

## Hari Paru-paru Sedunia 2025

25 September



*Ditulis oleh* Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga

Tanggal publikasi: 3 September 2025

Visi Dr Chrystal adalah untuk mendidik dan memotivasi individu dan populasi menuju hasil kesehatan yang lebih baik.

Misinya adalah untuk membantu memahami artikel Sains yang kaya yang penting bagi kesehatan bagi orang biasa melalui artikelnya dan untuk menyoroti masalah kesehatan utama yang memengaruhi Anda.

---

## **#WorldLungDay**

**Hari Paru-paru Sedunia**, yang diperingati setiap tahun pada tanggal 25 September, adalah kampanye global untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan paru-paru dan kebutuhan mendesak untuk mengurangi beban penyakit pernapasan. Diprakarsai oleh Forum International Respiratory Societies (FIRS) dan mitranya, hari ini menyoroti peran penting paru-paru yang sehat dalam kesejahteraan secara keseluruhan dan mengadvokasi tindakan pada isu-isu utama seperti polusi udara, merokok, dan akses ke perawatan kesehatan. Hari Paru-paru Sedunia berfungsi sebagai seruan untuk bertindak bagi pemerintah, organisasi, dan individu untuk bersatu dalam mempromosikan pencegahan, penelitian, dan akses yang adil ke perawatan untuk meningkatkan kesehatan paru-paru di seluruh dunia.

### **Mengapa Paru-paru Sehat Penting**

Paru-paru kita memainkan peran penting dalam menjaga kita tetap hidup dan sehat. Mereka menyediakan oksigen untuk energi, menghilangkan karbon dioksida berbahaya, melindungi kita dari infeksi, dan mendukung jantung dalam sirkulasi darah sehat. Dengan paru-paru yang sehat, kita dapat tetap aktif, berkomunikasi dengan mudah, dan menikmati kualitas hidup yang lebih baik setiap hari.

### **Bernapas di Bawah Ancaman: Dampak Penyakit Paru-paru**

Penyakit paru-paru seperti asma, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), dan kanker paru-paru merupakan beban utama bagi kesehatan global. Asma mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia, membatasi aktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko serangan pernapasan yang parah. PPOK, sering dikaitkan dengan merokok dan paparan polutan jangka panjang, adalah penyakit progresif yang menyebabkan sesak napas, kecacatan, dan kematian dini. Kanker paru-paru tetap menjadi salah satu penyebab utama kematian terkait kanker, dengan tingginya tingkat diagnosis terlambat berkontribusi pada hasil kelangsungan hidup yang buruk.

Dampak dari kondisi ini melampaui pasien individu ke keluarga, komunitas, dan sistem perawatan kesehatan. Bersama-sama, mereka menyumbang jutaan kunjungan ke rumah sakit, kehilangan produktivitas, dan biaya perawatan kesehatan yang signifikan setiap tahun. Meningkatkan kesadaran sangat penting—tidak hanya untuk mempromosikan deteksi dini dan pengobatan, tetapi juga untuk mendorong strategi pencegahan seperti mengurangi penggunaan tembakau, meningkatkan kualitas udara, dan mendukung inisiatif kesehatan paru-paru di seluruh dunia. Paru-paru yang sehat sangat penting untuk kehidupan, dan melindunginya adalah tanggung jawab bersama.

## Prevalensi Kanker Paru-paru Global

Kanker paru-paru tetap menjadi kanker yang paling sering didiagnosis dan penyebab utama kematian terkait kanker secara global<sup>1</sup>.

Khususnya, di antara yang tidak pernah merokok, kanker paru-paru telah muncul sebagai penyebab utama kematian kanker ke-5 secara global, terkait kuat dengan polusi udara dan sebagian besar muncul sebagai adenokarsinoma.<sup>2</sup>

## Kanker Paru-paru di Singapura

Dari 2018 hingga 2022, kanker paru-paru menyumbang 13,4% dari kasus kanker baru pada pria dan 7,9% pada wanita—menjadikannya **kanker paling umum ketiga pada pria dan ketiga pada wanita di Singapura**.<sup>3</sup>

## Faktor Risiko Kanker Paru-paru

- **Merokok** adalah faktor risiko kanker paru-paru nomor satu. Risiko terkena kanker paru-paru meningkat dengan jumlah rokok yang dihisap setiap hari dan durasi merokok.
- **Asap rokok** (asap pasif) adalah faktor risiko utama kanker paru-paru di kalangan non-perokok. Merokok pasif dapat meningkatkan risiko terkena kanker paru-paru sekitar 30%. Tidak ada jumlah paparan asap rokok yang aman.
- **Umur**. Kanker paru-paru lebih sering terjadi pada orang di atas usia 40 tahun.
- **Paparan bahan kimia penyebab kanker** meningkatkan risiko kanker paru-paru, misalnya asbestos, gas batubara, kromat, nikel, arsenik, vinil klorida, gas mustard dan radon.
- **Polusi Udara**. Mereka yang tinggal di kota yang lebih tercemar memiliki risiko kanker paru-paru yang lebih tinggi daripada mereka yang tinggal di kota yang kurang tercemar. Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan bahwa ada sekitar 4 juta kematian berlebih per tahun di seluruh dunia karena polusi udara. Salah satu alasan terbesar adalah karena kanker paru-paru.
- **Riwayat pribadi atau keluarga**: risiko kanker paru-paru mungkin lebih tinggi jika orang tua, saudara laki-laki atau perempuan, atau anak-anak Anda menderita kanker paru-paru. Seorang penyintas kanker paru-paru, terutama mereka yang telah merokok, dapat mengembangkan bentuk lain dari kanker paru-paru.

<sup>1</sup> [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2025/02/pr359\\_E.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2025/02/pr359_E.pdf)

<sup>2</sup> <https://www.theguardian.com/society/2025/feb/03/lung-cancer-never-smokers-rise-worldwide-air-pollution>

<sup>3</sup> <https://www.singaporecancersociety.org.sg/learn-about-cancer/types-of-cancer/lung-cancer.html>

Metode paling efektif untuk mengurangi risiko terkena kanker paru-paru adalah dengan menghindari merokok sepenuhnya.

### **Tanda dan Gejala Kanker Paru-paru**

Kanker paru-paru mungkin tidak menimbulkan gejala pada tahap awal. Ketika mereka muncul, mereka dapat mencakup:

- Merasa lemah atau lelah sepanjang waktu
- Menurunkan berat badan tanpa mencoba
- Perubahan suara (seperti suara serak)
- Batuk yang tidak hilang atau terus memburuk
- Batuk darah
- Sesak napas atau mengi
- Infeksi dada yang terus kembali
- Nyeri dada yang tidak hilang
- Kehilangan nafsu makan
- Pembengkakan di leher, wajah, atau di bawah lengan (dari penyebaran kanker)

### **Skrining Kanker Paru-paru**

Menemukan kanker paru-paru sejak dini memberi pasien peluang bertahan hidup yang jauh lebih baik. Dua metode yang mungkin Anda dengar adalah:

#### **1. CT scan dosis rendah**

- Jenis sinar-X khusus yang dapat menemukan kanker paru-paru sejak dini.
- Direkomendasikan untuk orang **berusia 50-80 tahun** yang merokok berat (1 bungkus sehari selama 20 tahun) dan yang masih merokok atau berhenti dalam 15 tahun terakhir.
- Dapat menyelamatkan nyawa, tetapi terkadang menunjukkan "alarm palsu" (bintik-bintik yang bukan kanker).

#### **2. Biopsi Cair**

- **Tes darah** yang mencari potongan DNA kanker yang mengambang di dalam darah.
- Dapat membantu mendeteksi berbagai jenis kanker hanya dengan satu tes.

### **CT scan dosis rendah di Asia HealthPartners**

Deteksi dini dapat menyelamatkan nyawa. **CT scan dosis rendah** tersedia di **Asia HealthPartners** untuk individu yang berisiko lebih tinggi terkena kanker paru-paru. Alat skrining yang aman dan efektif ini membantu mengidentifikasi kanker paru-paru pada tahap paling awal dan paling dapat diobati.

 **Hubungi kami hari ini** untuk mempelajari lebih lanjut atau memesan janji pemutaran Anda.

### **Melindungi Paru-paru Anda: Langkah Sederhana untuk Pernapasan yang Lebih Baik**

Paru-paru yang sehat sangat penting untuk hidup dengan baik, namun mereka terus-menerus terpapar risiko dari polusi, kebiasaan gaya hidup, infeksi, dan bahkan perubahan lingkungan global. Kabar baiknya adalah ada langkah-langkah praktis yang dapat kita semua ambil untuk menjaga kesehatan paru-paru kita.

#### **Menghirup udara bersih**

Polusi udara adalah penyebab utama iritasi dan penyakit paru-paru. Dari asap lalu lintas di luar ruangan hingga debu dan bahan kimia di dalam ruangan, partikel berbahaya dapat merusak jaringan paru-paru dari waktu ke waktu. Memilih transportasi yang lebih bersih, ventilasi rumah Anda, menggunakan pembersih udara jika diperlukan, dan menghindari lingkungan berasap semuanya membantu Anda bernapas lebih mudah dan melindungi paru-paru Anda.

#### **Bebas Merokok**

Merokok adalah faktor risiko terbesar untuk kanker paru-paru dan PPOK. Berhenti merokok tidak hanya menambah tahun dalam hidup Anda tetapi juga mengurangi risiko penyakit bagi orang-orang di sekitar Anda yang terpapar asap rokok. Kelompok pendukung, terapi penggantian nikotin, dan saran profesional dapat membuat berhenti menjadi lebih mudah dicapai.

Di mana mencari bantuan untuk berhenti merokok:

- Garis Berhenti 1800 438 2000
- <https://www.healthhub.sg/programmes/IQuit>

#### **Ambil Opsi Aktif**

Aktivitas fisik memperkuat paru-paru dengan meningkatkan kapasitas dan efisiensinya. Baik itu berjalan cepat, berenang, bersepeda, atau peregangan ringan, olahraga membantu tubuh Anda menggunakan oksigen dengan lebih efektif. Tetap aktif bermanfaat pada usia atau tingkat kemampuan apa pun dan mendukung kesehatan paru-paru dan kesejahteraan secara keseluruhan.

## Vaksinasi

Infeksi pernapasan seperti influenza, pneumonia, dan COVID-19 dapat menyebabkan komplikasi serius, terutama pada kelompok rentan. Vaksinasi adalah cara yang aman dan efektif untuk mempertahankan paru-paru Anda dan mencegah penyebaran penyakit di masyarakat. Tetap up to date dengan vaksin yang direkomendasikan adalah langkah sederhana yang menyelamatkan nyawa.

**Di Asia HealthPartners, kami menawarkan berbagai vaksinasi yang komprehensif.**



Hubungi kami untuk mengetahui lebih lanjut tentang vaksin kami yang tersedia

## Melawan Perubahan Iklim

Perubahan iklim mempengaruhi kualitas udara melalui kenaikan suhu, kebakaran hutan, dan polusi yang memburuk. Perubahan ini meningkatkan masalah pernapasan di seluruh dunia. Dengan mengurangi limbah energi, mendukung inisiatif energi bersih, dan membuat pilihan yang berkelanjutan, kita tidak hanya melindungi planet ini tetapi juga paru-paru kita sendiri dan generasi mendatang.

## Makan dengan Baik

Nutrisi memainkan peran yang sering diabaikan dalam kesehatan paru-paru. Diet kaya buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan serat mendukung fungsi kekebalan tubuh dan mengurangi peradangan. Vitamin D dan kesehatan usus semakin terkait dengan sistem pernapasan yang lebih kuat. Makan dengan baik memperkuat pertahanan alami tubuh terhadap penyakit paru-paru.

## ***Kesimpulan:***

Hari Paru-paru Sedunia mengingatkan kita bahwa paru-paru yang sehat sangat penting untuk kehidupan. Di seluruh dunia dan di Singapura, penyakit paru-paru seperti asma, PPOK, dan kanker paru-paru terus merenggut jutaan nyawa, banyak di antaranya dapat dicegah.

Merokok, asap rokok, polusi udara, paparan pekerjaan, dan riwayat keluarga tetap menjadi faktor risiko utama, tetapi deteksi dini melalui skrining dan pilihan gaya hidup yang lebih sehat dapat menyelamatkan nyawa.

Melindungi paru-paru kita adalah tanggung jawab bersama.

Dengan menghindari tembakau, tetap aktif, makan dengan baik, vaksinasi, mengurangi paparan polusi, dan mendukung aksi iklim, kita semua dapat berkontribusi pada paru-paru yang lebih kuat dan komunitas yang lebih sehat.

Pada Hari Paru-paru Sedunia ini, mari berkomitmen untuk meningkatkan kesadaran, mendukung penelitian, dan mengambil langkah-langkah sehari-hari yang melindungi paru-paru kita—untuk diri kita sendiri dan untuk generasi mendatang.

**Tautan yang berguna:**

<https://firsnet.org/world-lung-day-2025/>

<https://www.singaporecancersociety.org.sg/learn-about-cancer/types-of-cancer/lung-cancer.html>

**Poin-poin penting**

- Buat pilihan gaya hidup sehat.
- Hubungi dokter Anda secara teratur untuk pemeriksaan kesehatan Anda.
- Gabungkan pelatihan kesehatan dengan dokter keluarga Anda untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran Anda.

**Kiat kesehatan:**

Kelilingi diri Anda dalam lingkungan hidup sehat yang kondusif.

Perhatikan lingkungan fisik dan digital tempat Anda mengelilingi diri Anda. Luangkan lebih banyak waktu untuk terlibat dengan aktivitas perilaku dan komunitas pencarian kesehatan untuk menginspirasi dan memotivasi perjalanan kebugaran Anda.

Terlibat dengan dokter dan profesional kesehatan Anda secara teratur.

Jadwalkan pemeriksaan kesehatan rutin dengan dokter, pelatih kesehatan, dan profesional kesehatan lainnya.

**Makanan untuk dipikirkan:**

Bersyukurlah untuk hari yang membuat perbedaan bagi kesehatan Anda saat Anda sehat dan aman.

Jangan pernah menganggap remeh kesehatan Anda saat sehat.

Lakukan perbaikan jika tidak.

Kembangkan hubungan yang sehat dengan olahraga. Ini adalah hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk diri sendiri.

Lakukan sesuatu hari ini yang akan berterima kasih kepada diri Anda di masa depan.

Hari terbaik untuk mulai berolahraga adalah hari ini.

### **Pikiran Akhir:**

Lain kali Anda melakukan pemeriksaan kesehatan, luangkan waktu untuk merenungkan kebiasaan gaya hidup Anda dan diskusikan dengan dokter Anda tentang cara untuk memperbaiki hal di atas menuju Anda dan planet kita yang lebih baik dan lebih sehat.

### **'Menuju hasil kesehatan yang lebih baik'**



**Dr Chrystal Fong** menyediakan pemeriksaan kesehatan yang komprehensif dan layanan dokter umum yang sesuai dengan kebutuhan pribadi Anda.

**Kami berharap dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan Anda**

**Jadwalkan janji temu dengan Dr Chrystal Fong:**



WhatsApp: +65 9234 3477

Telepon: +65 62357888

Surel: [wellness@ahppl.com.sg](mailto:wellness@ahppl.com.sg)

Situs web: <http://www.asiahealthpartners.com/>

**Di Asia HealthPartners, kami menawarkan berbagai vaksinasi yang komprehensif.**



Hubungi kami untuk mengetahui lebih lanjut tentang vaksin kami yang tersedia

### **Tentang penulis:**

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agen penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia.

Dia ditampilkan dalam edisi ke-6 Britishpedia 'Successful People in Malaysia and Singapore'.

Dengan minatnya pada pengobatan gaya hidup, teknologi medis, dan pengobatan umur panjang (Bersertifikat), dia juga bangga dalam menjalani pilar pengobatan gaya hidup sendiri dan mengadvokasi melalui komunitas olahraga dan platform media sosialnya.

Disertifikasi dalam modifikasi Kesehatan dan Perilaku dengan Akademi Olahraga Internasional, konsultasinya menggabungkan metode pembinaan kesehatan.

Dia adalah anggota Singapore College of Family Physicians, Singapore Medical Association, mantan anggota Co Singapore Society of Behavioral Health, anggota Singaporean Society of Lifestyle Medicine, American College of Lifestyle Medicine.

Dia dianugerahi sertifikat kehadiran sebagai pengakuan atas partisipasi dalam NUS (National University of Singapore) Yoo Loo Lin School of Medicine DTX HealthSG Leadership Masterclass 2024.

Editorial kesehatan Dr Chrystal ditampilkan dalam majalah Millionaire Asia edisi Juni 2025, berjudul "'Healing Reimagined' - Kerangka kerja 4 pilar untuk perawatan kesehatan generasi berikutnya".