



- [Berita](#)
- [Olahraga](#)
- [Gaya Hidup](#)
- [Ekonomi](#)
- [Hukum](#)

Cari berita di sini 



 **Pontianak**

Pilih Daerah



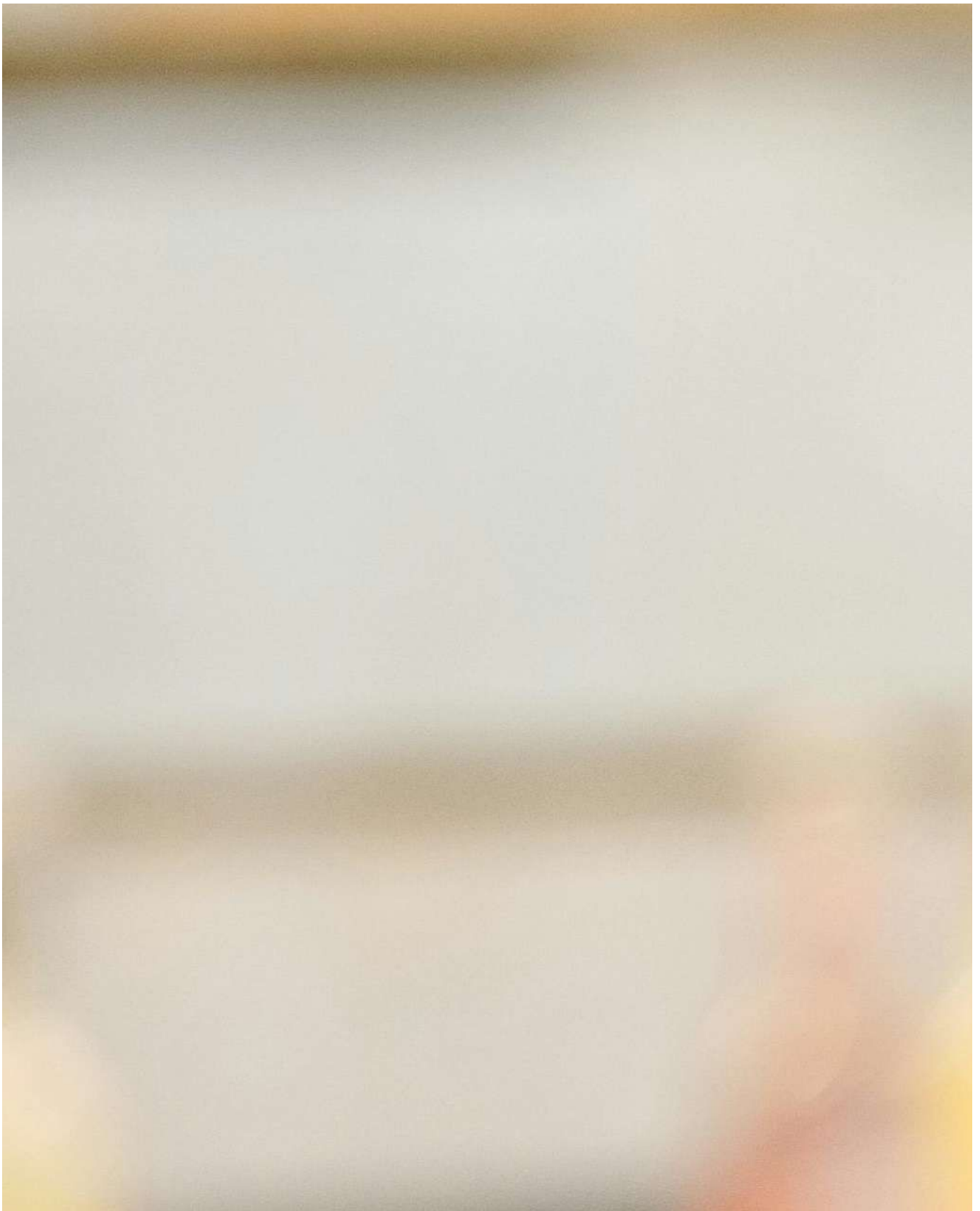
Lain Lain

Bahaya Menahan Bersin

Oleh: M. Shobirin Editor: Boyke Sinurat 06 Aug 2024 - 20:56  Pontianak







Seorang Pria Menutup Bersin Dengan Tangannya (Gambar: Pexels/Edward Jenner)

KBRN, Pontianak: Bersin adalah mekanisme pertahanan tubuh yang kompleks. Ketika ada iritan masuk ke saluran pernapasan, saraf akan mengirimkan sinyal ke otak. Otak kemudian akan memicu serangkaian reaksi yang menghasilkan hembusan udara kuat dari hidung dan mulut untuk mengeluarkan iritan tersebut. Namun, banyak orang memiliki kebiasaan menahan bersin. Namun tahukah Anda bahwa kebiasaan ini dapat menimbulkan risiko kesehatan yang serius?

Menahan bersin berarti melawan refleks alami tubuh. Tekanan yang dihasilkan saat menahan bersin dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, antara lain:

- Tekanan yang meningkat akibat menahan bersin dapat menyebabkan pembuluh darah di sekitar hidung, telinga, atau mata pecah. Hal ini bisa menyebabkan pendarahan kecil atau bahkan memar.
- Tekanan yang berlebihan dapat merusak gendang telinga dan menyebabkan gangguan pendengaran sementara atau permanen.
- Menahan bersin dapat mendorong bakteri dan virus kembali ke telinga tengah, meningkatkan risiko infeksi telinga.
- Diafragma adalah otot yang berperan penting dalam pernapasan. Menahan bersin secara berulang dapat menyebabkan kelelahan atau bahkan cedera pada diafragma.

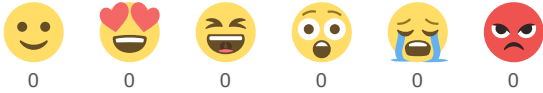
- Dalam beberapa kasus, menahan bersin secara tiba-tiba dapat meningkatkan tekanan darah secara drastis, terutama pada orang dengan kondisi medis tertentu.

Bersin merupakan mekanisme tubuh yang dirancang untuk melindungi kita. Menahan bersin sama saja dengan melawan sistem pertahanan tubuh sendiri. Selain itu, risiko kesehatan yang ditimbulkan akibat menahan bersin jauh lebih besar dibandingkan dengan ketidaknyamanan sebentar saat bersin.

Menahan bersin mungkin tampak seperti hal sepele, namun dampaknya terhadap kesehatan bisa sangat serius. Oleh karena itu, sebaiknya kita membiarkan tubuh melakukan proses bersin secara alami. Jika Anda sering mengalami bersin yang berlebihan, sebaiknya konsultasikan dengan dokter untuk mengetahui penyebabnya dan mendapatkan penanganan yang tepat.

Sumber: National Institutes of Health (NIH)

Reaksi Anda:



🔗 Bagikan:

Berita Terbaru



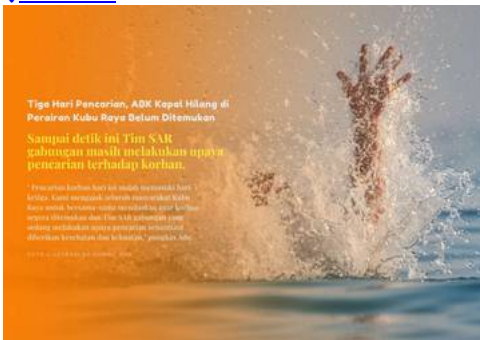
[Rosadi Jamani: Dalam Angkatan yang Gugur](#)

🏠 [Olimpik](#)
💙 [Pontianak](#)



[Kadisdikbud Pontianak Apresiasi Siswa Pontianak Raih Medali OSN](#)

🏠 [Daerah](#)
💙 [Pontianak](#)



[Tiga Hari Pencarian, ABK Kapal Hilang Belum Ditemukan](#)

🏠 [Daerah](#)
💙 [Pontianak](#)



[Itwasum Polri Pastikan Kinerja Optimal di Tiga Polres](#)

[Daerah](#)
[Pontianak](#)



[Satgas Pantas Gagal Penyelundupan 8,4 Kilogram Sabu](#)

[Kriminalitas](#)
[Pontianak](#)



[Kapan Sebaiknya Kita Ganti Sikat Gigi?](#)

[Kesehatan](#)
[Pontianak](#)



[Fakultas Kedokteran Untan Sambut Mahasiswa Baru Tahun 2024](#)

[Iptek](#)
[Pontianak](#)



[FKOB: Lomba Sampan Bidar Lestarikan Budaya Masyarakat](#)

[Daerah](#)
[Pontianak](#)



[Mengenal Fungsi dan Cara Kerja Karburator pada Motor](#)

[Otosport](#)
[Pontianak](#)



[Mahasiswa KKN Kebangsaan Gelar Kesehatan Gratis](#)

[Daerah](#)
[Pontianak](#)

Berita Terpopuler



[Nurul Akmal Percaya Diri Raih Medali Olimpiade 2024](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 10632 kali](#)



[KemenKopUKM-OJK akan Tindak Tegas Koperasi Tak Berizin](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 5896 kali](#)



[Persita Lakoni Laga Perdana Liga 1 Menghadapi PSIS](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 3257 kali](#)



[Amerika Serikat Raih Medali Emas Basket Putra Olimpiade](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 2865 kali](#)



[Pesawat Jatuh di Brasil, Kesaksian dan Dugaan Penyebab](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 2793 kali](#)



[MU Rampungkan Transfer De Ligt dari Bayern Munchen](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 1975 kali](#)



[Pep Guardiola Sebut MU Sangat Berbahaya](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 1752 kali](#)



[Indonesia Kalah di Pertandingan Kedua SEA V League](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 1546 kali](#)



[Desain Ikonik Istana Garuda IKN Satukan Suku Indonesia](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 1311 kali](#)



[Fadil Imran Terpilih Sebagai Ketua Umum PBSI](#)

[Pusat Pemberitaan](#)
[Dilihat 1104 kali](#)



Kantor Pusat LPP RRI

- Media radio berita online terpercaya | LPP RRI
- 📍 Jl. Medan Merdeka Barat No.4-5, Jakarta Pusat.
- 📞 +6221 350 0584, +6221 351 1086
- ✉️ Pemberitaan: beritapro3@rri.go.id

Ketentuan

- [Kebijakan Privasi](#)
- [Pedoman Media Siber](#)
- [Tentang Kami](#)
- [Peta Situs](#)

Link Terkait

- [RRI Digital](#)
- [RRI NET Streaming](#)
- [RRI Radio Streaming](#)
- [Audio Library](#)
- [PPID LPP RRI](#)
- [JDIH LPP RRI](#)

Lembaga Penyiaran Publik Radio Republik Indonesia. © 2024, Copyright RRI.co.id.

