



## Hidung Sesak Tapi Tidak Pilek: Penyebab, Gejala, dan Penanganannya

### Keterangan

**Hidung Sesak Tapi Tidak Pilek: Penyebab, Gejala, dan Penanganannya.** Sering kali, kita merasakan hidung sesak, namun tanpa adanya gejala pilek atau flu seperti hidung berair atau batuk.

Kondisi ini sering kali membuat kita bingung, karena meski tidak ada lendir yang mengalir dari hidung, perasaan sesak atau terhalangnya saluran pernapasan masih terasa.

Apa sebenarnya yang menyebabkan hidung sesak tanpa pilek? Artikel ini akan mengulas berbagai kemungkinan penyebab, gejala terkait, dan cara penanganannya.

Baca juga: [Penyebab, Dampak, dan Cara Mengatasi Hidung Mampet Tapi Tidak Keluar Ingus](#)

## Hidung Sesak Tapi Tidak Pilek: Penyebab, Gejala, dan Penanganannya

### 1. Penyebab Hidung Sesak Tapi Tidak Pilek

Beberapa faktor dapat menyebabkan hidung sesak tanpa disertai pilek atau flu. Berikut adalah beberapa penyebab yang sering dijumpai:

#### a. Rinitis Alergi

Rinitis alergi adalah salah satu penyebab umum hidung sesak tanpa pilek. Kondisi ini terjadi ketika sistem kekebalan tubuh bereaksi berlebihan terhadap alergen seperti debu, serbuk sari, atau bulu hewan peliharaan.

Baca juga: [Memahami Penyebab Hidung Tersumbat Tapi Tidak Pilek, Ternyata Hanya ...](#)

Rinitis alergi dapat menyebabkan peradangan pada saluran hidung, yang mengakibatkan hidung terasa sesak meskipun tidak ada lendir yang keluar.

Menurut Dr. John T. Kersey, seorang ahli alergi dari American College of Allergy, Asthma, and Immunology (ACAAI), gejala rinitis alergi sering kali muncul tanpa pilek, hanya dengan gejala seperti hidung tersumbat, bersin, atau gatal pada hidung dan mata.

Rinitis alergi cenderung memburuk saat musim tertentu atau saat terpapar alergen tertentu.

### **b. Sinusitis**

Sinusitis atau peradangan pada rongga sinus juga dapat menyebabkan hidung sesak tanpa pilek.

Sinusitis sering terjadi setelah infeksi saluran pernapasan atas atau bisa juga dipicu oleh alergi.

Pada beberapa kasus, gejala sinusitis dapat berupa hidung tersumbat tanpa adanya lendir berlebihan.

**Baca juga:** [Hidung Mampet Tapi Tidak Keluar Ingus, Ternyata Ini Penyebabnya](#)

Dr. Emily Stein, seorang dokter spesialis THT di Cleveland Clinic, menjelaskan bahwa sinusitis dapat menyebabkan perasaan sesak di hidung karena peradangan pada sinus yang mengganggu aliran udara di saluran hidung.

Meski tidak ada cairan yang keluar, perasaan tekanan di wajah atau hidung yang terhalang bisa sangat mengganggu.

### **c. Polip Hidung**

Polip hidung adalah pertumbuhan jaringan lunak yang terjadi pada lapisan dalam hidung atau sinus.

Meski tidak menular dan seringkali tidak terasa nyeri, polip dapat menyebabkan hidung terasa tersumbat.

Pada beberapa orang, polip hidung dapat berkembang tanpa gejala pilek, namun menyebabkan perasaan sesak atau penuh di area hidung dan wajah.

**Baca juga:** [Hidung Tersumbat Tapi Tidak Flu: Penyebab dan Cara Mengatasi Masalah Ini](#)

*Dr. David E. Cline*, seorang ahli THT, mengungkapkan bahwa polip hidung sering ditemukan pada orang yang memiliki riwayat sinusitis kronis atau alergi.

Polip ini bisa berkembang lebih besar dan menghalangi saluran hidung, menyebabkan kesulitan bernapas meskipun tidak ada pilek.

### **d. Gangguan Struktur Hidung**

Penyebab hidung sesak yang tidak melibatkan infeksi atau alergi bisa saja terkait dengan masalah struktural, seperti deviasi septum hidung atau pembesaran turbinat (bagian dalam hidung yang membantu mengatur aliran udara).

Ketidakeimbangan struktur ini dapat mengganggu aliran udara, membuat hidung terasa sesak tanpa pilek.

Menurut sebuah penelitian yang dipublikasikan oleh American Journal of Rhinology & Allergy, sekitar 80% orang dengan deviasi septum hidung melaporkan adanya kesulitan bernapas melalui hidung, meskipun tidak disertai dengan pilek atau infeksi.

## 2. Gejala Terkait Hidung Sesak Tanpa Pilek

Hidung sesak tanpa pilek dapat disertai dengan berbagai gejala lainnya, tergantung pada penyebab yang mendasarinya. Beberapa gejala yang umum ditemukan antara lain:

### *Sakit Kepala*

Terkadang hidung sesak yang disebabkan oleh sinusitis atau polip hidung juga dapat menyebabkan sakit kepala, terutama di area sekitar dahi atau wajah.

### *Tekanan di Wajah*

Perasaan penuh atau tekanan pada wajah, terutama di sekitar hidung, mata, dan dahi, sering terjadi pada kondisi sinusitis atau polip hidung.

### *Kesulitan Bernapas*

Ketika saluran hidung terhalang, pernapasan bisa menjadi lebih sulit, terutama pada malam hari.

### *Mata Gatal atau Berair*

Pada rinitis alergi, mata juga dapat terasa gatal atau berair, disertai dengan hidung yang tersumbat.

## 3. Cara Menangani Hidung Sesak Tanpa Pilek

Mengatasi hidung sesak tanpa pilek tergantung pada penyebab yang mendasarinya. Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk meredakan gejalanya antara lain:

### *a. Pengobatan untuk Alergi*

Jika hidung sesak disebabkan oleh alergi, penggunaan antihistamin atau dekongestan bisa membantu meredakan gejala. Selain itu, menghindari alergen yang memicu reaksi alergi sangat penting.

### *b. Penggunaan Semprotan Dekongestan atau Saline*

Jika disebabkan oleh sinusitis, penggunaan semprotan dekongestan atau saline (larutan garam) bisa membantu mengurangi pembengkakan dan membersihkan saluran hidung yang tersumbat.

Namun, penggunaan semprotan dekongestan sebaiknya dibatasi hanya untuk beberapa hari, karena penggunaan berlebihan bisa menyebabkan efek rebound.

#### *c. Operasi untuk Polip Hidung*

Jika polip hidung yang menyebabkan hidung sesak, prosedur bedah atau pembedahan endoskopik bisa menjadi pilihan untuk mengangkat polip tersebut dan membuka saluran hidung yang tersumbat.

#### *d. Perawatan Medis untuk Deviasi Septum Hidung*

Jika gangguan struktural menjadi penyebabnya, pembedahan untuk memperbaiki posisi septum hidung (septoplasti) dapat dipertimbangkan untuk memperbaiki aliran udara melalui hidung.

### **4. Kapan Harus Ke Dokter?**

Jika hidung sesak disertai dengan gejala seperti nyeri wajah yang parah, demam, atau kesulitan bernapas, penting untuk segera berkonsultasi dengan dokter.

Selain itu, jika hidung sesak berlangsung lebih dari beberapa hari atau terjadi berulang kali, pemeriksaan medis lebih lanjut untuk mengetahui penyebab yang mendasarinya sangat disarankan.

Hidung sesak tanpa pilek bisa disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari alergi, sinusitis, polip hidung, hingga gangguan struktural pada saluran hidung.

Meski tidak selalu berbahaya, gejala ini dapat sangat mengganggu kualitas hidup sehari-hari. Dengan penanganan yang tepat sesuai dengan penyebabnya, hidung sesak dapat diredakan dan pernapasan menjadi lebih lancar kembali.

Jika gejala berlangsung lama atau semakin parah, jangan ragu untuk mencari perawatan medis agar bisa mendapatkan diagnosis dan pengobatan yang sesuai.

### **Kategori**

1. TIPS

### **Tags**

1. Gejala
2. Hidung Sesak
3. Hidung Sesak Tapi Tidak Pilek
4. Penanganan
5. Penyebab
6. pilek

### **Tanggal Dibuat**

30 Januari 2025

### **Penulis**

pakguru2022