

GERD

Bagaimana Mengatasi GERD Selama Bulan Puasa

Sering mengalami *mulut terasa asam disertai rasa perih di dada hingga ke tenggorokan*? Bisa jadi itu adalah gejala GERD. Kenali apa saja gejala GERD dan langkah-langkah untuk menanganinya.

GERD (*gastroesophageal reflux disease*) atau penyakit asam lambung disebabkan oleh melemahnya katup atau sfingter yang terletak di kerongkongan bagian bawah. Normalnya, katup ini akan terbuka untuk memungkinkan makanan serta minuman masuk menuju lambung dan dicerna. Setelah makanan atau minuman masuk ke lambung, katup ini akan tertutup kencang guna mencegah isi lambung kembali naik ke kerongkongan. Namun pada penderita GERD, katup ini melemah, sehingga tidak dapat menutup dengan baik.

Hal ini mengakibatkan isi lambung yang berisi makanan dan asam lambung naik ke kerongkongan. Apabila kondisi ini terjadi terus-menerus, lapisan kerongkongan akan mengalami iritasi hingga peradangan dan lama kelamaan menjadi lemah.

Selain mulut terasa asam dan nyeri ulu hati, gejala lain yang juga dapat menyertai GERD adalah:

- Kesulitan menelan atau perasaan seperti ada benjolan ditenggorokan.
- Gangguan pernapasan, seperti batuk-batuk dan sesak napas. Orang yang memiliki penyakit asma akan sering kambuh ketika gejala GERD kumat.
- Suara serak.
- Mual dan muntah.
- Sakit tenggorokan.
- Keluarnya isi lambung tanpa disadari.
- Gangguan tidur.
- Kerusakan gigi karena sering terkena asam lambung.
- Bau mulut.

Mengatasi GERD Selama Bulan Puasa

Penting untuk diketahui bahwa gejala GERD terkadang disalahartikan dengan serangan jantung, karena keduanya sama-sama menimbulkan sensasi perih di dada dan nyeri ulu hati. Akan tetapi, gejala kedua penyakit ini bisa dibedakan. Nyeri ulu hati atau nyeri dada karena serangan jantung biasanya dirasakan sangat berat, menjalar hingga ke lengan, leher, atau rahang, dan biasanya muncul setelah melakukan aktivitas fisik. Sedangkan nyeri ulu hati karena gejala GERD umumnya disertai adanya rasa asam pada mulut, tidak diperparah oleh aktivitas fisik, tidak menyebar hingga ke lengan atau leher, dan dirasakan semakin berat saat berbaring.

Tatalaksana GERD Selama Bulan Puasa

Perubahan pola makan saat bulan puasa dikhawatirkan dapat membangkitkan keluhan atau meningkatkan derajat keparahan *gastroesophageal reflux disease*, yang disingkat dengan GERD, sehingga manajemennya perlu dipahami oleh dokter.

Kondisi GERD yang dikelola secara tepat tentunya dapat membantu pasien yang ingin menjalankan ibadah puasa selama bulan Ramadan. Berdasarkan Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia (PGI) dan *American College of Gastroenterology (ACG)*, manajemen GERD meliputi tata laksana nonfarmakologi, farmakologi, endoskopi, dan operasi.

Target tatalaksana GERD yang perlu dicapai adalah menghilangkan keluhan, menyembuhkan lesi esofagus, mencegah kambuhnya penyakit, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah terjadinya komplikasi seperti: Barret esofagus, esofagitis erosif, perdarahan saluran cerna, dan kanker esofagus.

Terapi farmakologi GERD meliputi antasida; prokinetik, seperti metoclopramide; antagonis reseptor histamin H₂, seperti cimetidine, famotidine, ranitidine; PPI, seperti esomeprazole, omeprazole, lansoprazole; dan baclofen. Namun, untuk penggunaan jangka panjang, perlu dipertimbangkan juga keuntungan dan kerugian pengguna acid suppressant ini.

Tatalaksana GERD dapat dimulai dengan pemberian PPI setelah diagnosis GERD ditegakkan. PGI merekomendasikan penggunaan PPI dosis tunggal setiap pagi sebelum makan selama 2-4 minggu. Hal tersebut karena PPI merupakan obat yang paling efektif dalam menghilangkan keluhan dan menyembuhkan lesi esofagitis pada GERD. Apabila keluhan masih ada, dosis PPI dinaikkan menjadi dua kali sehari sampai keluhan menghilang. Terapi dua kali sehari dapat diberikan selama 4-8 minggu. Setelah keluhan hilang, PPI tidak perlu lagi dikonsumsi secara rutin.

Menurut ACG, penggunaan PPI selama 8 minggu merupakan pilihan terapi untuk mengurangi keluhan dan mengobati komplikasi GERD, seperti esofagitis erosif. Efek PPI akan optimal jika dikonsumsi 30-60 menit sebelum makan. Obat PPI yang lebih baru, seperti esomeprazole, cenderung memiliki waktu optimal yang lebih fleksibel terhadap jam makan. Dibandingkan dengan obat golongan PPI lainnya, esomeprazole dinilai lebih efektif dalam menjadi stabilitas pH lambung selama 24 jam sehingga dapat membantu pasien GERD yang menjalani puasa Ramadan terhindar dari keluhan atau komplikasi GERD.

Literatur ilmiah masih belum menunjukkan bukti yang pasti apakah puasa selama bulan Ramadan akan meningkatkan atau memperbaiki gejala GERD. Namun, dengan manajemen yang baik, perbaikan gejala GERD selama bulan puasa dapat dicapai. Selama bulan puasa, sebaiknya pasien makan makanan yang tinggi kalori pada saat sahur. Pasien juga sebaiknya mengurangi makanan yang mengandung lemak, coklat, kafein dan makanan yang terlalu pedas pada saat berbuka serta tidak lagi mengonsumsi makanan 2-3 jam sebelum tidur malam.

Esomeprazole dengan dosis standar 40 mg sekali sehari dapat menjadi pilihan obat untuk dikonsumsi di pagi hari sebelum sahur. Esomeprazole dapat menjaga pH intragastrik untuk jangka waktu lebih panjang daripada PPI jenis lain. Selain itu, esomeprazole juga dapat memperbaiki lesi esofagitis erosif. Hal ini dapat membantu pasien GERD yang akan menjalankan puasa selama bulan Ramadan mencegah munculnya keluhan atau komplikasi GERD selama menjalani puasa Ramadan.

Tips Aman Berpuasa bagi Penderita GERD

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Prof.Dr.dr. Ari Fahrial Syam, *SpPD-KGEH*, MMB, FINASIM, FACP menghimbau untuk menghindari konsumsi makanan yang terasa asam, pedas, berlemak tinggi terutama pada saat sahur. Berikut beberapa tips aman berpuasa dari beliau :

Mengatasi GERD Selama Bulan Puasa

- Kurangi konsumsi makanan yang dapat memicu meningkatnya asam lambung. Karena lemak tinggi yang terdapat pada makanan bersantan, susu, jeroan, makanan yang digoreng, serta daging, dapat memperberat cara kerja lambung sehingga puasa menjadi tidak nyaman.
- Makanan berjenis “clean food” seperti sayur yang direbus atau protein rendah lemak yang dikukus atau dibakar, serta makanan tanpa rasa pedas dan asam bisa menjadi pilihan sebagai menu sahur. Pasalnya, makanan yang berlemak, pedas serta asam hanya akan memperburuk kondisi lambung.
- Konsumsi makanan tinggi lemak saat sahur dapat membebani lambung. Nantinya jam 8 pagi perut mulai terasa tidak nyaman, begah istilahnya. Jadi akan mengganggu ibadah puasa.
- Kemudian saat berbuka, baru bisa konsumsi makanan berlemak seperti kolak, gulai atau rendang, tapi yang mindful, jangan berlebihan. Kalau mau konsumsi susu sebaiknya susu rendah lemak saja supaya aman.
- Selain itu kurangi konsumsi daging berlebihan pada bulan Ramadan. Pasalnya konsumsi daging berlebihan dapat meningkatkan kadar lemak di lambung sehingga proses pengosongan lambung menjadi terhambat.
- Inilah yang menyebabkan perut terasa tidak nyaman seperti begah. Intinya, pengendalian diri. Ibadah puasa Ramadhan tidak hanya mengajarkan kita untuk lebih rajin beribadah namun juga pengendalian diri. Ini bisa jadi obat mujarab bagi si penderita asam lambung.
- Makanan ringan atau jenis minuman manis rendah lemak bisa jadi pilihan menu berbuka.
- Setelah itu bisa Sholat Maghrib dulu, selesai sholat baru makan berat. Tujuannya supaya lambung tidak kaget, sehingga berikan makanan secara bertahap tapi tetap tidak berlebihan.

Penelitian yang berada dibawah bimbingan Prof.Dr.dr. Ari Fahrial Syam, SpPD-KGEH, MMB; Prof.Dr.dr. Dadang Makmun, SpPD-KGEH; dan Prof.Dr.dr. Siti Setiati, SpPD-KGer, M.Epid, mengidentifikasi berbagai faktor risiko sebagai faktor yang dapat mencetuskan atau memperberat terjadinya GERD, antara lain obesitas, kebiasaan merokok, kebiasaan meminum alkohol, konsumsi makanan mengandung coklat, keju dan berlemak, asam, pedas, dan stres. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh para ahli tersebut, didapatkan keluhan GERD yang dirasakan oleh para pasien terasa lebih ringan saat berpuasa dibandingkan pada saat tidak berpuasa, sehingga diharapkan hal ini dapat menjadi angin segar buat para penderita GERD untuk tidak ragu-ragu lagi menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadan.

Sumber:

<https://fk.ui.ac.id/infosehat/tips-aman-berpuasa-bagi-penderita-gerd>
<https://fk.ui.ac.id/berita/penderita-gerd-tidak-perlu-ragu-menjalani-ibadah-puasa-ramadan.html>
<https://www.alodokter.com/kenali-gejala-gerd-dan-cara-mengatasinya>
<https://www.alomedika.com/cme-manajemen-gerd-selama-bulan-puasa>