**Penyakit Berdengkur**

Penyakit berdengkur, atau mendengkur, adalah kondisi di mana suara keras yang tidak disengaja terjadi saat seseorang tidur akibat getaran jaringan lunak di saluran pernapasan bagian atas. Meskipun sering dianggap sebagai masalah ringan, mendengkur dapat menjadi tanda gangguan tidur serius seperti **sleep apnea obstruktif**, yang memengaruhi kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan.

**PENYEBAB PENYAKIT**

**A. Faktor Medis Modern:**

* Struktur Anatomis Saluran Pernapasan: Ukuran lidah, langit-langit mulut, atau amandel yang besar dapat menyempitkan saluran napas.
* Kelebihan Berat Badan: Lemak berlebih di sekitar leher dapat menekan saluran napas.
* Posisi Tidur: Tidur telentang dapat menyebabkan lidah dan jaringan lunak lainnya jatuh ke belakang, menyumbat saluran napas.
* Hidung Tersumbat: Alergi, sinusitis, atau kelainan septum hidung dapat menyebabkan aliran udara terhambat.
* Alkohol dan Obat Penenang: Melemaskan otot-otot saluran napas, meningkatkan risiko mendengkur.
* Sleep Apnea Obstruktif: Gangguan tidur yang ditandai dengan berhentinya napas sementara saat tidur, sering disertai dengan mendengkur keras.

**B. Faktor Herbal & Thibb An-Nabawi:**

* Akumulasi Racun Tubuh: Disebabkan oleh konsumsi makanan tidak sehat atau kurang detoksifikasi.
* Kelemahan Organ Internal: Terutama paru-paru dan tenggorokan, yang memengaruhi fungsi pernapasan.
* Makanan Tidak Sehat: Konsumsi makanan tinggi lemak, gula, atau rendah nutrisi dapat melemahkan sistem pernapasan.

**TANDA & GEJALA**

* Suara dengkuran keras saat tidur.
* Napas terputus-putus saat tidur (jika disertai sleep apnea).
* Bangun tidur dengan mulut kering atau sakit tenggorokan.
* Kelelahan di siang hari meskipun tidur cukup.
* Sulit berkonsentrasi atau mudah marah akibat kurang tidur berkualitas.
* Tekanan darah tinggi atau nyeri kepala pagi hari (pada kasus sleep apnea).

**MEKANISME PENYAKIT**

* Getaran Jaringan Lunak: Saat bernapas, aliran udara melalui saluran napas yang menyempit menyebabkan jaringan lunak bergetar, menghasilkan suara dengkuran.
* Sleep Apnea Obstruktif: Tekanan negatif pada saluran napas menyebabkan jaringan lunak runtuh, menyumbat aliran udara dan menyebabkan berhentinya napas sementara.
* Komplikasi: Jika tidak ditangani, dapat menyebabkan hipertensi, penyakit jantung, stroke, atau diabetes.

**FAKTOR RISIKO**

* + Usia lanjut: Risiko meningkat seiring bertambahnya usia.
  + Obesitas: Lemak berlebih di leher menekan saluran napas.
  + Jenis kelamin: Pria lebih rentan dibandingkan wanita.
  + Merokok dan alkohol: Melemaskan otot saluran napas dan meningkatkan peradangan.
  + Riwayat keluarga: Genetik memengaruhi struktur anatomi saluran napas.

**SARAN PENGOBATAN**

**A. Pengobatan Medis**

1. CPAP (Continuous Positive Airway Pressure):

* Alat untuk menjaga saluran napas tetap terbuka selama tidur, digunakan untuk sleep apnea.

2. Operasi:

* Untuk mengoreksi struktur anatomi yang menyebabkan penyempitan saluran napas (misalnya uvulopalatofaringoplasti).

3. Perangkat Mulut:

* Perangkat untuk menjaga rahang bawah tetap maju sehingga membuka saluran napas.

4. Terapi Penurunan Berat Badan:

* Penting untuk mengurangi tekanan pada saluran napas.

**B. Pengobatan Herbal & Thibb An-Nabawi**

1. Herbal & Ramuan:

* + Jahe: Diminum sebagai teh untuk meredakan peradangan tenggorokan.
  + Kunyit: Bersifat anti-inflamasi, membantu melawan peradangan saluran napas.
  + Madu Murni: Dikonsumsi untuk melembapkan tenggorokan dan meningkatkan kualitas tidur.
  + Seledri: Direbus dan diminum untuk membantu melancarkan aliran darah dan detoksifikasi.
  + Daun Mint: Diminum sebagai teh untuk membantu meredakan hidung tersumbat.

2. Terapi Bekam (Hijamah):

* + Titik Bekam: Area lokal di leher atau punggung untuk memperbaiki aliran darah dan mengurangi panas tubuh.
  + Frekuensi: Setiap 2 minggu sekali sesuai kondisi pasien.

3. Konsumsi Talbinah (Bubur Gandum): Membantu menenangkan saraf dan menjaga kesehatan pencernaan serta metabolisme tubuh.

**REKOMENDASI DIET**

**A. Makanan yang Disarankan:**

* + Air Putih: Untuk menjaga hidrasi tubuh dan mendukung detoksifikasi.
  + Makanan Tinggi Serat: Oatmeal, biji-bijian utuh, dan sayuran untuk mendukung metabolisme tubuh.
  + Buah-Buahan Segar: Pisang, jeruk, dan apel untuk mendukung keseimbangan elektrolit.
  + Antioksidan: Tomat, wortel, dan sayuran hijau untuk melawan radikal bebas.

**B. Makanan yang Harus Dihindari:**

* + Makanan tinggi lemak: Daging merah, gorengan, dan produk olahan.
  + Minuman beralkohol: Bir, anggur, atau minuman keras.
  + Minuman dingin atau berkafein: Kopi, teh hitam, dan minuman energi.

**MODIFIKASI GAYA HIDUP**

* + Istirahat cukup (7-8 jam per malam) untuk mendukung pemulihan tubuh.
  + Ubah posisi tidur dari telentang ke menyamping untuk mengurangi tekanan pada saluran napas.
  + Kelola berat badan dengan diet seimbang dan olahraga teratur.
  + Hindari merokok dan konsumsi alkohol.
  + Pantau kualitas tidur dan segera konsultasikan ke dokter jika ada gangguan tidur serius.

**SUPLEMEN YANG DIREKOMENDASIKAN**

* + Vitamin C: Mendukung sistem kekebalan tubuh dan mempercepat pemulihan.
  + Zinc: Meningkatkan fungsi kekebalan tubuh dan membantu melawan inflamasi.
  + Magnesium: Membantu relaksasi otot dan meningkatkan kualitas tidur.
  + Omega-3: Mengurangi peradangan dan mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan.

**TANDA-TANDA PEMULIHAN**

* + Berkurangnya frekuensi atau intensitas dengkuran.
  + Normalisasi pola tidur tanpa gangguan napas terputus.
  + Stabilnya energi tubuh di siang hari.
  + Tidak ada tanda-tanda komplikasi seperti hipertensi atau gangguan jantung.