

# Bukan Sekadar Mitos : 4 Penyebab Masuk Angin dan Cara Mengatasinya

Category: LifeStyle

21 November 2023



**Prolite** – “Masuk angin” adalah istilah umum di Indonesia yang merujuk pada kondisi yang sering dianggap sebagai penyakit.

Meskipun banyak yang percaya bahwa penyakit ini terjadi akibat terlalu banyak angin masuk ke dalam tubuh, terutama pada musim hujan.

Masyarakat Indonesia menggunakan istilah ini untuk menggambarkan gejala seperti demam, nyeri otot, menggigil, perut kembung, dan hilangnya nafsu makan.

Dalam artikel ini, kita akan belajar lebih lanjut mengenai gejala, penyebab, dan perlakuan yang sesuai terhadap apa yang sering disebut sebagai masuk angin.

# Gejala Masuk Angin



*Ilustrasi orang sakit – Freepik*

**Gejala penyakit ini bisa berbeda-beda, tapi umumnya antara lain:**

- Pilek dan hidung tersumbat
- Sakit Kepala
- Nyeri tenggorokan
- Demam
- Badan pegal dan lesu
- Batuk dan pilek
- Sembelit atau diare
- Mual atau muntah

Perlu diingat bahwa gejalanya bisa berbeda-beda untuk setiap orang.

## Penyebab Masuk Angin



*Ilustrasi orang yang terkena flu -Feepik*

**Umumnya disebabkan oleh:**

- Infeksi virus atau bakteri yang dapat menyebabkan gejala seperti pilek, batuk, dan demam.
- Perubahan cuaca seperti fluktuasi suhu dan kelembaban udara, juga dapat mempengaruhi sistem pernapasan dan menjadi pemicu.
- Paparan patogen dari lingkungan sekitar, kelelahan, dan stres dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko terkena.
- Alergi terhadap polusi udara atau alergen tertentu juga dapat menyebabkan gejala serupa.

Penting untuk diingat bahwa “masuk angin” bukan istilah medis, tetapi umumnya digunakan oleh masyarakat untuk menggambarkan gejala tertentu yang sering terjadi, seperti pilek, batuk, dan demam.

## Cara Mengatasi Masuk Angin



*Ilustrasi orang yang minum air – Freepik*

Perawatan yang benar untuk meredakan gejala dan mempercepat yang dapat diambil meliputi:

- Istirahat dan minum air yang cukup
- Konsumsi obat pereda gejala
- Menghirup uap hangat dan hindari asap rokok
- Makan makanan bergizi

Perawatan yang efektif dapat bervariasi tergantung pada keparahan gejala dan kondisi kesehatan masing-masing individu.

Selalu disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan sebelum mengambil keputusan perawatan yang lebih serius.