



# Irigasi hidung – apakah aman?

## Pendahuluan

Irigasi hidung atau pembilasan hidung artinya memasukkan air atau larutan garam ke saluran hidung. Ini dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam alat pembilas seperti penyemprot karet, botol peras, alat pulsa air yang dijalankan dengan baterai, atau neti pot.

Irigasi hidung sudah bertahun-tahun dilakukan karena dapat merupakan bagian dari kebiasaan pembersihan dalam agama atau budaya tradisional. Irigasi itu juga dapat digunakan untuk meringankan gejala selesma, sinus tersumbat, dan alergi.

Pada umumnya irigasi hidung aman, tetapi yang sangat penting adalah menjaga kebersihan alat pembilas dan menggunakan sumber air aman yang dimurnikan.

## Kapan irigasi hidung tidak lagi aman?

Air apapun, termasuk air minum yang tidak disaring, disuling atau didesinfeksi dengan cara yang tepat, dapat mengandung kuman yang membahayakan saat dimasukkan ke saluran hidung.

Kuman tersebut antara lain jenis ameba tertentu yang mungkin aman untuk diminum tetapi kalau disemprot dengan keras ke dalam saluran hidung dapat hidup, tumbuh dan menyebar masuk ke otak. Kalau sudah bersarang di otak, ameba tersebut dapat mengakibatkan meningitis ameba.

## Apa itu meningitis ameba?

Meningitis ameba (Meningoenkefalitis ameba primer) adalah penyakit yang menyebabkan peradangan dan akhirnya mengakibatkan pengrusakan otak dan selaput otak. Penyakit tersebut disebabkan oleh ameba bersel tunggal, *Naegleria fowleri*, yang terdapat secara alamiah dalam air tawar. *Naegleria fowleri* dapat berkembang dengan cepat dalam air bersuhu antara 28°C dan 42°C. Gejala dan pertanda meningitis ameba berikut ini biasanya dialami dalam kurun waktu 5 hari:

- sakit kepala parah yang terus-menerus
- sakit tenggorokan
- rasa mual
- muntah-muntah
- demam parah
- rasa mengantuk
- mati

## Apakah air ledeng aman untuk digunakan dalam irigasi hidung?

Air ledeng (atau air minum dari waduk/bendungan) yang diklorinasi sebelum disalurkan ke keran rumah memang aman untuk semua keperluan rumah tangga biasa seperti minum, menyiapkan makanan, dan mandi. Namun demikian, air ledeng tidaklah cocok untuk beberapa keperluan khusus, misalnya mencuci atau menyimpan lensa kontak atau untuk irigasi hidung.

## Air jenis apa yang aman digunakan untuk irigasi hidung?

- Air sulingan atau air steril.
- Air ledeng yang dimasak dan disejukkan. Kalau memakai cerek listrik, airnya sebaiknya dimasak sampai sakelarnya mati dengan sendirinya. Kalau dimasak di kompor, airnya dibiarkan mendidih sampai gelembung udara timbul secara terus-menerus dan cepat dari dasar panci atau cerek. Airnya disejukkan sampai hangat-hangat kuku.
- Air ledeng yang disaring dengan saringan yang ukuran lubangnya maksimal 1 mikron atau lebih kecil.

## Bagaimana saya menggunakan dan menjaga alat irigasi hidung?

Terdapat berbagai macam cara untuk membilas saluran hidung, mulai dari melekukkan tangan sampai menggunakan berbagai alat, antara lain neti pot, penyemprot karet, semprotan hidung, serta alat irigasi hidung.

Untuk masing-masing metode ada caranya tersendiri untuk menghindari tercemarnya air murni yang mau dimasukkan ke saluran hidung.

- Tangan seharusnya dicuci, dibersihkan dengan sabun, dan dikeringkan sebelum menampung air yang sudah dimurnikan dengan cara yang tepat.
- Semua jenis alat irigasi hidung, seperti misalnya neti pot, penyemprot karet, semprotan hidung atau alat irigasi hidung seharusnya bersih dan kering sebelum dimasukkan air murni yang sudah diolah dengan tepat.
- Sebaiknya hanya digunakan air yang sudah dimurnikan dengan cara yang tepat untuk menyiapkan larutan hidung.
- Ikutilah petunjuk penggunaan alat irigasi hidung yang disediakan oleh pabrik.
- Sesudah digunakan, alat irigasi hidung dicuci dan dibilas (dengan mengikuti petunjuk dari pabrik), kemudian bagian dalamnya dikeringkan dengan handuk kertas atau dibiarkan terbuka agar mengering di udara sebelum digunakan lagi.

## Keterangan lebih lanjut

Water Unit  
Environmental Health Directorate  
Department of Health  
PO Box 8172  
PERTH BUSINESS CENTRE WA 6849

Telpon: 08 9388 4999  
Faksimil: 08 9388 4910