

HUMAS UNIVERSITAS INDONESIA KLIPING

KLASIFIKASI : Universitas Indonesia -Narasumber
TEMA : Penyakit Maag : Penderita Pun Bisa Puasa
SURAT KABAR/MAJALAH : Harian Kompas

Hari Jumat Tanggal 21 Bulan September Tahun 2007 Halaman 46 Kolom 6-7

RINGKASAN:

Menurut dr. Ari Fabrial Syam dari Divisi Gastroenterologi Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI /RSCM, umumnya para penderita sakit maag dapat berpuasa, terutama jika hanya mengalami gangguan fungsional. Obat anti asam lambung, seperti penghambat reseptor, H2 dapat diberikan saat sahur dan berbuka untuk mengontrol asam lambung, sehingga keluhan yang timbul saat berpuasa dapat di kurangi. Namun, pada orang yang terdapat kelainan organik, puasa akan memperberat kondisi sakit lambungnya, apa lagi jika tidak segera diobati. Adapun penderita sakit maag karena fungsional biasanya keluhan sakit maagnya justru berkurang dan merasa lebih sehat saat berpuasa. Biasanya keluhan penderita maag fungsional timbul sakit maagnya akibat makan tidak teratur, kebiasaan makan camilan berminyak dan minum minuman ringan bersoda sepanjang hari, khususnya selama siang hari dan merokok. Oleh karena itu, yang terpenting adalah menghindari makanan dan minuman yang memperberat gangguan lambung. Sakit maag juga harus diobati sesuai kelainan yang didapat.

CATATAN :



PENYAKIT MAAG

Penderita Pun Bisa Puasa

Saat berpuasa, asam lambung akan meningkat setelah lebih dari enam jam perut kosong sehingga bisa menyebabkan gejala sakit maag atau sindrom dispepsia. Pengaturan makanan yang baik dan menghindari makanan yang mengganggu lambung adalah salah satu langkah tepat untuk mencegah masalah lambung selama berpuasa.

"Pada umumnya, penderita sakit maag dapat berpuasa, terutama jika hanya mengalami gangguan fungsional," kata dr Ari Fahrial Syam dari Divisi Gastroenterologi Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI/RS-CM. Obat antiasam lambung, seperti penghambat reseptor H2, dapat diberikan saat sahur dan berbuka untuk mengontrol asam lambung, sehingga keluhan yang timbul saat berpuasa dapat dikurangi.

Akan tetapi, pada orang yang memang terdapat kelainan organik, puasa akan memperberat kondisi sakit lambungnya, apalagi jika tidak segera diobati. Sakit maag umumnya menimbulkan rasa tidak nyaman atau sakit di sekitar ulu hati disertai keluhan lain, seperti mual, kembung, cepat kenyang dan rasa kurang nafsu makan.

Penderita dispepsia dengan kelainan organik, khususnya pada penderita tukak lambung atau usus dua belas jari akut dan keadaan tukaknya cenderung menyebabkan terjadinya perdarahan atau kanker lambung, umumnya tidak dapat berpuasa. Hasil penelitian di RSCM menunjukkan, sakit maag akan bertambah berat saat pasien berpuasa.

Adapun penderita sakit maag karena fungsional biasanya keluhan sakit maagnya justru berkurang dan merasa lebih sehat saat berpuasa. Penderita maag fungsional biasanya sakit maagnya timbul akibat makan tidak teratur, kebiasaan makan camilan berminyak dan minum minuman ringan bersoda sepanjang hari, khususnya selama si-



Ari Fahrial Syam

ang hari, dan merokok.

"Selama berpuasa, makannya jadi teratur, kebiasaan makan camilan dan minum minuman ringan bersoda serta merokok di siang hari tidak dilakukan," kata Ari. Hal ini membuat penderita sakit maag fungsional akan lebih sehat dan keluhan sakit maagnya akan berkurang selama berpuasa Ramadhan.

Diet

Saat berpuasa, asupan makanan dan minuman harus jadi perhatian utama para penderita maag. "Hindari makanan yang menyebabkan gejala sakit maag. Jangan makan berlebihan saat sahur atau berbuka karena membuat kita sulit bergerak dan mengantuk sehingga tidak dapat melakukan rangkaian ibadah lain yang bisa membakar kalori dan mengontrol berat badan," tutur Ari.

Pemberian makanan untuk penderita gangguan lambung adalah sering dan sedikit-sedikit. Hal ini akan sulit pada keadaan puasa karena kita harus menahan diri untuk tidak makan dan minum selama 14 jam. Oleh karena itu, yang terpenting adalah menghindari makanan dan minuman yang memperberat gangguan lambung. Sakit maag juga harus diobati sesuai kelainan yang didapat. (EVY)