

# GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) (FAQs)

Reviu oleh: [John P. Cunha, DO, FACOEP](#) on October 25, 2017



## GERD adalah kembalinya asam lambung ke kerongkongan

GERD (juga dikenal sebagai gastroesophageal reflux disease, acid reflux, dan atau *heartburn*) adalah suatu kondisi di mana kandungan cairan yang asam di perut kembali ke kerongkongan.

Ketika asam lambung yang direfluks menyentuh lapisan kerongkongan, asam lambung dapat menyebabkan sensasi terbakar di dada atau tenggorokan yang disebut mulas atau gangguan pencernaan asam. Kurang umum, asam merefluks semua jalan ke atas dan ke tenggorokan, dan makanan atau asam dapat terasa di mulut.



## Orang-orang dari segala usia dapat terkena GERD.

Untuk bayi, umum bagi bayi baru untuk mengalami masalah perut. Bayi yang mengalami masalah pencernaan mungkin menderita gas, sembelit, diare, atau mereka mungkin mengeluarkan ludah sepanjang hari. Bahkan, lebih dari separuh dari semua bayi di bawah usia 3 bulan menderita GERD.

Gejala GERD yang paling umum pada anak-anak adalah:

- Muntah yang sering atau berulang
- Sering atau terus menerus batuk
- Menolak makan atau kesulitan makan (tersedak atau tersedak karena makan)
- Menangis saat makan
- Mulas, atau sakit perut

Seperti orang dewasa, GERD disebabkan oleh gerakan naiknya isi perut ke kerongkongan dan kadang-kadang masuk atau keluar dari mulut.



## Makanan dan minuman apa yang harus dihindari pasien GERD?

Orang dengan GERD harus menghindari makanan dan minuman seperti *mint*, tomat, mustar, kopi, minuman beralkohol, lada, jeruk, dan cuka.

Daftar di bawah ini berisi beberapa tips makanan dan minuman untuk bantuan sakit maag di malam hari, dan termasuk makanan yang penderita maag akan mendapat manfaat dengan menghindari:

- Cegah sakit maag dengan **membatasi makanan asam, seperti jeruk, jeruk, tomat, atau cuka** jika ini biasanya menyebabkan rasa panas dalam perut serta makanan lain yg menyebabkan sakit maag.
- **Hindari makanan berminyak atau berlemak** (seperti kentang goreng dan burger keju) jika memicu rasa panas dalam perut.
- Anda mungkin ingin mengurangi coklat, *mint*, jeruk.
- **Hindari alkohol, minuman dengan kopi, dan minuman berkarbonasi.**
- Makan makanan yang lebih kecil, dan Anda dapat menghindari memicu gejala GERD.
- **Makan menjelang tidur dapat menyebabkan refluks dan memicu gejala sakit maag.**
- Kurangi risiko panas dalam perut di malam hari Anda: **Makanlah dua hingga tiga jam sebelum tidur.**



### **Reflux adalah istilah alternatif untuk apa?**

Di sini, istilah "refluks" mengacu pada refluks kerongkongan, yaitu istilah lain untuk regurgitasi.

Secara khusus, regurgitasi mengacu pada aliran mundur. Istilah ini dapat digunakan untuk menggambarkan aliran balik ke kerongkongan tetapi sering digunakan untuk mengartikan aliran balik ke tenggorokan atau mulut.

Seperti yang terlihat pada GERD, kandungan cairan pada lambung mengalami regurgitasi (punggung atau refluks) ke kerongkongan. Cairan hasil regurgitasi biasanya mengandung asam dan pepsin yang diproduksi oleh lambung. (Pepsin adalah enzim yang memulai pencernaan protein di lambung.)



### **Tidak ada obat untuk GERD.**

GERD adalah kondisi kronis, yang berarti tidak ada obatnya. Begitu dimulai, biasanya seumur hidup. Jika ada cedera pada lapisan esofagus (esophagitis), ini juga merupakan kondisi kronis.

**GERD diobati dengan perubahan gaya hidup, antasida, penghalang busa, operasi, endoskopi, dan obat-obatan seperti antagonis histamin (penghambat H2), inhibitor pompa proton (PPI), dan obat-obat pro-motilitas.**



### **Tes diagnostik yang benar-benar akurat untuk GERD tidak ada!**

GERD dapat didiagnosis atau dievaluasi dengan uji coba pengobatan, endoskopi, biopsi, X-ray, tes asam kerongkongan 24 jam, dan 'perfusi' asam kerongkongan.



### **Barrett's esophagus adalah komplikasi serius GERD.**

Barrett's esophagus adalah komplikasi serius GERD kronis, terutama pada pria kulit putih. Dengan *Barrett's esophagus*, sel-sel jaringan yang melapisi kerongkongan – saluran yang membawa makanan dari mulut ke lambung - berpenampilan abnormal, menyerupai sel-sel pada lapisan usus. **Pada sebagian kecil pasien, jaringan Barrett menjadi prakanker dan kemudian kanker.**

Sekitar 10% hingga 15% orang dengan gejala kronis GERD menjadi *Barrett's esophagus*.



### **Siapa yang paling mungkin menderita GERD?**

**Obesitas, kehamilan dan merokok adalah semua faktor yang berkontribusi pada pengembangan GERD.**

Lebih lanjut, **tidak ada yang tahu penyebab pasti *gastroesophageal reflux*.**

Berikut ini adalah faktor-faktor yang berkontribusi yang dapat melemahkan atau merelaksasi *sphincter esofagus* bagian bawah dan mungkin membuat refluks lebih buruk:

- Penggunaan alkohol atau rokok, kegemukan
- Obat-obatan seperti calcium channel blockers (CCBs), theophilin, nitrat
- Makanan yang berlemak dan digoreng, coklat, kafein, buah jeruk, tomat, mint
- Makan makanan besar
- Makan menjelang waktu tidur
- Hiatus hernia, kehamilan, diabetes, berat badan cepat

Catatan: Hiatal hernia adalah suatu kondisi ketika bagian atas lambung menonjol di atas diafragma (otot kuat yang memisahkan organ dada dari perut)



### **Mungkinkah untuk mencegah GERD?**

**Cara terbaik dan teraman untuk mencegah GERD terjadi adalah mengubah hal-hal yang menyebabkan refluks.**

Anda mungkin memperhatikan bahwa banyak metode pencegahan di bawah ini juga merupakan perubahan gaya hidup yang dapat digunakan untuk mengelola gejala GERD.

- Menjaga berat badan yang sehat
- Hindari makan besar dalam waktu 3 jam sebelum tidur
- Batasi makanan lemak atau berlemak, coklat, dan kafein
- Hindari alkohol
- Berhenti merokok
- Hindari berolahraga, membungkuk, atau membungkuk dengan perut kenyang



### **GERD terkait erat dengan kanker esofagus.**

Adenokarsinoma esofagus (kanker tenggorokan) sangat terkait dengan GERD.

Adenokarsinoma mengacu pada kanker yang terbentuk di jaringan yang melapisi esofagus (tabung otot di mana makanan berpindah dari tenggorokan ke lambung).

Ada dua jenis kanker esofagus:

- Karsinoma sel skuamosa (kanker yang dimulai pada sel-sel datar yang melapisi esofagus)
- Adenocarcinoma (kanker yang dimulai di sel yang membuat dan melepaskan lendir dan cairan lainnya). Sering terjadi pada pasien dengan esofagus Barrett yang telah mengalami perubahan prakanker.

© 1996-2018 MedicineNet, Inc. All rights reserved.

Sumber: [https://www.medicinenet.com/gerd\\_gastroesophageal\\_reflux\\_disease\\_quiz/faq.htm](https://www.medicinenet.com/gerd_gastroesophageal_reflux_disease_quiz/faq.htm)  
Edited by Admin