BAGAIMANA KITA HIDUP DAN BERTUMBUH

@qelas.id

BERNAPAS

Manusia bernapas dengan paru-paru. Paru-paru memiliki otot yang dapat mengembang dan mengempis, sehingga membantu proses masuk dan keluarnya udara. Peran utama paru-paru dalam membantu kita bernapas adalah menyediakan tempat pertukaran gas oksigen dan karbon dioksida.



Paru-paru terletak di rongga dada tubuh. Manusia mempunyai dua paru-paru, yaitu paru-paru bagian kanan dan kiri. Paru-paru terdiri atas satuan kecil yang dinamakan alveolus. Dalam alveolus, akan terjadi pertukaran udara antara oksigen yang kita hirup dengan karbon dioksida. Oksigen akan diedarkan ke seluruh tubuh. Sementara karbon dioksida dikeluarkan lewat hembusan napas.

- **Mekanisme pernapasan manusia terdiri dari:**

1. **Menarik napas :** Saat menarik napas, otot diafragma mengalami kontraksi dan paru-paru mengembang. Udara masuk melalui hidung menuju paru-paru. Kotoran akan disaring saat melewati hidung, trakea, dan bronkus.
2. **Pertukaran oksigen dan karbon dioksida :** Di dalam alveoli terjadi pertukaran antara gas oksigen yang didapatkan dari luar tubuh dengan gas karbon dioksida yang terdapat di dalam darah.
3. **Membuang napas :** Setelah terjadi pertukaran gas oksigen dan karbon dioksida di dalam alveoli, napas akan diembuskan. Otot diafragma akan relaksasi, paru-paru mengempis, dan gas karbon dioksida dikeluarkan melalui mulut/hidung.

- **Gangguan pernapasan pada manusia**

1. **Flu (influenza) :** Saat flu, hidung kita dipenuhi lendir sehingga mengganggu pernapasan
2. **Asma :** Asma merupakan akibat dari penyempitan saluran napas
3. **Bronkitis :** Bronkitis adalah peradangan yang terjadi pada bronkus (saluran udara dari dan ke paru-paru).
4. **Tuberkulosis :** Tuberkulosis atau yang biasa disebut TBC adalah penyakit paru-paru yang disebabkan bakteri Mycobacterium tuberculosis