



Paru-Paru Sehat

BERNAFAS dengan leluasa tentu diinginkan setiap orang dalam hidupnya. Mereka tentunya tidak ingin terbatas melakukan pekerjaan karena sukar bernafas atau harus membawa tabung oksigen kemana-pun mereka pergi. Kebiasaan merokok, terkena penyakit menular(tuberkulosis), akibat komplikasi(kanker, penyakit jantung), penyakit bawaan dan alergi(asma, bronkhitis), dan kondisi lingkungan yang kurang baik(tumpukan sampah, jerami) dapat memacu timbulnya gangguan pernafasan.

Paru-paru yang sehat dapat diperoleh dengan melakukan pernafasan diafragma, bernafas dalam dan teratur, menjaga postur tubuh tetap tegak,



DINKES KOTA JOGJA

minum cukup, tertawa, melakukan aktivitas fisik, dan bergabung dengan klub untuk saling bertukar pengalaman terkait kesehatan paru.

Udara yang segar dapat diperoleh dengan membersihkan ruangan secara rutin dari debu yang tercampur partikel hewan

atau jamur serta memiliki ventilasi yang baik(membuka jendela, cahaya matahari dapat masuk). Termasuk penggunaan pembersih dan pengharum ruangan yang tidak merangsang(biasanya dari jeruk atau pinus), tidak menaruh sampah di dalam rumah serta memberantas tikus dan kecoa.

Otot-otot pernafasan yang kuat dengan kapasitas paru optimal dapat dilatih melalui berjalan dengan langkah yang lebar, bersepeda, berenang, dan berlari atau sepakbola. Namun olahraga yang dilakukan perlu memperhatikan usia, ketahanan jantung, dan penyakit dimiliki.

Perlu juga diwaspadai hipertensi pulmonal yang dapat menyebabkan gagal jantung. (*)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 15 Juli 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005