

Maag (Refluks Asam, GERD): Penyebab dan Pengobatannya

Reviu oleh: [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#)

Reviu pada: 1/12/2018

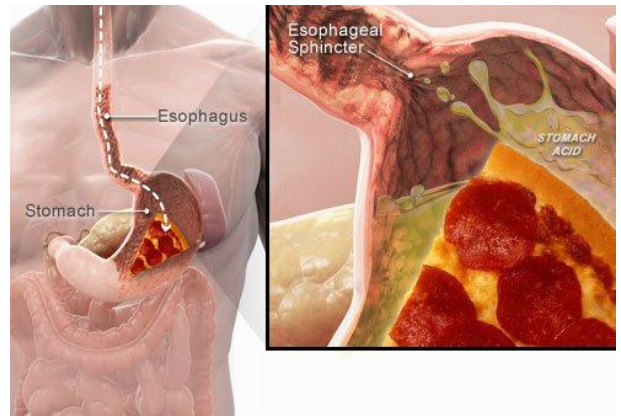
Apa itu sakit maag (*Heartburn*)?

Sakit maag adalah sensasi terbakar di tengah dada di belakang tulang dada dan di tengah perut. Ini terjadi ketika asam dan isi perut lainnya naik ke kerongkongan dan mengiritasi jaringan. Katup lambung yang rusak memungkinkan asam dan isi lambung keluar dan menyebabkan sensasi terbakar. Sekitar 60 juta orang Amerika menderita kondisi tersebut setidaknya sebulan sekali. Sekitar 15 juta orang Amerika menderita setiap hari. **Makan makanan pedas dan makan berlebihan adalah pemicu umum gejala tersebut.** Gangguan pencernaan adalah nama lain untuk mulas.



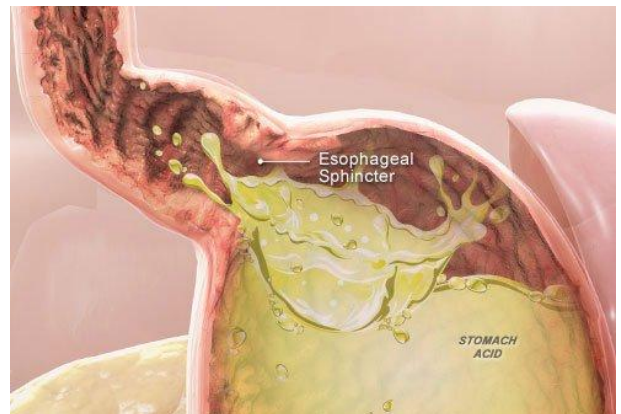
Sfingter Esofagus Bawah

Saat Anda menelan makanan, ia bergerak ke kerongkongan dan melewati cincin otot yang dikenal sebagai sfingter esofagus bagian bawah (LES). Struktur ini terbuka untuk memungkinkan makanan masuk ke perut. Itu seharusnya tetap tertutup untuk menjaga isi perut di tempatnya. Jika katup lemah atau rusak, katup dapat terbuka dan memungkinkan isi lambung dan asam untuk naik kembali, atau refluks, ke kerongkongan. Refluks asam menghasilkan sensasi terbakar.



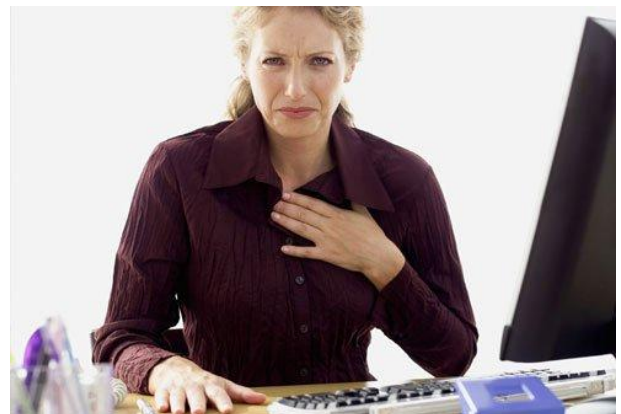
Apa Penyebab Kerusakan Katup?

Pada beberapa orang, sfingter esofagus bagian bawah menjadi rileks pada waktu yang salah atau menjadi lemah. Hal ini memungkinkan isi perut keluar dan naik ke kerongkongan. Hal ini menyebabkan rasa terbakar, iritasi, dan nyeri. Anehnya, tidak semua orang yang mengalami refluks asam mengalami sensasi terbakar. Di lain waktu, rasa terbakar di area dada dan perut disebabkan oleh kondisi selain refluks. Terkadang nyeri dada dapat terjadi karena serangan jantung atau kondisi serius lainnya. Refluks asam adalah gejala utama penyakit gastroesophageal reflux (GERD), tetapi GERD dikaitkan dengan gejala lain seperti mual, batuk kering, suara serak, sakit tenggorokan, kesulitan menelan, dan perasaan ada gumpalan di tenggorokan. Temui dokter Anda jika Anda mengalami nyeri, rasa terbakar, atau iritasi di dada atau perut.



Apa Gejala GERD?

Penyakit gastroesophageal reflux (GERD) adalah suatu kondisi yang gejala utamanya (rasa terbakar atau rasa tidak nyaman di dada) disebabkan oleh refluks asam. Refluks ini menyebabkan dada terbakar, biasanya setelah makan. Serangan bisa berlangsung hingga beberapa jam. Berbaring dan membungkuk dapat memperburuk gejala. Refluks yang parah dapat menyebabkan gejala tambahan termasuk kesulitan menelan, perasaan ada sesuatu yg tersangkut di tenggorokan atau dada, atau rasa asam di bagian belakang tenggorokan. Refluks bisa memicu sesak napas, serangan asma, dan batuk kronis. Nyeri dada yang disebabkan oleh refluks mungkin mirip dengan nyeri dada yang terjadi selama serangan jantung. Seorang dokter biasanya dapat dengan mudah mendiagnosis refluks dengan meminta pasien untuk menggambarkan gejalanya.



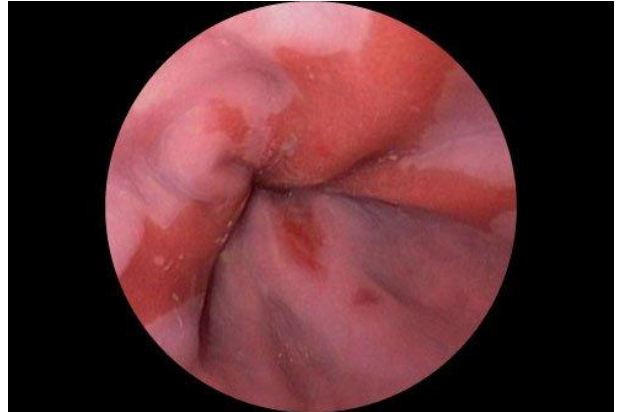
Siapa yang Sakit Maag (Heartburn)?

Siapa pun pada usia berapa pun bisa mengalami mulas, tetapi faktor-faktor tertentu membuatnya lebih mungkin untuk mendapatkan kondisi tersebut. Faktor risiko dapat melemahkan atau merusak LES. Faktor lain dapat mempengaruhi jumlah asam lambung yang diproduksi. Mereka yang berisiko tinggi untuk kondisi tersebut termasuk wanita hamil, mereka yang kelebihan berat badan atau obesitas, dan mereka yang merokok atau terpapar asap rokok orang lain. Obat-obatan tertentu meningkatkan risikonya. Bahkan mengenakan pakaian yang terlalu ketat dapat meningkatkan risiko refluks.



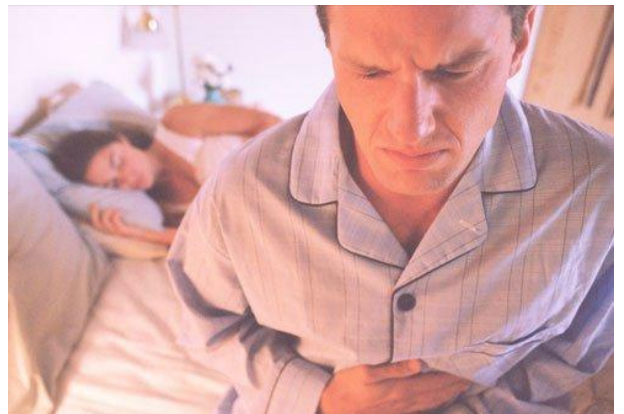
Apakah Anda Mengidap GERD atau Hal Lain?

Mulas sesekali biasanya tidak perlu dikhawatirkan, tetapi refluks asam yang parah dan terus-menerus bisa berbahaya. Sakit maag parah yang terjadi setidaknya dua kali seminggu dapat mengindikasikan GERD yang perlu diobati. GERD kronis dapat menyebabkan borok, jaringan parut, dan peradangan di kerongkongan. Itu juga dapat mengubah sel yang melapisi kerongkongan. Ini dikenal sebagai kerongkongan Barrett dan meningkatkan risiko terkena kanker esofagus.



Apakah Anda Mengalami Gejala Malam Hari?

Sakit maag di malam hari mungkin sangat berbahaya. Bangun dengan rasa asam di mulut, batuk, atau sakit tenggorokan dapat mengindikasikan refluks asam di malam hari. Tidak hanya mengganggu tidur, tetapi **kerongkongan dapat mengalami lebih banyak kerusakan**. Itu karena **ketika Anda berbaring selama beberapa jam, asam memiliki banyak waktu berlama-lama di kerongkongan dan merusak jaringan**. Saat kita bangun, kita menelan air liur sepanjang hari. Air liur membantu menetralkan asam lambung. Secara alami kita menelan lebih sedikit air liur saat kita tidur, sehingga asam lambung tidak dinetralkan.



Pengobatan Rumah untuk Heartburn

Ada banyak hal yang dapat Anda lakukan untuk mencegah gejala *heartburn* di rumah. Makan makanan kecil untuk menghindari makan berlebihan. Jangan makan dalam waktu 3 sampai 4 jam sebelum waktu tidur Anda. Beri diri Anda banyak waktu untuk mencerna sehingga isi perut tidak bisa kembali ke kerongkongan di malam hari. Jangan makan larut malam. Anda ingin tidur dgn perut kosong. Jika Anda makan sebelum tidur, asam dan makanan dapat naik ke kerongkongan saat Anda berbaring dan menyebabkan rasa terbakar. Angkat kepala tempat tidur Anda sekitar 6 hingga 8 inci. Hal ini memungkinkan gravitasi bekerja untuk keuntungan Anda dan membantu isi perut tetap di tempatnya.



Lakukan Perubahan Pola Makan

Jenis makanan yang Anda makan dapat menyebabkan ketidaknyamanan pencernaan. Jika Anda rentan mengalami refluks asam, **hindari makan makanan pedas, makanan asam**, dan makanan lain yang memicu refluks karena dapat mengendurkan LES. Makanan pemicu yang diketahui termasuk **tomat, bawang putih, buah jeruk, bawang bombay, coklat, peppermint, dan makanan berlemak**. Menghindari **minum alkohol**. Anda mungkin bisa mentolerir hidangan yang biasanya pedas dengan mengurangi panas dalam hidangan. Pilih versi yang lebih lembut dari hidangan pedas favorit Anda yang cenderung tidak menimbulkan gejala Anda.



Pilih Minuman dengan Bijak

Sama spt makanan yg bisa memicu gejala mulas, begitu juga dgn minum minuman tertentu. Tomat dan buah jeruk dapat memicu refluks, begitu pula jus yang dibuat dari makanan ini. **Jangan minum jus tomat, jus jeruk, atau jus grapefruit**. Minuman lain yg dapat menyebabkan refluks termasuk **teh, kopi, alkohol, soda, dan minuman berkarbonasi**. Setiap orang berbeda. Bbrp orang mungkin dapat mengonsumsi minuman ini tanpa masalah, tetapi bbrp orang mgkin menemukan bhw meminumnya membawa gejala. Orang lain mungkin dapat mengonsumsi minuman ini dalam jumlah sedang tanpa memengaruhi kondisinya. Bereksperimenlah sedikit dan lakukan apa yang tepat untuk Anda.



Cerdaslah dalam Berolahraga

Mendapatkan aktivitas fisik ya memadai diperlukan utk menjaga kesehatan Anda secara keseluruhan, tetapi jenis aktivitas yang Anda lakukan dapat memengaruhi gejala refluks asam Anda. **Latihan yang meningkatkan tekanan perut bisa memaksa isi perut kembali ke kerongkongan**. Pose yoga yang membalikkan tubuh, seperti anjing ke bawah dan *headstand* dapat memicu gejala. Latihan perut, seperti *crunch*, juga meningkatkan tekanan intra-abdomen dan dapat menyebabkan refluks. Olahraga itu bagus. **Pastikan utk memilih olahraga yang menjaga isi perut Anda tetap di tempatnya**.



Buat Gravitasi Bekerja untuk Anda

Orang menghabiskan sekitar sepertiga dari hidup mereka untuk tidur. **Refluks malam hari sangat berbahaya krn asam lambung dapat bersentuhan dgn kerongkongan selama berjam-jam di malam hari saat tidur, merusak dan mengikis jaringan**. Tidur dgn cara yg membuat gravitasi bekerja untuk Anda dan menjaga asam lambung di tempatnya. Letakkan papan kayu di bawah kepala kasur Anda utk mengangkat kepala sekitar 6 - 8 inci. Cara lain yang baik untuk mengangkat kepala Anda termasuk tidur di atas bantal *wedge* atau tidur dengan banyak bantal di bawah kepala Anda. Anda mungkin juga memperhatikan bahwa tidur miring ke kiri lebih baik untuk mencegah refluks daripada tidur miring ke kanan.



Apa yang Anda Kenakan Juga Penting

Perubahan gaya hidup dapat memiliki efek mengejutkan pada gejala refluks asam. Pakaian yang Anda kenakan dapat memengaruhi gejala Anda. Pakaian yang ketat memberi tekanan pada perut dan dapat memaksa asam dan makanan di perut Anda naik ke kerongkongan. **Hindari mengenakan celana ketat, ikat pinggang, shapewear, dan pakaian ketat yang memberi tekanan pada perut Anda.** Kenakan celana longgar, kemeja, dan jenis pakaian lain untuk memberi diri Anda cukup ruang untuk mendorong fungsi pencernaan yang baik. Gaya ini juga dapat membantu mencegah refluks.



Kelola Gejala Selama Kehamilan

Sekitar 30% hingga 50% wanita mengeluhkan mulas selama kehamilan. Gejala cenderung menjadi lebih buruk selama trimester kedua dan ketiga saat perut wanita tumbuh paling besar. Tekanan intra-abdominal yang meningkat dan perubahan hormon selama kehamilan meningkatkan risiko mulas dan refluks asam. Beberapa wanita dapat meredakan gejala mereka dengan membuat perubahan gaya hidup tertentu. Ini termasuk **makan beberapa makanan kecil per hari, bukan tiga makanan utama besar.** Wanita hamil sebaiknya **tidak makan gorengan atau makanan pedas.** Wanita hamil sebaiknya tidak langsung berbaring setelah makan. Sementara beberapa obat yang dijual bebas tersedia untuk pengobatan gejala mulas, wanita hamil harus berkonsultasi dengan dokter mereka sebelum minum obat untuk memastikan obat tersebut aman untuk janin.



Antasida untuk Bantuan Mulas

Antasida adalah obat yang menetralkan asam lambung. Mereka adalah salah satu jenis pengobatan yang dijual bebas untuk meringankan rasa terbakar. Roloids, Maalox, dan Mylanta adalah beberapa jenis antasida OTC. Antasida adalah pilihan yang baik jika Anda sesekali mengalami mulas dan gejala ringan serta rasa tidak nyaman. **Minum obat ini sesuai petunjuk dan jangan melebihi dosis yang dianjurkan. Jangan terlalu banyak menggunakan antasida atau mengonsumsi lebih dari yang tertera pada label karena dapat menyebabkan efek samping termasuk sembelit atau diare.** Jika Anda menderita mulas yang parah atau mulas yang berkepanjangan, antasida mungkin bukan pilihan pengobatan yang tepat.



Apa Itu H2 Blocker?

H2 blocker adalah pilihan pengobatan lain untuk meredakan mulas. Mereka tersedia *over-the-counter* dan dengan resep. Seperti namanya, memblokir produksi asam lambung. *H2 blocker* hrs diminum 30 menit sebelum makan agar efektif. Beberapa dokter mungkin merekomendasikan penggunaan *H2 blocker* dan antasida untuk mengontrol gejala. Manfaat lain dari *H2 blocker* adalah membantu menyembuhkan kerongkongan, membalikkan kerusakan yang disebabkan oleh asam lambung. Contoh penghambat H2 termasuk ranitidine (Zantac), simetidin (Tagamet), nizatidine (Axid), dan famotidine (Pepcid).



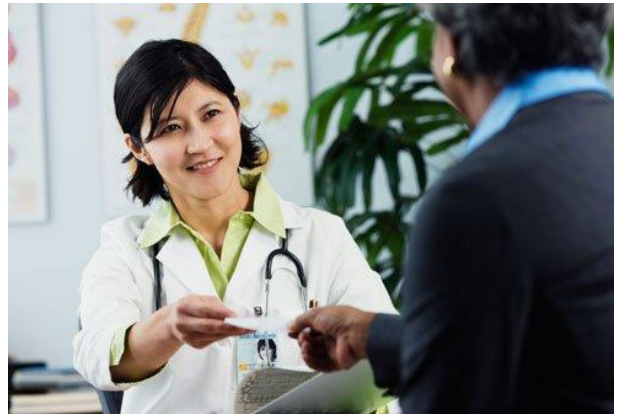
Apa Itu Penghambat Pompa Proton (Proton Pump Inhibitors / PPI)?

Penghambat pompa proton adalah obat yang menurunkan jumlah asam lambung yg diproduksi lambung. Mereka lebih efektif untuk meredakan mulas daripada *H2 blocker*. Mereka juga bekerja lebih baik untuk membantu menyembuhkan kerongkongan. Versi obat-obatan ini yang dijual bebas dan diresepkan tersedia. Mereka **harus diminum saat perut kosong**. Contoh PPI termasuk lansoprazole (Prevacid), pantoprazole (Protonix), esomeprazole (Nexium), omeprazole (Prilosec, Zegerid), dan Rabeprazole (AcipHex). PPI **tidak boleh digunakan dalam jangka panjang atau dalam dosis tinggi karena hal ini terkait dengan peningkatan risiko patah tulang pergelangan tangan, tulang belakang, dan pinggul**.



Perawatan Mulas Mana yg Tepat untuk Anda?

Jenis pengobatan mulas yang tepat untuk Anda bergantung pada berbagai faktor. Frekuensi dan tingkat keparahan gejala Anda merupakan pertimbangan penting. Beberapa obat memberikan kelegaan dari gejala saat ini sementara obat lain dirancang untuk mencegah gejala sebelum dimulai. Jika Anda tidak yakin perawatan mulas mana yang harus dilakukan, bicarakan dengan dokter Anda. Dokter Anda dapat mengevaluasi kondisi Anda dan mempertimbangkan kondisi medis tambahan yang Anda miliki dan obat-obatan yg mungkin Anda pakai dan membuat rekomendasi pengobatan yang sesuai.



Reviewed by [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#) on 1/12/2018

Sources:

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

© 1996-2018 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow at OnHealth](#)

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