

# Kenali 7 Gejala Asma pada Anak dan Cara Mengatasinya

DES 11, 2024

Si Kecil sering sulit tidur karena mengalami batuk, mengi, dan sulit bernapas? Bisa jadi ia mengalami gejala asma. Penting bagi Mam dan Pap untuk memahami gejala asma pada anak dan cara mengatasinya agar kondisi ini dapat dikelola dengan baik. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang asma pada anak, yuk Mam cek informasi berikut ini!

## Gejala Asma pada Anak

Apa gejala awal penyakit asma pada anak dan gejala umum lainnya? Gejalanya dapat bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang parah, berikut yang perlu Mam ketahui:

1. **Batuk di malam hari**

Batuk pada anak dengan asma cenderung memburuk di malam hari atau ketika anak sedang sakit. Batuk ini sering kali persisten dan bisa berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

2. **Mengi**

Mengi adalah suara napas berbunyi seperti orang bersiul dimana merupakan tanda bahwa saluran pernapasan si Kecil menyempit.

3. **Sulit bernapas**

Selain gejala di atas, ciri-ciri asma pada anak adalah mengalami kesulitan bernapas, bahkan saat melakukan aktivitas normal sehari-hari, bahkan bisa memburuk saat mereka berolahraga atau bermain.

4. **Susah tidur malam**

Anak-anak dengan asma sering kali sulit tidur di malam hari karena batuk atau sesak napas. Hal ini bisa menyebabkan mereka merasa lelah di siang hari.

5. **Batuk memburuk setelah menangis hingga terkena asap rokok**

Apa ciri-ciri batuk asma selain kerap terjadi di malam hari? Tanda lainnya adalah mengalami batuk yang memburuk saat terpapar pemicu seperti tertawa, menangis, berolahraga, atau terpapar asap rokok.

6. **Mudah capek**

Asma bisa menyebabkan anak merasa lelah lebih cepat daripada biasanya,

terutama setelah melakukan aktivitas fisik.

#### 7. **Sesak di dada atau nyeri dada**

Pada si Kecil dengan usia di atas 5 tahun, gejala asma pada anak juga dapat berupa keluhan dada yang terasa atau nyeri.

**Baca Juga: Susu untuk Bayi Alergi**

## Penyebab Asma pada Anak

Gangguan pernapasan asma pada anak terjadi akibat peradangan pada bronkus atau saluran udara di paru-paru sehingga mengakibatkan bronkus mengalami penyempitan, membengkak, dan timbul lendir berlebih. Kondisi tersebut memicu si Kecil sulit untuk bernapas. Beberapa faktor umum yang menjadi penyebab asma pada si Kecil adalah sebagai berikut:

- **Alergi**

Si Kecil yang memiliki alergi terhadap makanan tertentu, debu, atau lingkungan yang berpolusi lebih rentan mengalami asma.

- **Genetik**

Memiliki anggota keluarga dengan riwayat penyakit asma meningkatkan risiko seorang anak memiliki kondisi yang sama.

- **Infeksi saluran pernapasan**

Adanya infeksi saluran pernapasan oleh virus dapat memicu asma atau memperburuk gejala asma pada si Kecil.

- **Paparan asap rokok**

Paparan asap rokok yang terjadi pada saat si Kecil masih dalam kandungan maupun setelah kelahiran juga dapat meningkatkan risiko asma pada si Kecil.

- **Aktivitas fisik**

Kegiatan fisik seperti olahraga di udara dingin, lembap, atau kering juga bisa memicu terjadinya gejala asma pada anak.

## Cara Mengendalikan Gejala Asma pada Anak

Mengelola atau mengendalikan asma pada anak membutuhkan pendekatan yang komprehensif, termasuk berkonsultasi ke dokter untuk penegakan diagnosa dan pengobatan lebih lanjut, serta mengubah gaya hidup. Berikut beberapa cara yang dapat Mam lakukan untuk mengatasi asma pada si Kecil:

- **Identifikasi dan menghindari pemicu asma**

Seperti dijelaskan di atas, pemicu asma bisa bervariasi, mulai dari infeksi pernapasan, aktivitas fisik, asap, hingga alergi. Saat Mam sudah mengetahui pemicu asma dan juga dikuatkan dengan diagnose dokter, ini akan memudahkan Mam untuk menghindarkan si Kecil dari penyebab utama asma

sebagai langkah pertama dalam penanganan masalah kesehatan ini.

- **Latihan pernapasan**

Latihan pernapasan dapat membantu si Kecil mengontrol pernapasan ketika gejala asma muncul sekaligus sebagai cara untuk membantu mengurangi risiko hiperventilasi (kondisi seseorang bernapas terlalu cepat).

- **Penggunaan humidifier atau air purifier**

Mam juga bisa menggunakan alat *humidifier* atau *air purifier* di rumah supaya membantu menjaga kelembapan dan kebersihan udara untuk mengurangi risiko alergi dan iritasi pada pernapasan si Kecil.

- **Memiliki *action plan* saat gejala asma kambuh**

Yang dimaksud *action plan* dalam penanganan asma adalah panduan Mam orang terdekat yang mencakup informasi tentang cara mengenali gejala asma yang memburuk, tindakan saat si Kecil mengalami serangan asma, dan juga stok obat dari dokter yang perlu dipersiapkan. Rencana ini sangat penting untuk memastikan si Kecil mendapatkan perawatan yang cepat dan tepat.

- **Penggunaan spacer dan masker inhaler**

Mam juga perlu menyediakan *spacer* dan masker *inhaler* yang dapat membantu si Kecil menghirup obat dengan lebih efektif.

- **Mengedukasi si Kecil**

Selain tips di atas, hal lain yang perlu Mam lakukan adalah memberikan edukasi pada si Kecil mengenai asma dan bagaimana cara mereka mengendalikan saat gejalanya muncul. Informasi ini akan membantu si Kecil untuk lebih tenang saat muncul gejala dan termasuk untuk pengelolaan asma dalam jangka panjang. Mam juga perlu meminta dukungan dan menginformasikan kondisi kesehatan si Kecil pada keluarga terdekat dan pihak sekolah sebagai langkah antisipasi untuk pengendalian gejala asma pada anak.

- **Segera ke dokter saat terjadi gejala yang membutuhkan perawatan darurat**

Dalam kasus serangan asma dengan gejala parah, seperti termasuk sesak napas yang parah, bibir yang membiru, tekanan darah rendah, dan perubahan denyut jantung, Mam perlu segera mencari pertolongan medis untuk perawatan darurat.

Mengingat asma juga dapat dipicu karena alergi, Mam juga perlu memperhatikan apakah si Kecil juga mempunyai alergi tertentu. Saat punya alergi terhadap satu alergen, si Kecil juga memiliki risiko alergi terhadap alergen lainnya, seperti risiko alergi susu sapi. Karena itu, sangat penting bagi para Mam untuk tahu cara mengurangi risiko alergi pada diri si Kecil.

Kurangi risiko alergi si Kecil dengan **S-26 Procal Gold pHPro**. Susu ini mengandung protein whey terhidrolisis parsial 50%, 12 vitamin dan 9 mineral. **S-26 Procal Gold pHPro** juga dilengkapi dengan DHA, omega 3 & omega 6, kolin, zat besi, protein, kalsium, vitamin D & fosfor, serat pangan (Oligofruktosa), vitamin C, selenium, zinc, serta vitamin B kompleks.

Itulah beberapa informasi seputar gejala asma pada anak dan cara pengendalian yang bisa Mam coba terapkan untuk menjaga si Kecil selalu sehat dan dapat beraktivitas dengan baik.

Source :

Healthline. Everything You Want to Know About Asthma in Children Retrieved 4/8/2024 from <https://www.healthline.com/health/asthma/asthma-in-children>

Mayo Clinic. Childhood asthma. Retrieved 4/8/2024 from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/childhood-asthma/symptom...>

Lizzo JM, Goldin J, Cortes S. Pediatric Asthma. [Updated 2024 May 4]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551631/>

Kemkes RI. Asma pada Anak, Mari Kenali Pengobatannya. Retrieved 5/8/2024 from [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/3090/asma-pada-anak-mari-kenal...](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3090/asma-pada-anak-mari-kenal...)

AAAAI. Teaching Your Child About Asthma. Retrieved 5/8/2024 from <https://www.aaaai.org/tools-for-the-public/conditions-library/asthma/te...>

Bagikan sekarang