mungkin menjadi faktor. Sebaliknya, steroid oral meringankan nyeri tenggorokan akut, karena aksi anti-inflamasinya (karena risiko efek samping, obat ini bukan pilihan terapi rutin dalam jangka waktu yang lama). Kemoterapi dan radioterapi menyebabkan sakit tenggorokan akibat mukositis orofaring.
- e. Ozon memiliki efek inflamasi pada saluran pernapasan bagian atas dan bawah, ditandai dengan infiltrasi polimorf dan pelepasan sitokin pro-inflamasi, Mekanisme yang mendasari efek langsung ozon pada membran sel saluran pernapasan dan cairan, dengan produk ozonasi lipid yang mengaktifkan lipase spesifik, memicu pelepasan mediator inflamasi endogen seperti prostaglandin E, IL8, tromboksan B₂ dan peptida terkait gen kalsitonin.

Dalam management pengobatan faringitis akut, dilakukan tindakan umum diantaranya istirahat, mengkonsumsi air, kumur garam hangat atau irigasi faring, dan konsumsi analgesik merupakan pengobatan andalan dalam kasus ini. Rasa tidak nyaman lokal di tenggorokan pada kasus yang berat dapat diminimalisir menggunakan lignocaine viscous sebelum makan untuk memperingan ketidaknyamanan dan memudahkan proses menelan (Dhingra, 2014). Secara garis besar, pengobatan tindakan umum untuk meringankan gejala dan mengurangi keluhan penderita adalah (Dhingra, 2014)

- a. Istirahat di tempat tidur,
- b. Konsumsi banyak cairan, garam hangat
- c. Obat kumur atau irigasi faring dan analgesik merupakan andalan dari pengobatan.
- d. Ketidaknyamanan lokal di tenggorokan pada kasus yang parah bisa diringankan dengan lignocaine kental sebelum makan untuk memfasilitasi menelan.

Kortikosteroid dosis tunggal seperti deksametason dapat diberikan untuk mengurangi parahnya gejala. Pengobatan simtomatik dengan obat kumur dan asetaminofen atau obat antiinflamasi nonsteroid harus direkomendasikan. Berhati-hatilah dalam pengaturan dehidrasi berat. Untuk pasien dengan infeksi mononukleosis, olahraga kontak harus dihindari selama 6 sampai 8 minggu karena risiko ruptur limpa (Wolford et al., 2023).

Kapan sebaiknya anak-anak dibawa ke dokter jika sakit tenggorokan? Menurut American Academy of Pediatrics anak-anak sebaiknya dibawa ke dokter ketika sakit tenggorokan jika rasa sakit tidak segera hilang setelah minum air pertama di pagi hari dan segera mendapatkan perawatan jika mengalami tanda dan gejala parah seperti :

- Sulit bernafas
- Kesulitan menelan
- Air liur yang abnormal memberikan indikasi adanya ketidakmampuan menelan

Menurut American Academy of Otolaryngology-Bedan Kepala dan Leher, Ketika anda sudah dewasa sebaiknya temui dokter anda ketika :

- sakit tenggorokan yang sudah parah berlangsung lebih dari seminggu
- kesulitan menelan
- sulit bernafas
- sulit membuka mulut
- nyeri sendi
- ruam
- nyeri telinga
- demam tinggi lebih dari 38,3 C
- Terdapat darah pada air liur atau dahak
- Sakit tenggorokan berulang
- Benjolan dileher
- Suara serak berlangsung lebih dari 2 minggu
- Bengkak pada leher atau wajah

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan.

Kawasan perkotaan yang sarat dengan kehidupan metropolitan dengan berbagai permasalahan terutama masalah yang berkaitan dengan pencemaran udara yang mengancam Kesehatan Masyarakat khususnya sakit radang tenggorokan.

Melalui pemberian informasi dan edukasi ini Masyarakat diharapkan menjadi tahu tentang jenis-jenis penyakit radang tenggorokan beserta gejalanya, penyebab radang tenggorokan dan sekaligus cara mencegahnya sehingga terjadi atau membiasakan Masyarakat untuk peduli terhadap kesehatannya sendiri guna mencegah terjangkitnya salah satu penyakit yakni radang tenggorokan. Dengan mengetahui salah satu penyebabnya adalah polusi udara maka diharapkan Masyarakat juga mau turut menjaga Kesehatan lingkungan dari pencemaran udara. Hal tersebut jika tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan dampak buruk yang berkepanjangan dari klinis, akut sampai yang lebih parah yaitu kronis.

b. Saran.

Kepada pemerintah daerah setempat khususnya kepada Lurah Sawunggaling agar sering mengadakan sosialisasi atau penyuluhan tentang menjaga Kesehatan lingkungan secara mandiri. Melalui pemberian informasi dan edukasi diharapkan menumbuhkan kesadaran Masyarakat untuk ikut serta memelihara Kesehatan lingkungan dan Kesehatan preventif dapat di terapkan . Kepada masyarakat, agar selalu termotivasi menambah pengetahuan melalui info-info dan himbauan dari pemerintah daerah setempat tentang upaya dalam mencegah penyakit dari edukasi yang didapat.

DAFTAR PUSTAKA

- Panduan Praktik Klinis Bagi Dokter Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer Edisi 1, Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia 2017
- Renner, B., Mueller, C. A., & Shephard, A. 2012. Environmental and non-infectious factor in the aetiology of pharyngitis (sore throat)
- Farhat, 2017. Buku Ajar Penyakit pada Telinga Hidung Tenggorok dan Bedan Kepala Leher.
- Soepardi, 2017. Buku Ajar ilmu Kesehatan Telinga Hidung Tenggorok Leher Edisi 7.
- Dhingra, p., & Dhingra, s. 2014. Diseases of Ear, Nose, and Throat & Head and Neck Surgery
- Wolford, R. W., Goya, A., Syed, S. Y. B. S., & Schaefer, 2023. Pharyngitis.
- <https://www.Liputan6.com> diakses tanggal 28 Agustus 2023