

Media : *surya*

Tanggal : 16-12-2015

Halaman : 10

Rubrik : *yougen*Kolom : *perita*Program Studi/ Unit : *manajemen bisnis*

TIBA-TIBA CEGUKAN

Dibiarkan Berhenti Sendiri

Cegukan bisa terjadi pada siapa saja. Anak kecil, remaja, dewasa, lansia pun bisa mengalami cegukan. Berdasarkan perhitungan, kebanyakan peristiwa cegukan paling sering dialami laki-laki (82 persen kasus).

KALAU ada yang bilang belum pernah cegukan atau sendawa, pastilah dia bohong. Cegukan biasanya muncul ketika orang tengah menyantap makanan. Lia Anitasari pernah mengalami cegukan, bahkan hingga 20 kali.

Cegukan itu berlangsung lama dan berkali-kali. Ketika ujian, cegukan Lia di dalam kelas memecahkan keheningan ruangan.

"Tiba-tiba *nggak* tahu kenapa saya cegukan. Saya pura-pura bodoh saja sambil melanjutkan mengerjakan soal," tutur mahasiswi

Manajemen Bisnis Ekonomi UK Petra ini.

Setiap kali cegukan, cewek berambut panjang ini tidak tinggal diam. Lia melakukan beberapa jurus agar cegukannya hilang. Salah satunya, menutup hidung dalam waktu beberapa menit.

Menutup hidung dalam waktu beberapa menit sering dilakukan ketika cegukan di kampus atau di tempat umum. Tapi sayangnya, jurus menutup hidung itu tidak mempan buat mahasiswi cantik berperawakan lemah

lembut ini.

Akhirnya, Lia yang asal Solo ini terpaksa menahan cegukan itu sampai hilang tanpa melakukan hal lain. Pernah saat cegukan, dia mendapat saran dari teman-temannya. Caranya, *dika-getin* sehingga meredakan cegukan itu.

Nasihat itu dipenuhi. Lia mencoba saran teman-temannya. Tapi, tidak mempan juga. "Tahan napas, tetap saja cegukan. *Dika-getin* sama temen juga *nggak* hilang-hilang. Malah tambah keras cegukannya," kata mahasiswa semester lima itu.

Anak kedua dari tiga bersaudara itu pernah pula menjalankan cara lain: meminum air putih yang banyak untuk menghilangkan cegukan. Hasilnya? Sama saja, tak mampu menghentikan cegukannya, yang bisa dibbilang punya ciri suara keras.

Bahkan, Lia sempat pesimis-tis. Bila minum sampai segalon air tidak bakal menyelesaikan cegukan yang dialaminya.

"Jadi, mau *nggak* mau harus membiarkan sampai berhenti meski sampai berpuluh-puluh kali," tandas Lia, dara kelahiran 14 April 1995 ini. (sany eka putri)

Media :

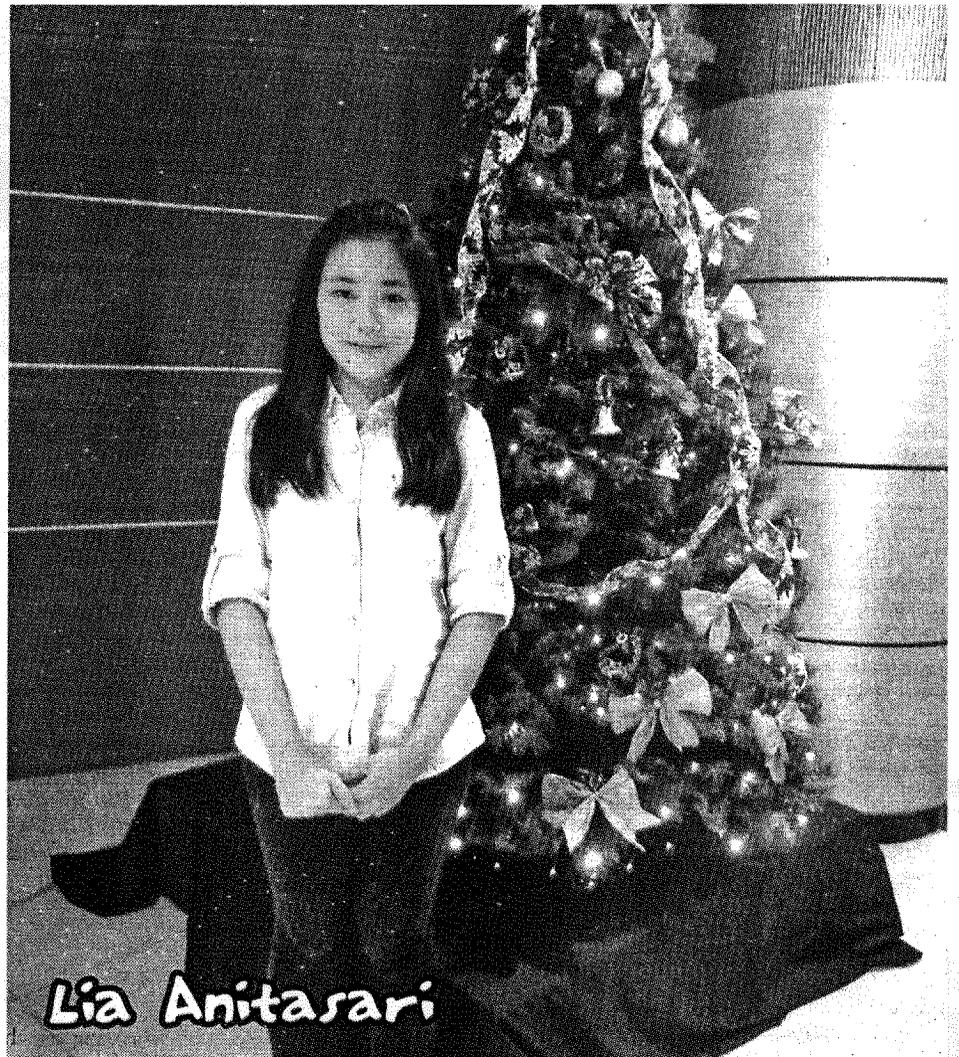
Tanggal :

Halaman :

Rubrik :

Kolom :

Program Studi/ Unit :



Lia Anitasari

⚡
Tahan napas, tetap saja egukan. Dikagetin
sama temen juga nggak hilang-hilang. Malah
tambah keras egukannya

Media : **Surya**Tanggal : **16-12-2015**Halaman : **10**Rubrik : **youGen**Kolom : **petra**Program Studi/ Unit : **manajemen bisnis**

Teguk Air Putih Hangat

SENDAWA dan cegukan adalah dua hal yang berbeda. Setidaknya itu yang dialami Daniel Iman Santoso. Pernah suatu kali minum campur soda terlalu banyak, lalu tiba-tiba bersendawa dan berlanjut cegukan. "Entah kenapa, setelah bersendawa dilanjut sama cegukan. Rasanya megangu sekali," ujar mahasiswa Manajemen Bisnis Ekonomi UK Petra itu.

Kalau sudah cegukan maka akan memakan waktu lama, sekitar 10 menit. Bukan karena cegukan yang sering, tapi jeda antara satu cegukan dengan cegukan berikutnya.

Misalnya, cegukan sekali,

terus berhenti sejenak sekitar satu menit, lalu cegukan lagi. Kejadian itu sampai 10 menit lamanya.

Cowok kelahiran 15 April 1995 ini berusaha menghilangkan cegukan dengan meneguk air putih hangat. Karena sudah tahu cegukannya lama, Daniel melakukan aktivitas yang bisa membuatnya lupa.

"Pernah saya tinggal tidur. Baca buku atau olahraga. Kalau diam terasa capeknya cegukan terus," ungkapnya.

Meski begitu, jarang sekali Daniel mengalami cegukan atau sendawa. Tapi, sekalinya sendawa langsung cegukan, sehingga harus mengantisipasi-

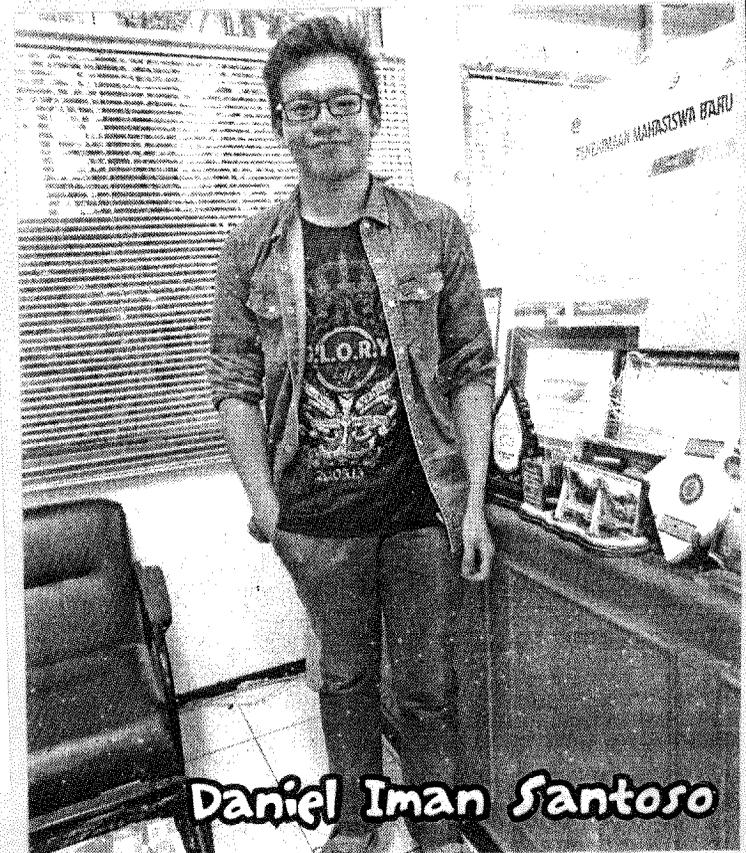
si agar tak terjadi seperti itu.

Dia banyak meminum air putih hangat, lalu menyeimbangkan pernapasan. Cowok yang hobi membaca komik itu menganggap, sendawa dan cegukan sebagai manusiawi dan pasti dialami semua orang.

Anak bungsu dari tiga bersaudara itu tak mengelak apabila terserang cegukan dan sendawa, diterima sebagai hal manusiawi saja.

"Nggak sampai periksa ke dokter, atau apalah. Semua pasti mengalami itu. Untungnya, cegukan dan sendawa saya nggak terlalu mengeluarkan suara yang keras," tandas Daniel. **(sun)**

”
Daniel
saya tinggal
tidur baca
buku atau
olahraga
Kalau diam
terasa
capeknya
cegukan
terus
.....”



(KENAPACEGUKAN)

- Dalam dunia medis, cegukan dikenal dengan istilah singultus. Ditandai dengan bunyi 'hik', seperti suara tercekik. Sumbernya dari diafragma.
- Ada kontraksi yang terjadi tiba-tiba pada daerah diafragma dan berlangsung selama berulang-ulang. Celah antara pita suara tertutup, tapi udara masih tetap bisa lewat.
- Cegukan dapat terjadi ketika tubuh kekurangan asupan cairan sehingga makanan tidak sepenuhnya terdorong ke perut.
- Makan tergesa-gesa atau sambil berbicara sewaktu makan memicu cegukan. Oksigen mendesak ke paru-paru. Di sini, terjadi sedak diikuti dengan cegukan.
- Perubahan suhu ekstrem berpotensi menyebabkan cegukan. Tidak dianjurkan mengonsumsi makanan panas dan minuman dingin secara bersamaan.
- Penggunaan bumbu dan penyedap rasa makanan. Hal ini akan membuat diafragma berkontraksi tiba-tiba, yang artinya mengundang cegukan.