

Gangguan Pencernaan: Alasan Mengapa Anda Mengeluarkan Gas

Review oleh: Hansa Bhargava, MD, FAAP
Review pada 9/18/2020

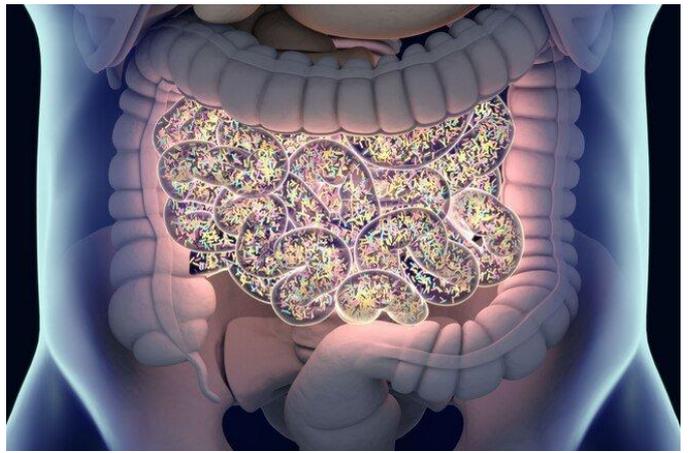
Berapa Banyak Gas Terlalu Banyak?

Buang Gas adalah normal. Itu bagian dari pencernaan Anda, dan semua orang mengalaminya. Kebanyakan orang buang gas lima sampai 15 kali sehari. Tetapi jika Anda merasa seperti Anda memiliki lebih banyak bensin daripada orang lain atau lebih dari biasanya, Anda mungkin ingin mencari tahu apa penyebabnya. Ini sangat penting jika gas Anda menyebabkan rasa sakit atau ketidaknyamanan lainnya.



Mengapa Anda Mengalaminya

Setiap gas yang Anda keluarkan harus masuk ke usus Anda. Ini bisa terjadi saat Anda menelan udara. Beberapa gas dibuat di usus Anda oleh bakteri dan mikroba lain yang hidup di sana. Mikroba tersebut membantu memecah makanan yang Anda makan.



Menelan Udara

Jika Anda memiliki lebih banyak gas daripada yang seharusnya, salah satu alasannya mungkin karena Anda menelan banyak udara. Sebagian dari udara itu mungkin keluar sebagai sendawa. Sisanya akan keluar sebagai kentut.



Periksa Kebiasaan Anda

Banyak hal yang bisa membuat Anda menelan udara. Anda mungkin menelan udara saat mengunyah permen karet atau mengisap permen keras. Makan cepat atau minum melalui sedotan juga dapat menyebabkan lebih banyak udara tertelan dan lebih banyak gas. Jika Anda memiliki kebiasaan mengunyah pulpen atau benda lain, ini mungkin saat lain Anda menghirup udara ekstra ke perut yang keluar sebagai gas.



Lewati desis (soda)

Gelembung dalam minuman berkarbonasi seperti bir, soda, atau air bersoda merupakan sumber gas. Jika Anda suka meminum minuman berbuih tersebut, itu bisa menjadi alasan Anda mengeluarkan gas. Anda dapat beralih ke minuman ringan sesekali untuk menguji apakah itu penyebab gas Anda.



Ketika kamu sedang tidur

Bahkan jika Anda tidak menghirup udara ekstra di siang hari, Anda mungkin melakukannya saat Anda tidur. Jika Anda cenderung bernapas atau mendengkur dengan mulut terbuka saat tidur, Anda mungkin akan menelan banyak udara dalam semalam.

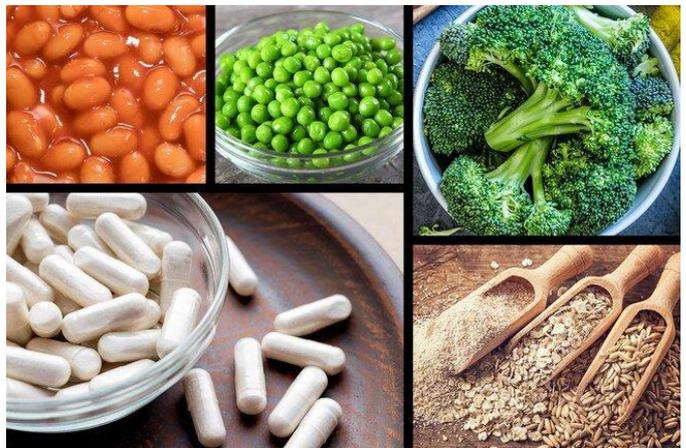


Perhatikan Diet Anda

Alasan lain Anda mungkin terkena gas berkaitan dengan makanan yang Anda makan. Makanan atau suplemen yang tinggi serat baik untuk Anda, tetapi juga dapat membuat Anda lebih banyak mengeluarkan gas. Ini termasuk:

- Kacang polong
- Kacang pea
- Sayuran, seperti brokoli atau sayuran berdaun hijau
- Biji-bijian utuh
- Suplemen serat yang mengandung psyllium

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa merendam kacang dalam air selama 12 jam dapat mengurangi bahan penghasil gas nya.



Intoleransi Makanan

Anda bisa kembung jika mengonsumsi makanan yang tidak diserap tubuh Anda dengan baik. Terkadang ini disebut intoleransi makanan. Yang umum termasuk produk susu atau protein seperti gluten dalam gandum atau biji-bijian lainnya. Jika menurut Anda gas Anda terkait dengan makanan berserat tinggi atau intoleransi makanan, pantau terus apa yang Anda makan untuk membantu Anda mengetahuinya.



Pemanis buatan

Beberapa pengganti gula atau pemanis buatan bisa membuat Anda mengeluarkan gas juga. Ini termasuk:

- Sorbitol
- Mannitol
- Xylitol

Jika Anda memakan ini, perhatikan apakah Anda merasa lebih banyak gas sesudahnya.



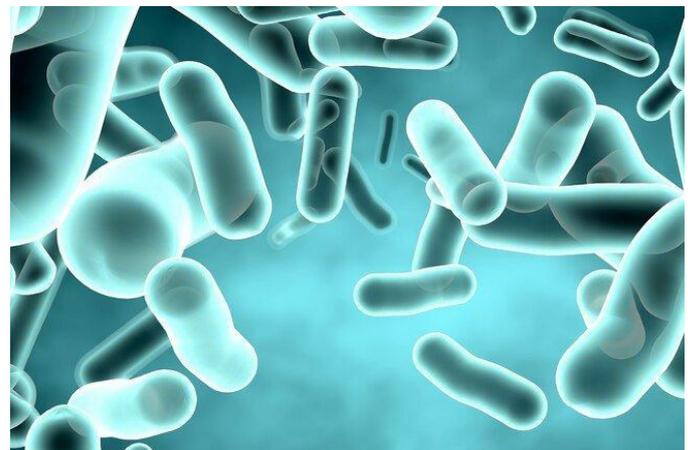
Sembelit atau Pencernaan Lambat

Jika Anda mengalami konstipasi dan makanan bergerak melalui usus secara perlahan, ini memberi lebih banyak waktu untuk menumpuknya gas. Ketika makanan berada di sana lebih lama, itu memberi mikroba lebih banyak waktu untuk mengerjakannya dan menghasilkan lebih banyak gas. Seiring bertambahnya usia, pencernaan Anda mungkin menjadi lebih lambat, menyebabkan lebih banyak gas. Obat-obatan tertentu juga dapat menyebabkan hal ini.



Terlalu Banyak Bakteri

Jika bakteri atau mikroba lain yang hidup di usus Anda tumbuh terlalu banyak, Anda mungkin mendapatkan lebih banyak gas. Ini tidak selalu berarti bahwa Anda memiliki infeksi yang perlu Anda obati. Bakteri itu mungkin merupakan bakteri sehat yang membantu Anda memecah makanan. Tetapi dlm beberapa kasus, antibiotik dapat membantu jika ini yang menyebabkan Anda mengeluarkan gas.



Kondisi medis

Gas berlebih bisa menjadi gejala yang muncul dengan banyak gangguan yang memengaruhi usus atau usus. Ini termasuk:

- Divertikulitis
- Kolitis ulseratif
- Penyakit Crohn
- Sindrom iritasi usus besar (IBS)
- Diabetes
- Scleroderma
- Disfungsi tiroid
- Penyumbatan usus



Kapan Mengunjungi Dokter

Sering kali, gas bisa memalukan tetapi tidak perlu dikhawatirkan. Tetapi temui dokter jika:

- Gas mengganggu kehidupan normal.
- Anda kesakitan.
- Anda merasa sangat tidak nyaman atau kembung.
- Anda mengalami banyak diare atau sembelit.
- Anda banyak muntah atau merasa mual.
- Terjadi penurunan berat badan dan tidak tahu mengapa.
- Ada darah di kotoran Anda.
- Anda pikir Anda mungkin membutuhkan perawatan.

Dapatkan bantuan medis segera jika Anda mengalami nyeri perut atau dada yang parah.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2021 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

https://www.medicinenet.com/digestive_disorders_surprising_reasons_why_you_are/article.htm