

Mengatasi Penyakit

GERD



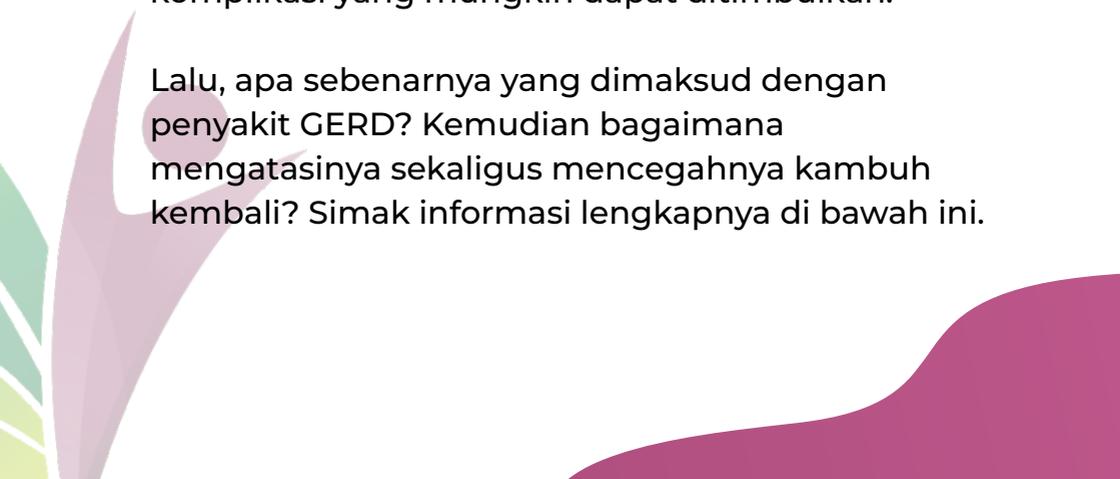
Bagaimana Cara Mengatasi Penyakit GERD? Berikut Cara Terbaiknya

Masyarakat modern sepertinya memiliki PR yang beragam terkait masalah kesehatan. Dewasa ini angka pasien yang mengalami gangguan pencernaan meningkat, terutama yang berhubungan dengan penyakit asam lambung.

Salah satu penyakit asam lambung ini adalah GERD atau Gastroesophageal reflux disease yang juga disebabkan oleh kenaikan asam lambung. Kondisi GERD kemudian diketahui bisa memicu sejumlah komplikasi. Sebut saja seperti Barrett's Esophagus dan adenokarsinoma.

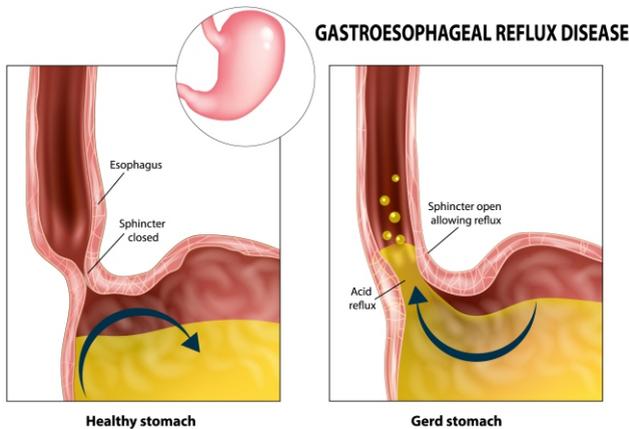
Jadi, jika mengalami gejala GERD dan kemudian terjadi berulang maka usahakan tidak diam begitu saja. Perlu segera ditangani, karena selain bisa mengganggu aktivitas kondisi medis ini bisa membahayakan keselamatan pasien dengan komplikasi yang mungkin dapat ditimbulkan.

Lalu, apa sebenarnya yang dimaksud dengan penyakit GERD? Kemudian bagaimana mengatasinya sekaligus mencegahnya kambuh kembali? Simak informasi lengkapnya di bawah ini.



Apa Itu GERD?

GERD yang memiliki kepanjangan Gastroesophageal reflux disease merupakan suatu gangguan dimana isi lambung mengalami refluks secara berulang ke dalam esofagus, yang menyebabkan terjadinya gejala dan/atau komplikasi yang mengganggu.



Secara sederhana, GERD bisa didefinisikan sebagai gangguan asam lambung yang ditunjukkan dengan terjadinya refluks (asam dari perut mengalir ke kerongkongan lalu kembali turun ke saluran pencernaan) berulang dan dalam jangka panjang.



Refluks kemudian bisa diartikan sebagai kondisi dimana isi lambung, yakni makanan dan minuman yang sudah dikonsumsi kemudian naik ke kerongkongan. Saat makanan naik yang sebelumnya sudah masuk ke lambung maka mengandung asam lambung.

Asam lambung pada makanan inilah yang bisa merusak lapisan pada kerongkongan yang dalam dunia medis disebut esofagus tadi. Awalnya akan terjadi iritasi, dan jika refluks terjadi berulang maka lapisan ini perlahan akan rusak.

GERD dalam berbagai sumber juga masuk ke dalam kategori penyakit gangguan pencernaan kronis. Sebab berlangsung dalam kurun waktu yang lama, bisa sampai tahunan. Artinya pasien dengan kondisi GERD memiliki kemungkinan tinggi mengalami kekambuhan berulang.



Refluks yang terjadi kemudian bisa menyebabkan iritasi pada kerongkongan atau esofagus. Iritasi ini kemudian memunculkan sejumlah gejala seperti nyeri, sensasi panas atau terbakar, dan muncul keinginan untuk muntah karena mual, dan lain-lain.



Refluks pada GERD yang terjadi berulang dan dalam jangka panjang sekaligus tidak tertangani dengan baik bisa merusak lapisan pada kerongkongan. Kerusakan ini merupakan salah satu bentuk komplikasi yang perlu diwaspadai.



Sehingga, pasien yang mendapati gejala GERD dan kemudian sudah memeriksakan diri ke dokter. Ada baiknya untuk menjalani pengobatan sampai tuntas. Semakin dini ditangani maka GERD lebih mudah untuk diatasi atau dikontrol.

Sehingga resiko kambuh bisa ditekan dan menurunkan juga resiko mengalami komplikasi. Selain itu, penanganan dini tidak memerlukan tindakan medis seperti pembedahan atau operasi. Sehingga dari segi biaya, waktu pemulihan (penyembuhan), dan sebagainya lebih efisien.



Gejala dari GERD

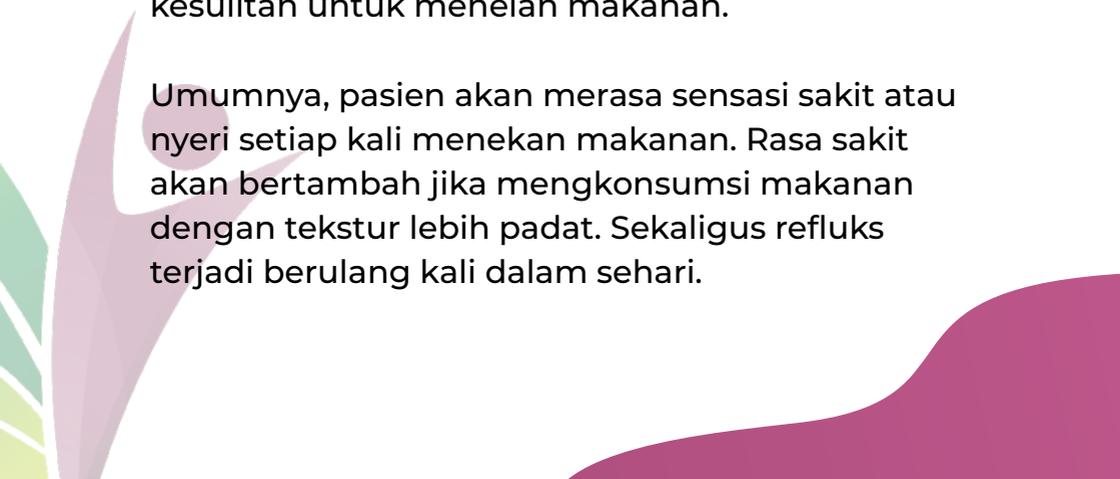
GERD sebagaimana dengan masalah kesehatan pada umumnya menunjukkan sejumlah gejala yang khas. Hanya saja dalam hasil sebuah penelitian diketahui, gejala pada penyakit ini tumpang tindih atau hampir mirip dengan penyakit sindroma dispepsia atau maag.

Selain itu, pasien juga cenderung menunjukkan gejala yang tidak sama satu sama lain. Namun dari berbagai penelitian dan dilansir dari berbagai sumber, gejala umum pada penyakit GERD mencakup:

a. Kesulitan untuk Menelan

GERD dapat terjadi karena isi lambung naik ke kerongkongan dan menyebabkan iritasi pada lapisan kerongkongan. Iritasi ini kemudian akan menyebabkan peradangan sehingga pasien akan kesulitan untuk menelan makanan.

Umumnya, pasien akan merasa sensasi sakit atau nyeri setiap kali menekan makanan. Rasa sakit akan bertambah jika mengkonsumsi makanan dengan tekstur lebih padat. Sekaligus refluks terjadi berulang kali dalam sehari.



Jadi, jika pasien merasa memuntahkan suatu cairan asam dan sedikit pahit. Maka kemungkinan terjadi refluks dan apabila terjadi berulang disertai gejala lainnya. Kemungkinan besar pasien mengalami GERD.

b. Mengalami Gangguan Pernafasan

GERD berbeda dengan penyakit asam lambung lain, termasuk dengan maag. Jadi, persepsi yang mengatakan maag sama dengan GERD tidaklah benar. Sebab keduanya berbeda apalagi GERD memiliki status penyakit kronis.

Pasien GERD selain mengalami kesulitan untuk menelan juga akan mengalami gangguan pernafasan. Pada pasien maag gejala ini tidak ditemukan. Disinyalir, gangguan pernafasan ini terjadi karena refluks yang merusak lapisan kerongkongan.





Gangguan pernafasan kemudian memunculkan gejala asma, yakni pasien merasakan sesak nafas dan nafasnya pun menjadi pendek dan berbunyi. Gangguan ini terjadi sebagai meluasnya efek kerusakan pada lapisan kerongkongan.

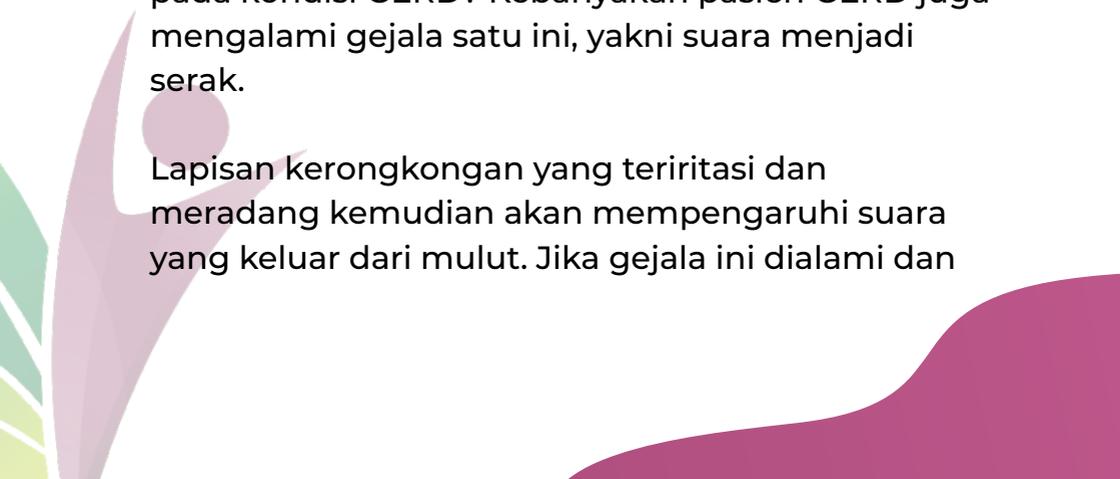
Jadi, bagi pasien yang sebelumnya didiagnosa memiliki asma. Resiko kambuh akan semakin tinggi dan semakin sering jika sekaligus mengalami GERD. Oleh sebab itu, GERD perlu ditangani dengan baik untuk meminimalkan gejala asma yang dialami.

c. Suara Menjadi Serak

Suara menjadi serak bisa disebabkan oleh banyak hal. Mulai dari berteriak-teriak atau mengeluarkan suara kencang sebelumnya, kemudian batuk akibat infeksi, dan lain sebagainya.

Namun, tahukah Anda bahwa suara serak yang disertai dengan gejala tertentu bisa mengarah pada kondisi GERD? Kebanyakan pasien GERD juga mengalami gejala satu ini, yakni suara menjadi serak.

Lapisan kerongkongan yang teriritasi dan meradang kemudian akan mempengaruhi suara yang keluar dari mulut. Jika gejala ini dialami dan





diikuti gejala khas penyakit GERD lainnya maka perlu diwaspadai, silahkan memeriksakan diri ke dokter.

d. Mual dan Muntah

Saat asam lambung naik yang menjadi penyebab mendasar dari maag dan GERD maka biasanya pasien akan merasakan sensasi mual disusul muntah. Kira-kira kenapa hal ini bisa terjadi?

Rupanya, saat asam lambung naik maka akan membawa partikel makanan dari lambung ke atas. Yakni ke bagian kerongkongan yang kadang terasa sampai ke mulut atau lidah.

Naiknya asam lambung dan partikel makanan ini kemudian membuat mulut menjadi asam, meningkatkan intensitas sendawa, dan kemudian memunculkan sensasi mual. Jadi, pada saat ada partikel asing di mulut dan sensasinya tidak nyaman dijamin tubuh refleks akan mual dan muntah.



Hal ini juga yang akan terjadi saat refluks terjadi. Sehingga pasien GERD umumnya juga merasakan sensasi mual dan muntah. Asam lambung kadang ikut keluar bersama muntahan tersebut, dan meninggalkan sensasi asam sampai pahit di lidah.



e. Sakit Tenggorokan

Pasien GERD kebanyakan juga merasakan gejala sakit tenggorokan. Hal ini dapat terjadi karena kenaikan asam lambung bisa merusak lapisan kerongkongan dan kemudian menyebabkan radang.



Peradangan inilah yang kemudian membuat pasien mengalami sakit tenggorokan dan disusul dengan suara yang semakin berat atau serak sesuai penjelasan sebelumnya.



f. Isi Lambung Keluar Tanpa Disadari

GERD terjadi ketika isi lambung naik sampai ke kerongkongan, sehingga pasien juga mengalami gejala isi lambung keluar tanpa disadari. Yakni terjadi saat pasien muntah.

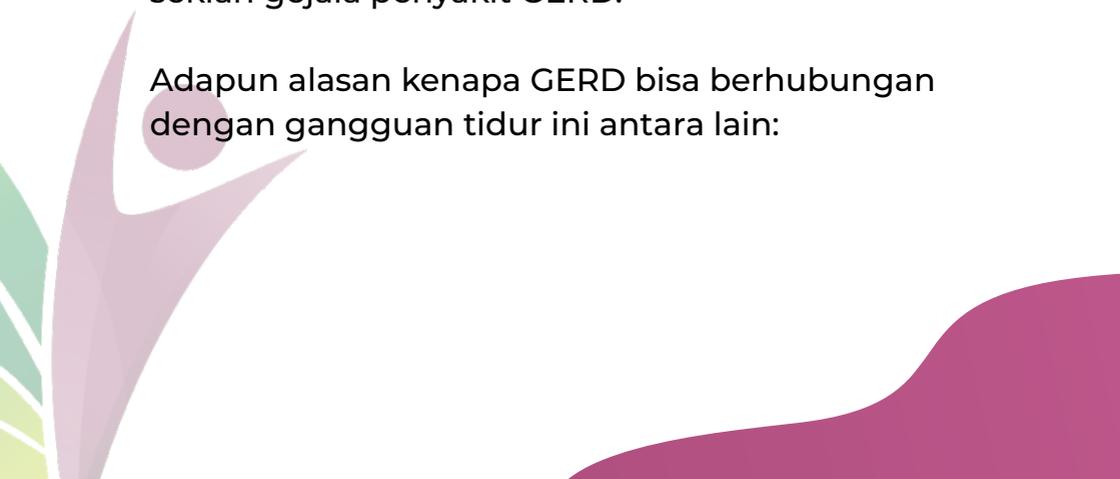
Selain itu, saat gejala GERD dialami dan pasien dalam posisi berbaring dimana kepala sama tingginya dengan kaki. Maka tanpa disadari isi lambung akan keluar dengan sendirinya.

Pasien kemudian baru sadar saat merasakan sensasi asam, hangat, dan sedikit pahit di mulut. Pada kondisi tertentu, pasien bisa muntah seketika saat isi lambung ini keluar.

g. Mengalami Gangguan Tidur

Menurut National Sleep Foundation (NFS), penyakit asam lambung merupakan salah satu penyebab utama gangguan tidur pada orang dewasa yang berusia 45–64 tahun. Hal ini menjadi satu diantara sekian gejala penyakit GERD.

Adapun alasan kenapa GERD bisa berhubungan dengan gangguan tidur ini antara lain:

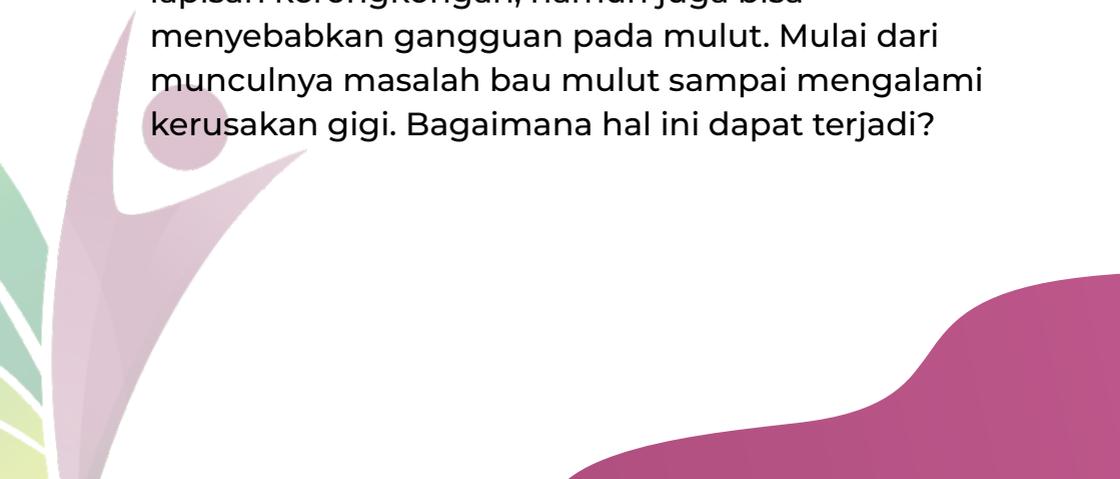


- 
1. Ketika Anda berbaring, gravitasi tidak menahan asam lambung sehingga asam lambung lebih mudah mengalir ke kerongkongan atau naik ke mulut.
 2. Air liur dapat membantu menetralkan asam lambung, tapi produksinya menurun ketika Anda tertidur lelap. Sehingga secara alami tubuh menurunkan keinginan untuk tidur sebagai upaya alami tubuh mengatasi kenaikan asam lambung.
 3. Anda lebih jarang menelan saat tidur sehingga tidak ada yang mencegah asam lambung naik ke kerongkongan.

Jika GERD dibiarkan maka pasien bisa mengalami insomnia dan kemudian terus berkembang. Oleh sebab itu, jika GERD sudah dialami usahakan untuk menjalani pengobatan sampai tuntas. Supaya bisa tidur nyenyak kembali.

h. Mengalami Kerusakan Gigi

Asam lambung yang naik tidak hanya bisa merusak lapisan kerongkongan, namun juga bisa menyebabkan gangguan pada mulut. Mulai dari munculnya masalah bau mulut sampai mengalami kerusakan gigi. Bagaimana hal ini dapat terjadi?





Sebuah penelitian medis menunjukkan bahwa pasien yang mengalami maag dan GERD memiliki resiko mengalami bau mulut dan kerusakan gigi. Resiko ini sendiri mencapai 24 persen.

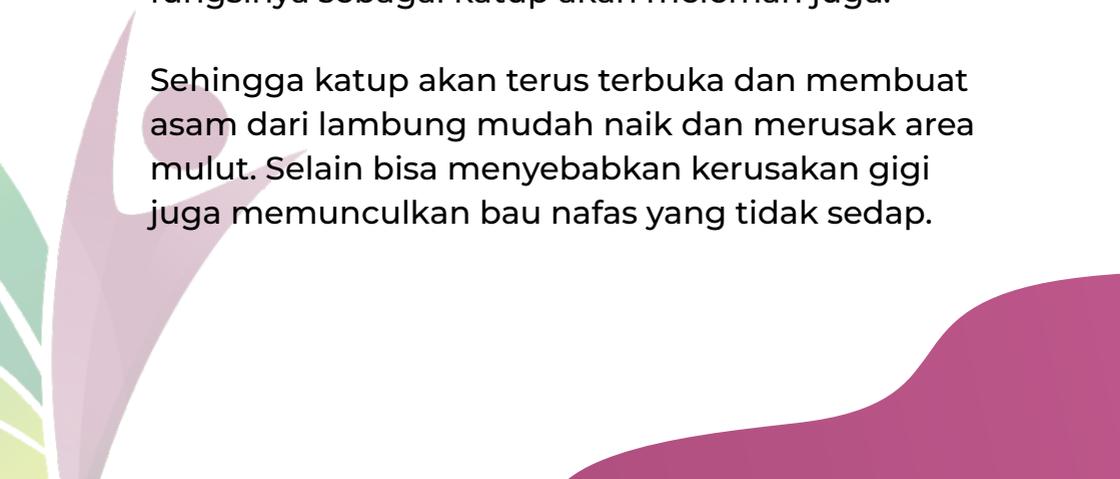
Sakit gigi kemudian menjadi salah satu tanda seseorang mengalami GERD. Meskipun begitu, sakit gigi bisa disebabkan oleh faktor lain baik infeksi bakteri tertentu maupun karena menderita penyakit lainnya.

i. Mengalami Bau Mulut

Asam lambung yang naik pada pasien GERD bisa disebabkan oleh melemahnya otot yang menghubungkan kerongkongan dengan saluran pencernaan lainnya. Otot yang melemah ini pada dasarnya berfungsi sebagai katup.

Katup akan membuka untuk membantu makanan masuk ke arah lambung dari mulut. Sayangnya, saat otot bernama LES ini melemah maka fungsinya sebagai katup akan melemah juga.

Sehingga katup akan terus terbuka dan membuat asam dari lambung mudah naik dan merusak area mulut. Selain bisa menyebabkan kerusakan gigi juga memunculkan bau nafas yang tidak sedap.





j. Nyeri di Ulu Hati

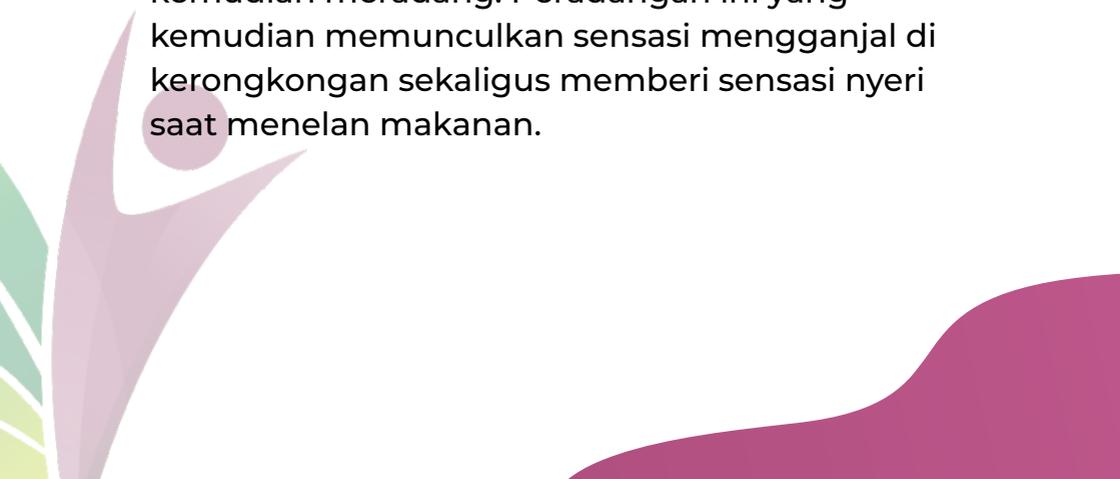
Asam lambung yang naik pada pasien GERD juga bisa menyebabkan sensasi tidak nyaman di perut. Perut terasa sakit dan juga muncul sensasi kembung. Perlahan rasa nyeri dari perut ini akan naik ke ulu hati atau di bagian dada.

Gejala ini juga dialami oleh pasien maag, namun jika terjadi terus menerus dan dalam jangka waktu lama. Maka kemungkinan besar sudah mengalami GERD< apalagi jika mengalami gejala GERD lain yang sudah dijelaskan.

k. Sensasi Mengganjal di Kerongkongan

Gejala khas lainnya dari penyakit GERD adalah ada sensasi mengganjal di kerongkongan. Hal ini dapat terjadi sebagai akibat dari naiknya asam lambung dan isi lambung sampai ke kerongkongan.

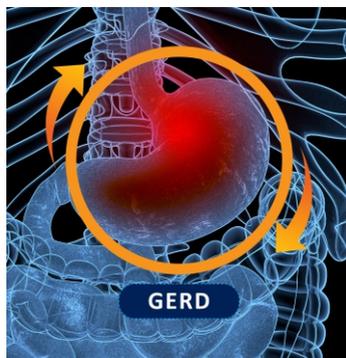
Saat kondisi refluks ini terjadi maka lapisan kerongkongan akan mengalami iritasi dan kemudian meradang. Peradangan ini yang kemudian memunculkan sensasi mengganjal di kerongkongan sekaligus memberi sensasi nyeri saat menelan makanan.



Penyebab dari Kondisi GERD

Penyakit GERD pada dasarnya tidak memiliki penyebab tunggal. Artinya ada beberapa hal yang kemudian menjadi penyebab dari munculnya penyakit ini. Penyebab ini tentunya tidak disadari oleh pasien sejak awal, dan ketika gejala GERD muncul barulah mencari tahu asam muasalnya.

Secara medis, penyakit GERD dapat terjadi karena cincin di kerongkongan yang berfungsi sebagai katup tadi. Namanya sendiri adalah LES (Lower Esophageal Sphincter) atau otot lingkar esofagus bagian bawah yang melemah.



Melemahnya otot LES ini sekali lagi bisa disebabkan oleh banyak hal. Maka dalam membahas penyebab penyakit GERD akan membahas juga beberapa kondisi yang bisa menyebabkan LES melemah tersebut. Diantaranya adalah:



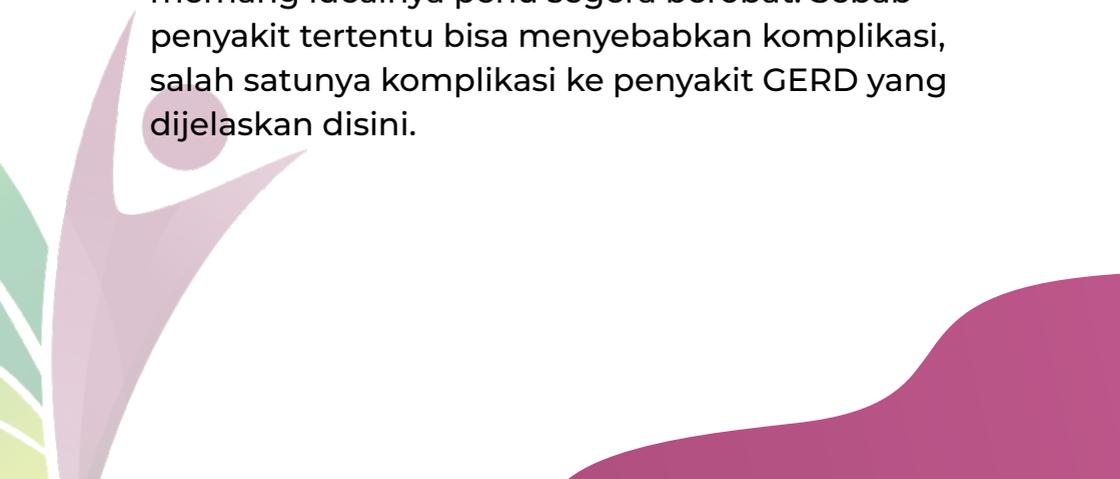
1. Menderita Penyakit Tertentu

Penyebab atau faktor resiko dari penyakit GERD yang pertama adalah pasien menderita penyakit tertentu. Jadi, melemahnya otot LES tadi bisa dipicu oleh penyakit tertentu yang diderita pasien sebelumnya.

Penyakit ini kebanyakan berhubungan dengan otot dan juga pada area perut. Misalnya penyakit hernia hiatal yang bisa membuat kondisi saluran pencernaan mudah terganggu. Hal ini meningkatkan resiko terjadi peningkatan asam lambung.

Orang dengan penyakit ini kemudian rentan mengalami gangguan pencernaan seperti maag dan GERD. Selain itu, juga ada penyakit masalah atau kelainan pada jaringan ikat disebut scleroderma.

Saat tubuh mengalami gejala dari penyakit apapun, memang idealnya perlu segera berobat. Sebab penyakit tertentu bisa menyebabkan komplikasi, salah satunya komplikasi ke penyakit GERD yang dijelaskan disini.





2. Terjadi Peningkatan Produksi Gastrin

Penyakit GERD juga bisa timbul karena tubuh pasien mengalami mekanisme peningkatan produksi gastrin. Artinya, karena satu dan lain hal tubuh memproduksi hormon gastrin berlebihan dan terlalu sering dari kondisi normal.

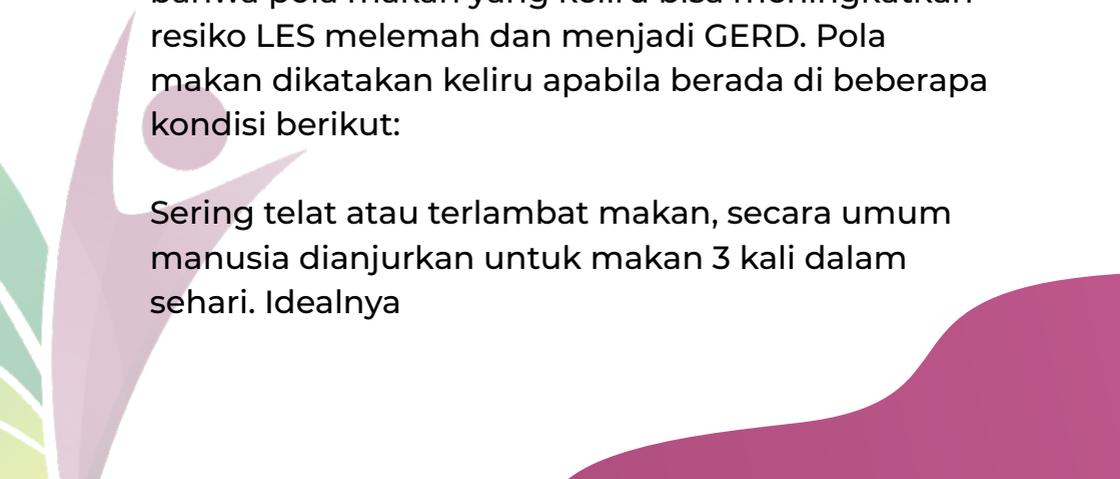
Adapun hormon gastrin sendiri adalah hormon yang punya efek meningkatkan produksi asam lambung karena mendorong pelepasan asam di perut. Kondisi ini bisa menyebabkan penyakit asam lambung dan salah satunya adalah GERD.

3. Pola Makan yang Keliru

Jika membahas mengenai penyakit asam lambung dan GERD termasuk di dalamnya, maka akan langsung terhubung pada pembahasan pola makan. Pola makan memang bukan penyebab tunggal dari GERD.

Hanya saja dari sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang keliru bisa meningkatkan resiko LES melemah dan menjadi GERD. Pola makan dikatakan keliru apabila berada di beberapa kondisi berikut:

Sering telat atau terlambat makan, secara umum manusia dianjurkan untuk makan 3 kali dalam sehari. Idealnya





a. dilakukan di jam-jam yang sama dan dilakukan rutin.

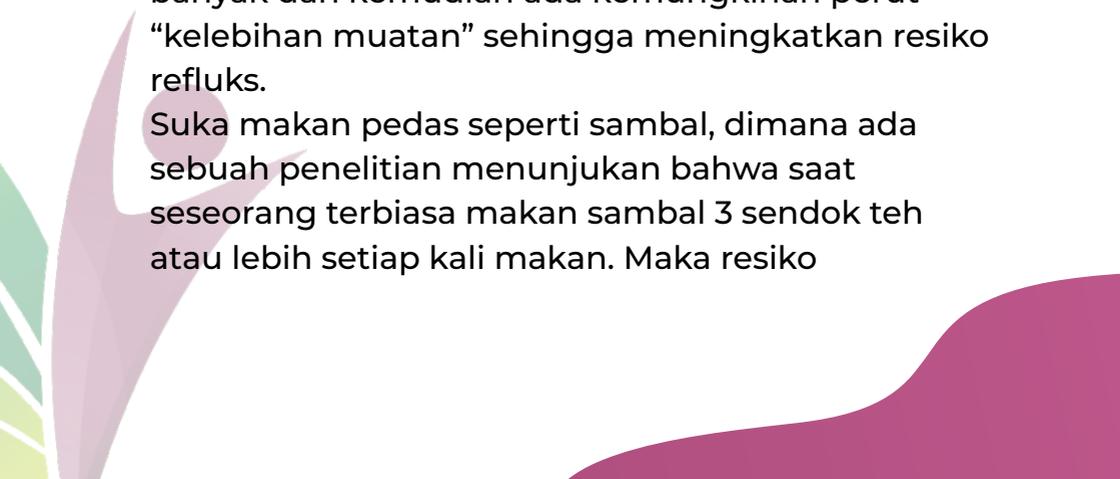
Namun bisa karena kesibukan, tidak suka lauk yang dimasak ibu, dan lain sebagainya. Maka sengaja tidak makan dan hal ini bisa menyebabkan refluks.

Sekali dua kali mungkin belum menunjukkan efek negatif. Namun, bagaimana jika berlangsung selama seminggu penuh atau bahkan sebulan? Maka gejala asam lambung naik satu per satu akan dirasakan.

b. Punya kebiasaan makan sebelum tidur, misalnya di makan malam. Jadi usai makan malam sesaat setelahnya langsung pergi tidur. Berbaring dalam kondisi perut masih mencerna makanan bisa meningkatkan asam lambung.

c. Terbiasa makan dalam porsi besar, hal ini memaksa perut mencerna makanan dalam jumlah banyak dan kemudian ada kemungkinan perut “kelebihan muatan” sehingga meningkatkan resiko refluks.

Suka makan pedas seperti sambal, dimana ada sebuah penelitian menunjukkan bahwa saat seseorang terbiasa makan sambal 3 sendok teh atau lebih setiap kali makan. Maka resiko



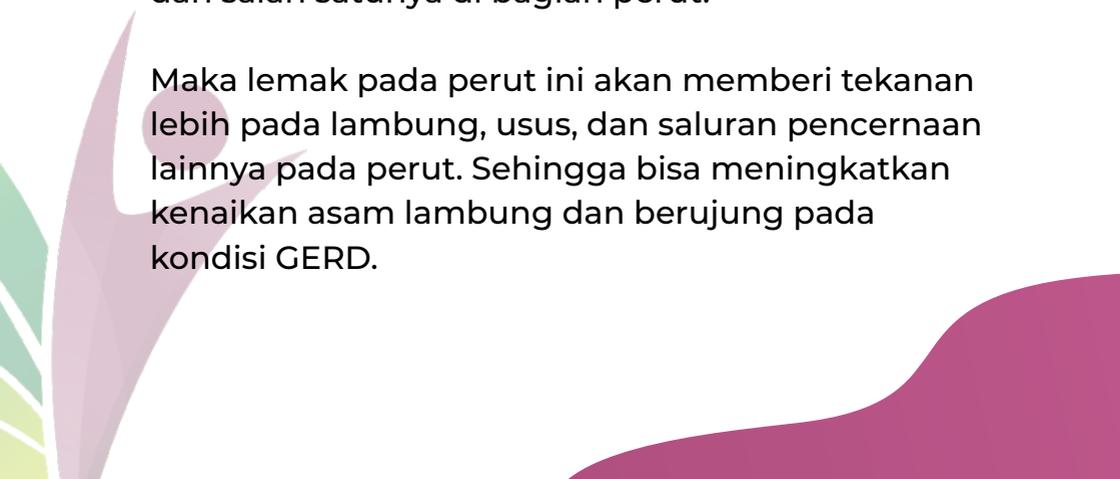
- 
- d.** mengalami penyakit asam lambung meningkat.
 - e.** Punya kebiasaan makan cepat, makan yang terlalu cepat bisa meningkatkan produksi asam lambung dan kemudian berakhir dengan penyakit GERD. Maka usahakan untuk makan perlahan dan menikmati setiap suapannya.
 - f.** Kebiasaan makan tinggi lemak, sehingga produksi asam lambung meningkat dan terjadinya GERD.

4. Mengalami Kondisi Obesitas

Seseorang dengan kondisi berat badan berlebih memiliki resiko tinggi menderita sejumlah penyakit, terutama penyakit degeneratif. Penyakit GERD ternyata menjadi penyakit yang mengancam mereka dengan kondisi obesitas.

Kebiasaan makan dalam porsi besar dan juga mengandung lemak berlebihan sudah menjadi penyebab kenaikan asam lambung. Jika tubuh menyimpan persediaan lemak secara berlebihan, dan salah satunya di bagian perut.

Maka lemak pada perut ini akan memberi tekanan lebih pada lambung, usus, dan saluran pencernaan lainnya pada perut. Sehingga bisa meningkatkan kenaikan asam lambung dan berujung pada kondisi GERD.



5. Dalam Kondisi Hamil

Tekanan berlebih pada perut yang mengarah ke lambung tidak hanya dialami oleh mereka yang mengalami obesitas. Tetapi juga dialami oleh para ibu hamil, usia janin yang bertambah kemudian meningkatkan ukuran atau berat janin sehingga terus berkembang.

Janin yang semakin tumbuh besar kemudian akan menekan saluran pencernaan di perut dan kandung kemih. Sehingga ibu hamil sering besar dan juga sering mengalami gangguan pencernaan, mulai dari sembelit sampai maag dan GERD.



Penyakit GERD kemudian akan semakin tinggi resikonya jika wanita hamil mengalami obesitas dan mengalami kenaikan berat badan terlalu drastis. Konsultasikan dengan dokter untuk mengontrol kenaikan berat badan dan menurunkan resiko mengalami refluks asam lambung.



6. Punya Kebiasaan Merokok

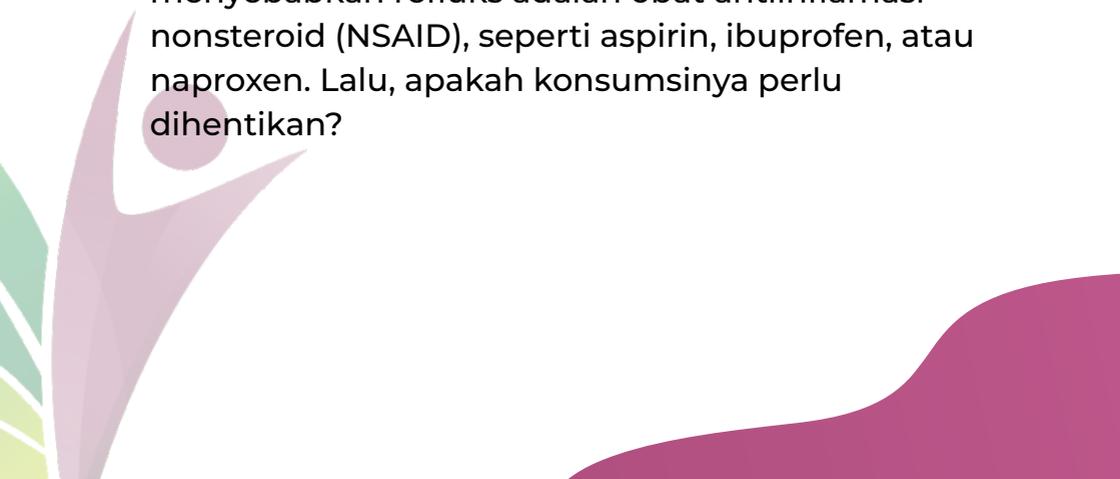
Kebiasaan merokok bisa menjadi penyebab dari melemahnya otot LES dan menjadi penyakit GERD. Merokok bisa membuat gangguan kesehatan pada otot dan jaringan, salah satunya adalah otot LES tersebut.

Tidak heran jika banyak perokok yang sering mengalami maag dan gangguan asam lambung lainnya. Apalagi bagi perokok yang mengalami kondisi obesitas, maka faktor pemicu GERD semakin tinggi.

7. Penggunaan atau Konsumsi Obat Tertentu

Obat tertentu yang dikonsumsi juga bisa menjadi faktor pemicu penyakit GERD. Beberapa jenis obat memang memiliki efek samping bisa meningkatkan gangguan pada pencernaan, salah satunya meningkatkan produksi asam lambung.

Adapun contoh obat-obatan yang bisa menyebabkan refluks adalah obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), seperti aspirin, ibuprofen, atau naproxen. Lalu, apakah konsumsinya perlu dihentikan?





Jika diresepkan dokter obat-obatan tersebut silahkan ditanyakan atau menjelaskan bahwa Anda memiliki gangguan asam lambung. Sehingga dokter akan menentukan apakah perlu mengganti jenis obatnya, mengatur dosisnya, atau bagaimana. Semua tentu menjadi kapasitas dokter tersebut.





Cara Mengatasi Penyakit GERD

Penyakit GERD dilansir dari berbagai sumber tidak atau belum bisa disembuhkan secara tuntas. Inilah alasan kenapa penyakit ini disebut penyakit kronis karena bisa bertahan sampai bertahun-tahun. Pasien bisa mengalami kekambuhan cukup sering.

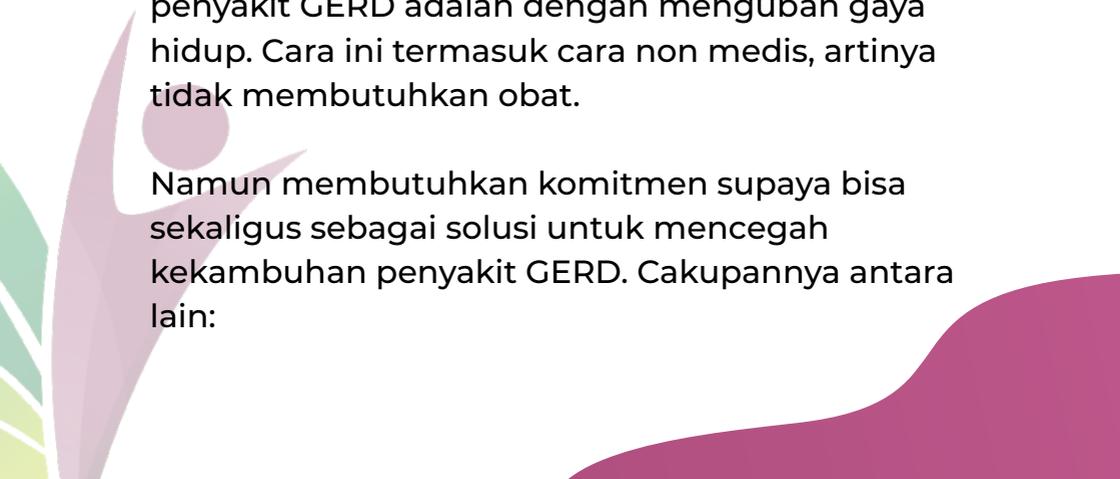
Meskipun begitu, bukan berarti penyakit ini akan mewarnai keseharian. Sebab pasien bisa mengontrol agar tingkat kekambuhannya bisa ditekan atau bahkan dihindari. Salah satunya dengan mengatasi GERD menggunakan cara yang tepat.

Dilansir dari berbagai sumber, berikut adalah cara-cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi penyakit GERD yang sedang kambuh:

1. Mengubah Gaya Hidup

Cara pertama yang bisa dilakukan untuk mengatasi penyakit GERD adalah dengan mengubah gaya hidup. Cara ini termasuk cara non medis, artinya tidak membutuhkan obat.

Namun membutuhkan komitmen supaya bisa sekaligus sebagai solusi untuk mencegah kekambuhan penyakit GERD. Cakupannya antara lain:





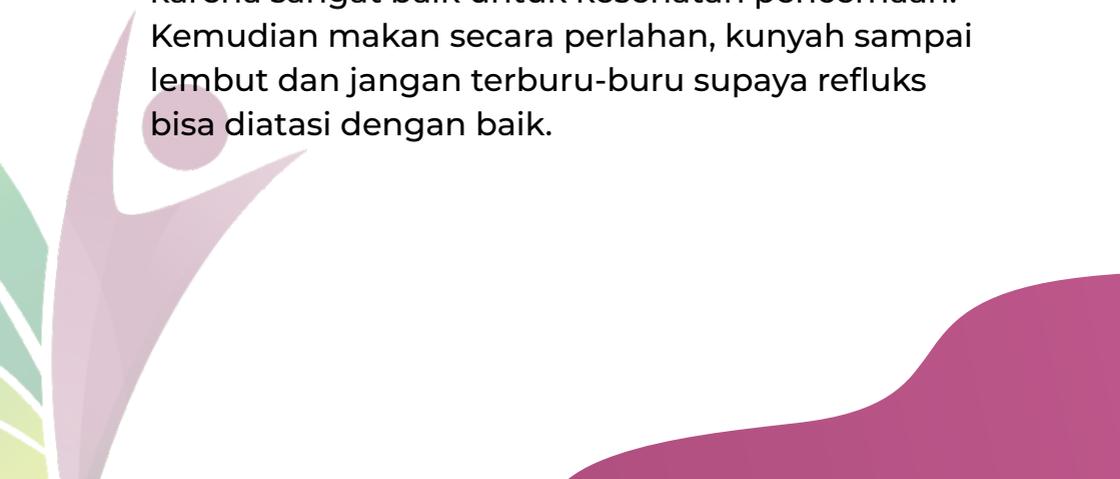
1. Memperbaiki Pola Makan

Perubahan gaya hidup dimulai dari pola makan, pola makan yang sehat dan teratur menjadi kunci untuk menjaga kesehatan pencernaan. Jika pencernaan sehat maka GERD bisa diatasi dan dicegah secara alami.

Silahkan melakukan evaluasi terhadap pola makan yang dijalankan selama ini. Adakah yang bisa meningkatkan resiko GERD? Misalnya suka makan pedas, makan makanan berlemak, suka terlambat makan bahkan tidak makan seharian, dan sejenisnya.

Mulailah melakukan sejumlah perbaikan, seperti makan secara teratur yakni 3 kali sehari. Kemudian atur porsi, makan utama berisi nasi dan lauk pauk bisa 3 kali sehari dan kemudian ada jadwal untuk ngemil sehat.

Perbanyak asupan serat dari buah dan sayuran karena sangat baik untuk kesehatan pencernaan. Kemudian makan secara perlahan, kunyah sampai lembut dan jangan terburu-buru supaya refluks bisa diatasi dengan baik.





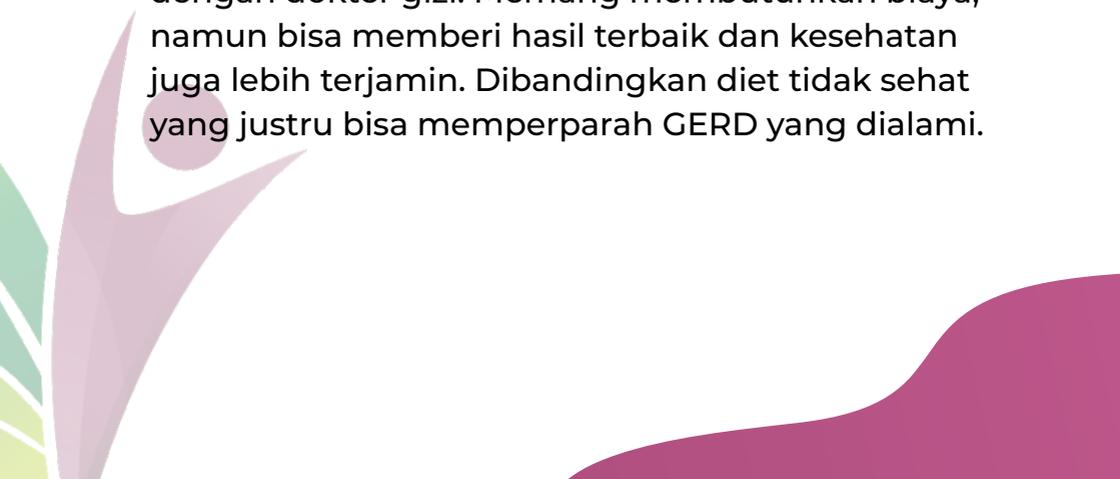
Hindari juga kebiasaan tidur sesaat setelah makan, pada makan malam beri jeda minimal 1 jam. Jadi misalnya makan malam jam 7 malam, maka minimal jam 8 baru pergi tidur dan bisa lebih agar pencernaan aman.

2. Menjaga Berat Badan yang Sehat

Berhubung berat badan berlebih atau obesitas bisa meningkatkan resiko seseorang mengalami GERD. Maka untuk mengatasi dan mencegah GERD juga berhubungan dengan proses penurunan berat badan.

Menurunkan berat badan yang berlebih bisa menurunkan tekanan pada perut seiring dengan penurunan berat badan yang dialami. Hal ini bisa mengatasi GERD yang sudah sering kambuh sekaligus mencegahnya.

Menurunkan berat badan mungkin terasa susah dan berat, jika diperlukan silahkan konsultasi dengan dokter gizi. Memang membutuhkan biaya, namun bisa memberi hasil terbaik dan kesehatan juga lebih terjamin. Dibandingkan diet tidak sehat yang justru bisa memperparah GERD yang dialami.





3. Menghentikan Kebiasaan Merokok

Punya kebiasaan merokok? Rokok bisa menyebabkan gangguan pada otot menjadi lemah dan melemahkan LES sehingga terjadi GERD. Sehingga untuk mengatasi GERD, perokok perlu atau wajib menghentikan kebiasaan ini.

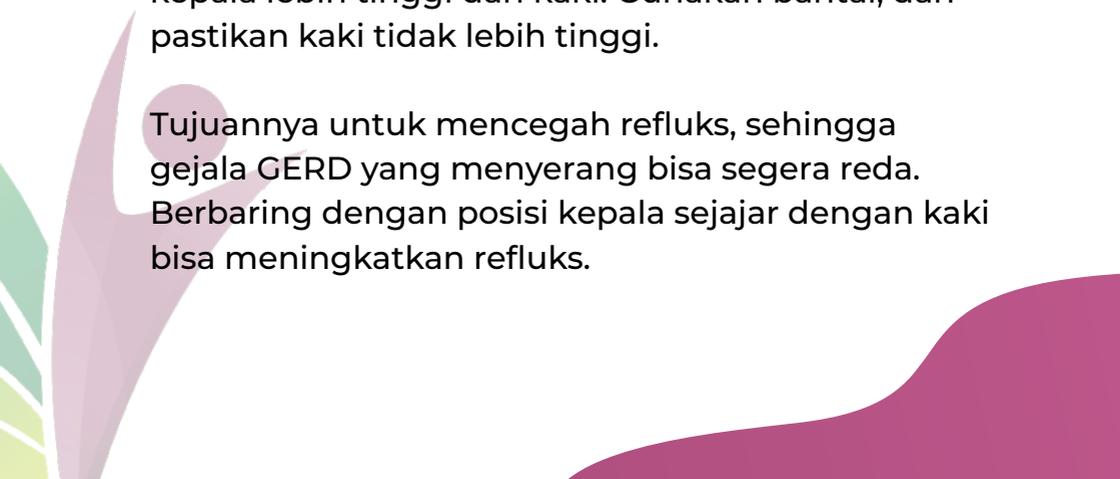
Menghentikan kebiasaan merokok yang pada dasarnya sudah menjadi candu bisa sangat sulit. Maka pasien bisa mencoba berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan bantuan menghentikan kebiasaan tersebut.

Jika kebiasaan merokok sudah berhasil dihentikan maka akan memudahkan pasien mengatasi GERD secara alami. Sekaligus bisa mencegah gejala GERD dialami kembali.

4. Meninggikan Kepala saat Tidur

Mengatasi GERD bisa dengan istirahat, hanya saja pastikan saat istirahat dengan cara berbaring posisi kepala lebih tinggi dari kaki. Gunakan bantal, dan pastikan kaki tidak lebih tinggi.

Tujuannya untuk mencegah refluks, sehingga gejala GERD yang menyerang bisa segera reda. Berbaring dengan posisi kepala sejajar dengan kaki bisa meningkatkan refluks.





Jika refluks terjadi maka gejala GERD bisa semakin parah, oleh sebab itu saat berbaring posisikan kepala lebih tinggi. Usahakan juga untuk berbaring di tempat yang nyaman, karena GERD sendiri bisa menurunkan kualitas tidur Anda.

5. Menggunakan Pakaian yang Nyaman

Pasien GERD sebaiknya juga membiasakan diri memakai pakaian yang nyaman, yakni menghindari pakaian terlalu ketat. Seperti pada celana jeans atau pakaian dengan ukuran yang kelewat kekecilan.

Pakaian yang terlalu kecil akan menekan tubuh dan bisa jadi akan menekan bagian perut. Sehingga bisa menyebabkan refluks yang memperparah kondisi GERD yang dialami.

Oleh sebab itu, gunakan pakaian yang longgar dan nyaman untuk meminimalkan tekanan pada perut. Hal ini bisa menurunkan terjadinya refluks dan gejala GERD bisa segera mereda atau berhenti.





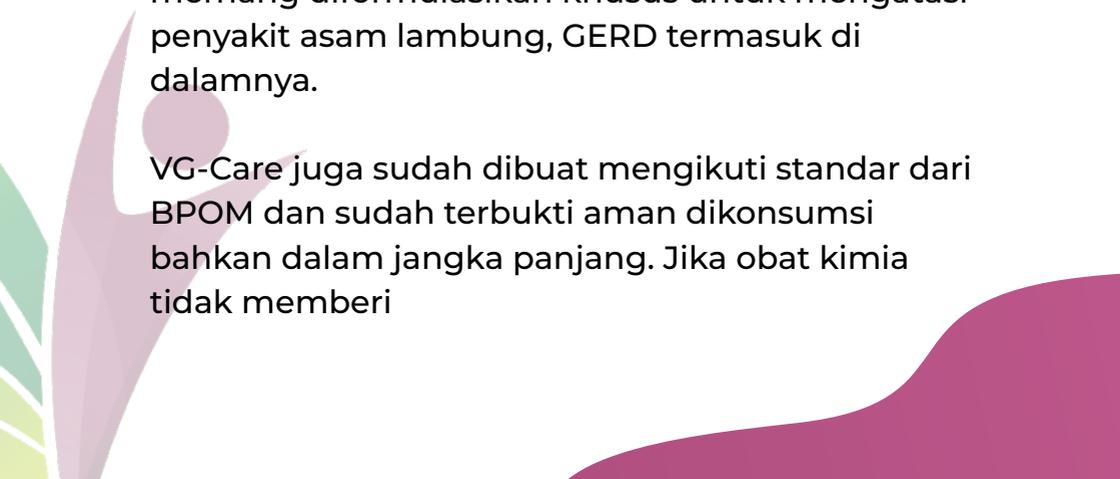
6. Mengonsumsi Obat Resep Dokter

Jika cara alami dengan mengubah gaya hidup di atas tidak lantas mengatasi gejala GERD yang dialami. Maka pasien bisa segera menemui dokter untuk memeriksakan diri.

Oleh dokter nantinya akan diresepkan sejumlah obat yang membantu mengatasi GERD tersebut. Jenis obat ini tentu saja disesuaikan dengan kondisi pasien. Kebanyakan bukan obat yang bisa dibeli tanpa resep.

Meskipun ada obat maag di pasaran, usahakan dikonsumsi di awal dan jika gejala GERD tidak reda. Sebaiknya dihentikan dan memilih memeriksakan diri ke dokter untuk mendapatkan obat yang lebih tepat.

Membantu mengatasi GERD yang dialami, pasien bisa mencoba mengonsumsi formula herbal PT Autoimun Care Indonesia. Yakni VG-Care yang memang diformulasikan khusus untuk mengatasi penyakit asam lambung, GERD termasuk di dalamnya.



VG-Care juga sudah dibuat mengikuti standar dari BPOM dan sudah terbukti aman dikonsumsi bahkan dalam jangka panjang. Jika obat kimia tidak memberi

VG-Care mengandung herbal pilihan yang diolah dengan mesin teknologi terkini untuk menjaga kualitas kandungan nutrisinya. Sehingga bisa membantu pasien GERD untuk mengatasi gejala yang dialami dengan efektif dan efisien.

hasil optimal dan Anda khawatir dengan efek samping jangka panjangnya. Maka bisa beralih ke VG-Care.

Info produk maupun pemesanan bisa menghubungi kontak Customer Care PT Autoimun care Indonesia. Pemesanan bisa dilakukan secara online, baik langsung lewat WhatsApp maupun ke marketplace official.





sumber:

1. alodokter.com “Kenali Gejala GERD dan Cara Mengatasinya”, alodokter.com, 2019, [online], available: <https://www.alodokter.com/kenali-gejala-gerd-dan-cara-mengatasinya> [akses: 13 Januari 2022].
 2. hellosehat.com, “GERD - Gastroesophageal Reflux Disease”, hellosehat.com, 2020, [online], available: <https://hellosehat.com/pencernaan/gerd/penyakit-gerd/> [akses: 13 Januari 2022].
 3. gleneagles.com.sg, “Penyakit Refluks Gastro-Esofagus”, gleneagles.com.sg, [online], available: <https://www.gleneagles.com.sg/id/specialties/medical-specialties/stomach-digestive/gastro-oesophageal-reflux-diseases> [akses: 13 Januari 2022].
 4. halodoc.com, “Apakah Penyakit GERD Bisa Disembuhkan Total?”, halodoc.com, 2021, [online], available: <https://www.halodoc.com/artikel/apakah-penyakit-gerd-bisa-disembuhkan-total> [akses: 13 Januari 2022].
 5. hellosehat.com, “Perbedaan Sakit Maag dan GERD”, hellosehat.com, 2021, [online], available: <https://hellosehat.com/pencernaan/maag/perbedaan-maag-dan-gerd/> [akses: 13 Januari 2022].
- 



6. halodoc.com, “Ini Alasan Jadi Mual saat Asam Lambung Naik”, halodoc.com, 2020, [online], available: <https://www.halodoc.com/artikel/ini-alasan-jadi-mual-saat-asam-lambung-naik> [akses: 13 Januari 2022].

7. hellosehat.com, “Asam Lambung Naik Mengganggu Tidur, Ini 9 Tips Mengatasinya”, hellosehat.com, 2021, [online], available: <https://hellosehat.com/pencernaan/maag/susah-tidur-karena-asam-lambung/> [akses: 13 Januari 2022].

8. halodoc.com, “7 Gangguan Kesehatan yang Ditandai Sakit Gigi”, halodoc.com, 2021, [online], available: <https://www.halodoc.com/artikel/gangguan-kesehatan-yang-ditandai-sakit-gigi> [akses: 13 Januari 2022].

9. sehatq.com, “Tenggorokan Terasa Mengganjal dan Sesak, Mungkin GERD Penyebabnya”, sehatq.com, 2020, [online], available: <https://www.sehatq.com/artikel/tenggorokan-terasa-mengganjal-dan-sesak-mungkin-gerd-penyebabnya> [akses: 13 Januari 2022].



- 
10. Syam, A. F., Aulia, C., Renaldi, K., Simadibrata, M., Abdullah, M., & Tedjasaputra, T. R. (2013). Revisi konsensus nasional penatalaksanaan penyakit refluks gastroesofageal (gastroesophageal reflux disease/GERD) di Indonesia. *Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia*, 263-70.
 11. Wirawan Lauzart, A. (2021). *Perancangan Kampanye Sosial Pencegahan Penyakit GERD (Doctoral dissertation, Universitas Multimedia Nusantara)*.
 12. Murni, S., & Riandari, F. (2018). Penerapan Metode Teorema Bayes Pada Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Penyakit Lambung. *JURNAL TEKNOLOGI DAN ILMU KOMPUTER PRIMA (JUTIKOMP)*, 1(2), 166-172.
- 
- 