

# Pengertian *Irritable Bowel Syndrome (IBS)*



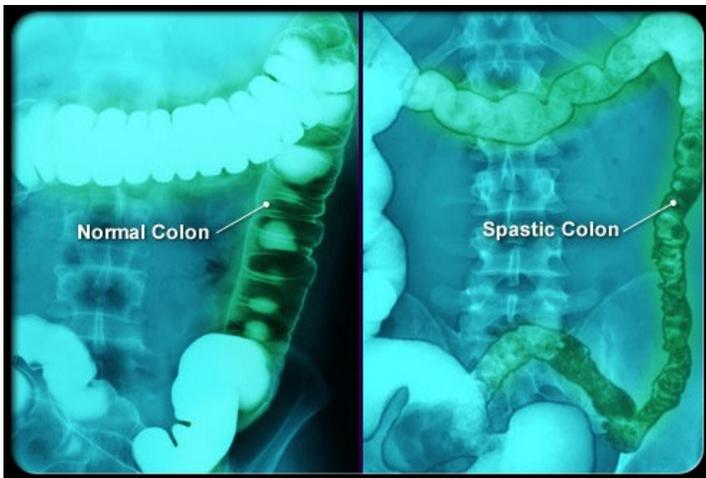
## Apakah IBS itu ?

*Irritable bowel syndrome (IBS)*, juga dikenal sebagai "*kejang usus besar*," adalah gangguan umum. Sementara kebanyakan orang mengalami masalah pencernaan sesekali, apa secara terpisah IBS adalah sakit perut dan diare atau sembelit yang datang kembali lagi dan kembali lagi. IBS mempengaruhi 10% sampai 15% orang di Amerika Utara.



## Gejala IBS

Gejala utama IBS adalah nyeri perut disertai oleh perubahan dalam kebiasaan buang air besar. Hal ini dapat termasuk sembelit, diare, atau keduanya. Gas dan perut kembung tampak juga biasa. Kondisi ini tidak merusak sistem pencernaan, tapi rasa sakit terus-menerus dan sering pergi ke kamar mandi dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.



## Penyebab IBS

**Dokter tidak tahu secara pasti penyebab dari IBS.** Suatu teori menyatakan bahwa sinyal antara otak dan usus yang entah bagaimana terganggu. Miskomunikasi ini dapat menyebabkan kontraksi otot yang abnormal usus (terlihat di sebelah kanan) yang mengakibatkan kram, nyeri, dan fluktuasi dlm kecepatan pencernaan. Pasien tidak memiliki tanda-tanda dari jaringan meradang atau rusak atau kelainan struktural dalam saluran pencernaan.



## Siapa yang beresiko IBS ?

Siapapun bisa mendapatkan IBS, namun kondisi ini dua kali lebih umum pada wanita seperti pada pria. Ini juga lebih mungkin untuk mempengaruhi orang-orang yang memiliki riwayat keluarga IBS. Gejala biasanya dimulai ketika orang berada dalam usia 20-an. Merupakan hal yang tidak biasa bagi orang di atas 50 terkena IBS untuk pertama kalinya. IBS kadang-kadang bersamaan dengan depresi atau kecemasan.



## Pemeriksaan IBS

Tidak ada tes standar untuk memeriksa IBS. Dokter biasanya membuat diagnosis berdasarkan penjelasan gejala yang dialami pasien. Untuk alasan ini, penting untuk jujur dan spesifik tentang masalah yang Anda alami. Dokter Anda mungkin meminta tes untuk mengetahui penyebab lain dari gejala anda.



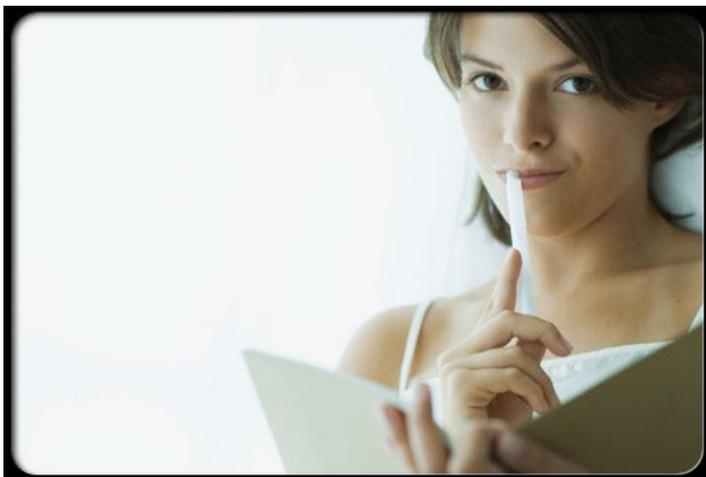
## Pengaruh pada kehidupan sehari-hari

IBS mungkin tidak membuat kehidupan Anda beresiko, tetapi dapat mengambil mengurangi keleluasaan hidup anda. Selama kejadiannya sering terjadi, sering sakit diare, Anda mungkin merasa sulit untuk pulang-pergi, untuk bekerja atau bepergian dengan pesawat. Anda mungkin merasa perlu untuk ke kamar mandi sebelum pergi ke tempat lain. Pada kasus berat, pasien mungkin menjadi ragu-ragu untuk makan di luar, menonton film, atau bersosialisasi.



## Hubungan IBS dengan stres

Apakah Anda memiliki IBS atau tidak, Anda mungkin akrab dengan kalimat "kupu-kupu dalam perut" yang menyertai berbicara di depan umum, masa akhir di perguruan tinggi, atau peristiwa berisiko tinggi. Stres dapat memicu atau memperburuk gejala-gejala IBS. Ini berarti bahwa stres dapat sangat bermasalah bagi orang-orang dengan IBS. Gejala IBS dapat menyebabkan stres, dan stres dapat membuat gejala lebih buruk, yang mengarah ke lingkaran setan.



## Penanganan IBS

Langkah pertama penanganan IBS adalah untuk mengidentifikasi apa yang membuat gejala lebih buruk. Selain stres, pemicu umum termasuk makan makanan, perubahan hormon, dan obat-obatan tertentu. Sangat penting untuk dicatat bahwa **tidak ada makanan tertentu yang universal dikaitkan dengan gejala-gejala IBS. Tapi catatan harian makanan dapat membantu Anda menentukan makanan mana yang merupakan masalah bagi Anda.**



### Perawatan IBS : perubahan pola makan

Strategi pengobatan Anda akan tergantung pada gejala khusus yang Anda alami dan pemicunya, tetapi banyak orang mulai dengan perubahan pola makan. Anda mungkin merasa perlu untuk menghindari kopi, alkohol, dan makanan berlemak. Mendapatkan lebih banyak serat atau air juga dapat meningkatkan gejala. Makanan mencurigakan dapat dihilangkan satu per satu dengan waktu. Ini mungkin mengambil beberapa *trial and error* untuk menemukan mana perubahan yang paling memberikan bantuan.



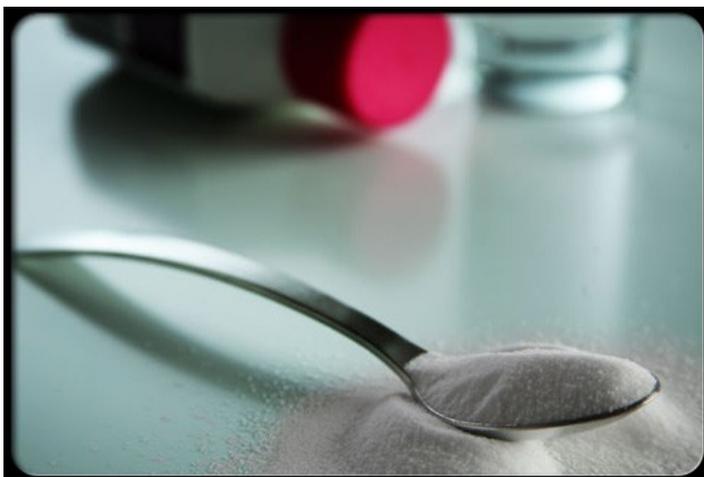
### Perawatan IBS : Probiotik

Probiotik adalah bakteri bersahabat yang membantu mengurangi pertumbuhan organisme berbahaya di saluran pencernaan. Ada banyak jenis probiotik, namun yang paling dikenal adalah jenis yang ditemukan dalam yogurt – Cari yang berlabel "Kultur aktif". Beberapa penelitian menunjukkan probiotik dapat mengurangi terjadinya diare, tetapi penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan apakah ini termasuk gejala yang disebabkan oleh IBS.



### Perawatan IBS : obat diare

Jika perubahan pola makan tidak memberikan bantuan yang cukup, dokter anda dapat merekomendasikan obat resep atau obat bebas dengan target gejala spesifik Anda. Untuk diare, pilihan termasuk anti diare umum (seperti Imodium atau Lomotil), yang memperlambat gerak usus. Obat-obatan ini juga dapat menyebabkan sembelit, sehingga tetap berhubungan dengan dokter Anda adalah penting.



### Perawatan IBS : obat-obat untuk konstipasi

Kadang-kadang, dokter mungkin memberikan resep obat untuk meningkatkan jumlah cairan dalam usus. Anda juga dapat meminta dokter Anda tentang obat-obatan yang dijual bebas, seperti Susu Magnesia atau Miralax, yang membuat tinja lebih lunak dan lebih mudah untuk lolos. Stimulan seperti Correctol dan Senokot mempercepat gerakan tinja melalui usus, tetapi seharusnya tidak digunakan terus-menerus.



### Perawatan IBS: anti depresan and anti kejang

Jika dokter meresepkan anti depresan untuk IBS, ini tidak menunjukkan gejala-gejala Anda "semua di kepala Anda" atau disebabkan oleh depresi. Anti depresan bekerja pada zat kimia dalam saluran pencernaan dan dapat mengusir rasa sakit dan kram. Anti kejang juga dapat berguna jika kram merupakan gejala utama. Kebanyakan obat-obat memiliki efek samping, jadi pastikan untuk mengetahui pro dan kontra dengan dokter Anda.



### Perawatan IBS : minyak *Peppermint*

Jika Anda lebih memilih obat alami, minyak *peppermint* patut dicoba. Studi menunjukkan bahwa mungkin akan efektif dalam mengurangi gejala IBS. Bahkan, itu dilakukan lebih baik dari plasebo menghilangkan gejala pada beberapa orang dengan IBS. Carilah kapsul berlapis *enteric*, yang cenderung tidak menyebabkan mulas - dan periksa dengan dokter Anda terlebih dahulu jika Anda meminum obat lain.



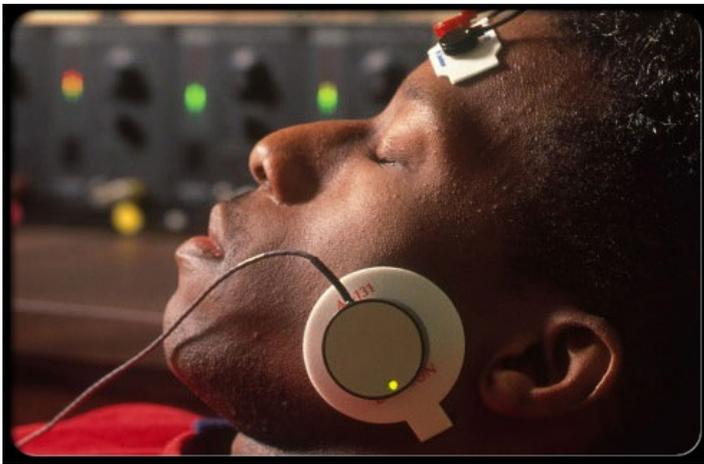
### Perawatan IBS : Psikoterapi

Karena stres diketahui membuat IBS bertambah buruk, manajemen stres sangat bermanfaat. Terapi kognitif-perilaku adalah suatu bentuk psikoterapi yang membantu Anda mengganti pikiran negatif dengan yang lebih positif atau realistis. Hal ini dapat mengurangi stres, yang pada gilirannya, mengurangi gejala nyeri dan pencernaan yang terkait dengan IBS. Terapi juga dapat membantu Anda mempelajari strategi *coping* untuk Anda lakukan bila gejala timbul.



### Perawatan IBS : Hipnotis

Hipnotis memasukkan pasien kedalam kondisi kesadaran yang bisa dikontrol, di mana mereka menerima perintah untuk membuat rasa sakit memudar. Beberapa penelitian menunjukkan hipnotis dapat mengurangi rasa sakit, gejala pencernaan, dan kecemasan terkait dengan IBS.



### Perawatan IBS : *Biofeedback*

*Biofeedback* mengajarkan pasien untuk mengenali dan mengubah respons tubuh mereka terhadap stres. Setelah beberapa sesi, banyak orang yang mampu memperlambat detak jantung mereka dan memasuki keadaan yang lebih santai. Hal ini dapat berguna dalam menghilangkan stres dan gejala IBS.



### Perawatan IBS : terapi Relaksasi

Banyak orang bisa belajar untuk menenangkan diri melalui meditasi, pemanduan citra, pernapasan dalam, atau terapi relaksasi lainnya. Studi menunjukkan teknik ini dapat membantu meringankan berbagai gejala IBS, termasuk nyeri, diare, dan sembelit. Dengan latihan, itu mungkin untuk menggunakan teknik relaksasi hampir di mana saja.



### IBS dan Olahraga

Orang dengan IBS tidak suka berolahraga, terutama bila gejalanya kambuh. Tetapi aktivitas fisik dapat membantu pencernaan, mengurangi stres, dan menyebabkan perasaan nyaman. Untuk olahraga awal pilihlah kegiatan yang ringan, dan sebaiknya ke kamar mandi dahulu sebelum Anda mulai. Pastikan untuk mendiskusikan rencana Anda dengan dokter Anda terlebih dahulu.



### IBS : Perkiraan Jangka Panjang

IBS adalah kondisi kronis, dan pasien mungkin mengalami periode tenang diikuti dengan kambuhnya penyakit. Membuat sebuah catatan pribadi makanan, perasaan, dan gejala dapat membantu mengungkap pemicu tersembunyi ketika orang pertama kali didiagnosis - dan jika IBS mulai mengganggu kehidupan sehari-hari. Seiring waktu, gejala-gejala IBS biasanya tidak bertambah buruk. IBS tidak mengancam nyawa dan tidak menyebabkan kondisi yang lebih serius, seperti penyakit inflamasi usus atau kanker.

Sumber: [http://www.medicinenet.com/ibs\\_pictures\\_slideshow\\_understanding\\_ibs/article.htm](http://www.medicinenet.com/ibs_pictures_slideshow_understanding_ibs/article.htm)  
diterjemahkan oleh: Indra P.  
diedit oleh: Syahu S.