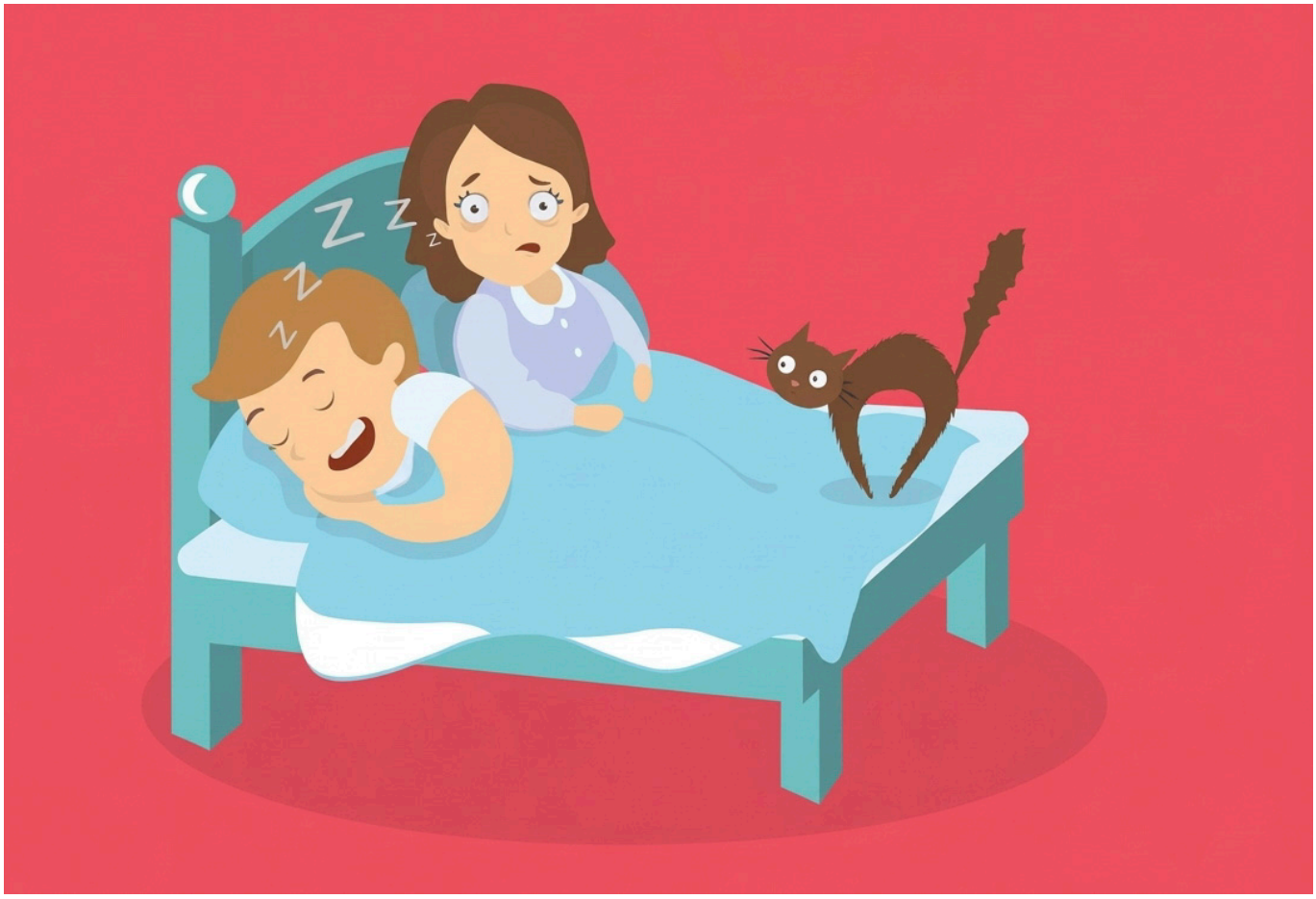
# Mendengkur Keras Bukan Sekadar Kebiasaan



**Mendengkur Keras Bukan Sekadar Kebiasaan**

Mendengkur sering dianggap sebagai hal biasa saat tidur. Padahal, dengkuran yang keras dan terjadi hampir setiap malam dapat menjadi tanda adanya gangguan pernapasan, terutama jika disertai napas terhenti, tersedak saat tidur, atau rasa kantuk berlebihan pada siang hari. Dengkuran muncul ketika aliran udara melalui hidung dan tenggorokan terhambat saat tidur. Jaringan di saluran napas kemudian bergetar dan menghasilkan suara. Meski umum terjadi, tidak semua dengkuran boleh diabaikan.

**Kapan Mendengkur Perlu Diwaspadai?**

Tidak semua orang yang mendengkur mengalami gangguan tidur. Namun, mendengkur keras dapat menjadi salah satu tanda obstructive sleep apnea atau OSA. OSA terjadi ketika saluran napas bagian atas menyempit atau tertutup berulang kali selama tidur. Kondisi ini membuat aliran udara berkurang atau berhenti sementara. Pernapasan kemudian dimulai kembali, terkadang disertai suara tersedak atau tarikan napas yang keras.

Seseorang perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan jika mendengkur disertai:

- Napas terlihat berhenti dan kembali berulang kali saat tidur.
- Terbangun sambil tersedak atau terengah-engah.
- Mulut kering atau sakit kepala saat bangun.
- Tidur terasa tidak nyenyak meskipun durasinya cukup.

- Sulit berkonsentrasi atau mudah lupa.
- Mudah marah dan merasa lelah sepanjang hari.
- Mengantuk saat bekerja, belajar, atau berkendara.

Seseorang sering tidak menyadari bahwa napasnya terhenti ketika tidur. Gejala tersebut justru lebih dahulu diketahui oleh pasangan atau anggota keluarga yang tidur di dekatnya.

**Siapa yang Lebih Berisiko?**

OSA dapat dialami siapa saja, termasuk anak-anak. Namun, risikonya dapat meningkat pada orang yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas, amandel berukuran besar, bentuk saluran napas yang sempit, serta riwayat gangguan serupa dalam keluarga. Usia yang bertambah, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan tidur telentang juga dapat meningkatkan risiko. Alkohol dapat membuat otot di sekitar mulut dan tenggorokan lebih rileks sehingga saluran napas lebih mudah tertutup.

Pada anak-anak, dengkuran keras perlu mendapat perhatian, terutama jika disertai sulit berkonsentrasi, perilaku sangat aktif, mengompol, penurunan prestasi sekolah, atau gangguan pertumbuhan. Pembesaran amandel dan adenoid dapat menjadi salah satu penyebab gangguan saluran napas pada anak.

**Mengapa Sleep Apnea Tidak Boleh Diabaikan?**

Gangguan napas berulang membuat tubuh tidak memperoleh tidur berkualitas dan dapat menurunkan kadar oksigen selama tidur. Akibatnya, seseorang dapat mengalami kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan daya ingat, dan respons yang lebih lambat pada siang hari.

Jika tidak ditangani, sleep apnea dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi yang sulit dikendalikan, serangan jantung, gangguan irama jantung, gagal jantung, stroke, diabetes tipe 2, dan penyakit ginjal kronis. Rasa kantuk pada siang hari juga dapat meningkatkan risiko kecelakaan saat bekerja atau berkendara.

**Apa yang Dapat Dilakukan?**

Beberapa langkah berikut dapat membantu mengurangi dengkuran:

1. Menjaga berat badan yang sehat jika memiliki berat badan berlebih.
2. Tidur menyamping, bukan telentang, agar saluran napas lebih terbuka.
3. Menghindari alkohol menjelang tidur.
4. Tidak menggunakan obat tidur atau obat penenang tanpa anjuran dokter.
5. Berhenti merokok karena rokok dapat menyebabkan peradangan pada saluran napas.
6. Menangani hidung tersumbat atau alergi berdasarkan rekomendasi tenaga kesehatan.
7. Menjaga jadwal tidur yang teratur.

Langkah tersebut dapat membantu mengurangi dengkuran, tetapi tidak menggantikan pemeriksaan apabila terdapat dugaan sleep apnea. Alat atau produk antidengkur yang dijual bebas juga bukan pengganti diagnosis dan terapi medis.

**Bagaimana Sleep Apnea Diperiksa?**

Dokter akan menilai pola tidur, tingkat kantuk pada siang hari, riwayat kesehatan, dan kondisi saluran napas. Jika diperlukan, pasien dapat menjalani pemeriksaan tidur atau *sleep study* untuk

merekam pola pernapasan, denyut jantung, aktivitas tubuh, serta kadar oksigen selama tidur.

Penanganan disesuaikan dengan penyebab dan tingkat keparahan. Pilihannya dapat berupa perubahan gaya hidup, alat oral yang dibuat secara khusus, terapi *positive airway pressure* seperti CPAP, atau tindakan medis tertentu. CPAP bekerja dengan memberikan tekanan udara melalui masker untuk membantu menjaga saluran napas tetap terbuka saat tidur.

Mendengkur sesekali belum tentu menandakan masalah kesehatan. Namun, dengkuran keras yang terjadi hampir setiap malam, disertai henti napas atau rasa kantuk berat pada siang hari, sebaiknya tidak dianggap sebagai kebiasaan semata.

**Catatan:** Artikel ini bersifat edukatif dan tidak menggantikan konsultasi, pemeriksaan, diagnosis, maupun pengobatan oleh dokter atau tenaga kesehatan.

**Referensi:**


1. National Heart, Lung, and Blood Institute, Sleep Apnea: What Is Sleep Apnea?, diperbarui 9 Januari 2025.
2. National Heart, Lung, and Blood Institute, Sleep Apnea: Symptoms, diperbarui 9 Januari 2025.
3. National Heart, Lung, and Blood Institute, Sleep Apnea: Causes and Risk Factors, diperbarui 9 Januari 2025.
4. National Heart, Lung, and Blood Institute, Sleep Apnea: Treatment, diperbarui 9 Januari 2025.
5. MedlinePlus, Sleep Apnea.
6. MedlinePlus Medical Encyclopedia, Obstructive Sleep Apnea in Adults.
7. MedlinePlus, Snoring.