

Tidak semua penderita maag atau dalam bahasa medis disebut dispepsia disarankan untuk berpuasa. Beberapa tanda dan gejala dyspepsia saat puasa antara lain:

- Nyeri ulu hati dan panas di dada, terutama dirasakan setelah makan
- Kembung atau perut terasa sebah
- Sendawa
- Cepat merasa kenyang
- Mual dan muntah

Pasien harus mengetahui jenis dispepsia yang dialaminya sebelum menentukan apakah aman berpuasa. Terdapat 2 jenis dispepsia, yakni dispepsia fungsional dan dispepsia organik. Dispepsia fungsional adalah penyakit dispepsia yang tidak ditemukan kelainan organ saluran cerna bagian atas setelah pemeriksaan lanjut. Dispepsia ini biasanya muncul bila penderita makan tidak teratur, makan makanan berlemak, minuman bersoda, stres, dan merokok. Sementara itu, dispepsia organik adalah dispepsia yang ditandai dengan ketidaknormalan pada saluran cerna baik seperti tukak lambung, tukak usus duabelas jari, GERD (gastroesophageal reflux disease) atau kanker. Untuk mengetahui adanya penyakit serius tersebut maka perlu dilakukan endoskopi saluran cerna bagian atas. Pasien dengan dispepsia fungsional disarankan untuk berpuasa karena mampu memperbaiki fungsi lambung. Berpuasa akan memperbaiki pola makan pasien sehingga dapat memperbaiki kondisi lambungnya. Pasien dengan dispepsia organik harus berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu sebelum berpuasa.

1. Pada Kondisi Apa Penderita Maag Disarankan Endoskopi? Penderita dengan usia 55 tahun ke atas serta terdapat tanda bahaya atau alarm sign yaitu sebagai berikut: Perdarahan saluran cerna (muntah darah, muntah hitam seperti kopi, atau buang air besar seperti oli)

- Anemia
- Mudah kenyang
- Penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas (>10% dari berat badan asal)
- Kesulitan menelan yang semakin parah
- Nyeri menelan
- Muntah terus-menerus
- Memiliki saudara atau anggota keluarga dengan penyakit kanker lambung atau kerongkongan
- Sebelumnya memiliki riwayat penyakit tukak peptikum
- Limfadenopati atau terdapat pembesaran kelenjar getah bening
- Ada massa atau tumor di perut

2. Penderita Dispepsia Seperti Apa Yang Tidak Disarankan Puasa? Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan pasien dispepsia selama berpuasa, antara lain adanya tanda bahaya. Karena berkaitan dengan adanya potensi penyakit serius, maka pasien dispepsia dengan tanda bahaya sebaiknya difokuskan terlebih dahulu untuk dilakukan endoskopi secepat mungkin. Keamanan puasa kemudian dapat didiskusikan dengan dokter yang menangani karena ada kemungkinan puasa dapat memperburuk kondisi fisik pada kondisi ini. Hal yang penting dilakukan dalam kondisi ini adalah menyingkirkan kemungkinan penyakit serius atau sesegera mungkin mendeteksi penyakit serius. Oleh sebab itu, penderita maag

dengan tanda bahaya tidak dianjurkan berpuasa dan disarankan untuk endoskopi.

Pertimbangan untuk puasa kemudian diputuskan menyesuaikan dengan kondisi pasien.

3. Bagaimana Pengobatan Maag Pada Kondisi Puasa? Selama berpuasa, pasien juga tetap harus mengonsumsi obat-obatan. Penggunaan obat penekan asam lambung dapat mengurangi rasa tidak nyaman pada pasien. Misal penggunaan antasida tidak dapat mencegah terjadinya maag dan tidak dapat mencegah terjadinya rasa tidak nyaman. Obat golongan ini hanya menghilangkan gejala nyeri saja sehingga penggunaannya sebaiknya dikonsumsi bila terdapat gejala tidak nyaman di ulu hati.

4. Bagaimana Tips Berpuasa Pada Pasien Dengan Maag?

- Makan secukupnya saat sahur dan berbuka

Makan terlalu banyak dalam satu waktu dapat membuat lambung bekerja lebih keras. Hal ini dapat memicu munculnya keluhan, misalnya perut begah dan terasa penuh. Ketika berbuka puasa, hindari makan sekaligus dalam satu porsi besar. Lebih baik makan porsi kecil tetapi sering.

Contohnya, saat berbuka awali dengan mengonsumsi makanan yang ringan dahulu, kemudian baru dilanjutkan dengan makan besar. Jika Anda masih lapar setelah berbuka dan sebelum makan besar, konsumsi camilan ringan yang sehat, seperti kurma, pisang, atau biskuit.

- Jangan makan terburu-buru

Selama menjalani ibadah puasa, terkadang kita terlambat bangun saat sahur. Namun ingat, jangan terburu-buru menghabiskan makanan. Kebiasaan makan terlalu cepat, apalagi sambil mengobrol, bisa membuat banyak udara masuk ke saluran cerna dan memicu sakit maag. Usahakanlah untuk bangun lebih pagi agar bisa bersantap sahur dengan tenang dan perlahan.

- Hindari makanan pemicu sakit maag

Sebisa mungkin hindari mengonsumsi makanan yang berpotensi memicu sakit maag, baik saat sahur maupun berbuka. Selama berpuasa, penderita dispepsia harus menghindari konsumsi beberapa jenis makanan dan minuman yang banyak mengandung gas seperti sawi, kol, nangka, dan makanan berlemak. Selain itu pasien juga harus menghindari kopi, minuman berenergi, dan susu full cream karena merangsang pengeluaran asam lambung; menghindari cuka, makanan pedas, dan merica karena secara langsung merusak dinding lambung; serta menghindari cokelat, makanan berlemak, dan gorengan karena melemahkan klep kerongkongan bawah. Demikian juga dengan minuman, pilihlah minuman yang tidak mengandung kafein dan soda untuk menghindari munculnya keluhan sakit maag.

- Pilih menu makan yang tepat

Saat berbuka dan sahur, pilihlah sajian yang cocok dikonsumsi penderita sakit maag. Jenis karbohidrat yang terkandung dalam makanan seperti nasi dapat mengurangi risiko munculnya keluhan maag karena dapat menyerap asam lambung berlebih. Dapat dipertimbangkan pula untuk memperbanyak makanan yang dapat bertahan lama dalam lambung seperti serat dan karbohidrat kompleks (gandum, beras merah, sereal berbiji lainnya). Perbanyak makan serat

sayuran dan buah-buahan ketika sahur dan buka puasa. Jenis makanan ini membuat anda kenyang lebih lama dan melancarkan buang air besar. Penderita maag juga disarankan untuk memasak makanan dengan cara dipanggang, dikukus, atau direbus.

- Hindari tidur setelah makan

Setelah sahur, Anda mungkin masih mengantuk dan ingin kembali tidur. Penderita dispepsia disarankan untuk tidak langsung tidur setelah makan. Namun, bila rasa kantuk tidak tertahankan, Anda bisa tidur dengan posisi setengah duduk. Jadi, posisi kepala dan bahu tetap lebih tinggi daripada perut. Caranya adalah dengan menyangga kepala dan bahu dengan tumpukan bantal. Posisi ini dapat mencegah makanan kembali ke kerongkongan.

- Kendalikan emosi

Saat berpuasa, sebisa mungkin kendalikanlah emosi dan kelola stres dengan baik. Hal ini karena tujuan berpuasa bukan hanya untuk menahan rasa lapar, tetapi juga menahan hawa nafsu, seperti emosi marah dan sedih. Selain berpuasa, ini juga dapat menurunkan risiko munculnya keluhan sakit maag. Caranya, beristirahatlah sejenak jika Anda lelah dan lakukan sejumlah teknik relaksasi atau latihan pernapasan ketika Anda merasa stres.

Bila keluhan masih juga muncul meski telah menerapkan tips puasa bagi penderita sakit maag seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, sebaiknya penderita dispepsia berkonsultasi ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

---||---

Ditulis oleh :*dr. Prenali Dwisthi Sattwika, Sp.PDDokter Spesialis Penyakit DalamRumah Sakit Khusus Bedah An Nur Yogyakarta*