

HEALTH CORNER

Apa Itu GERD? Kenali Penyebab, Faktor Risiko, dan Cara Mengatasinya



Source: Freepik

Pernahkah Anda mengalami rasa seperti ada makanan mengganjal di kerongkongan diikuti rasa panas terbakar pada dada Anda? Mungkin saja Anda mengalami GERD. Di kalangan awam, GERD seringkali dianggap sama dengan penyakit maag karena kemiripan gejalanya yang sama-sama melibatkan organ

lambung. Padahal jika dilihat dari faktor penyebabnya, maag dan GERD adalah dua penyakit yang berbeda. GERD juga tidak boleh dianggap remeh karena bisa menyebabkan komplikasi berbahaya.

Untuk memahami GERD lebih lanjut, simak penjelasan lengkapnya pada artikel kali ini

yang akan membahas tentang apa itu GERD, apa saja gejala dan penyebabnya, bagaimana mengukur tingkat keparahannya, dan tentang cara mengatasinya.

Apa itu GERD?

GERD merupakan penyakit yang sangat umum terjadi pada pencernaan manusia. GERD atau *gastroesophageal reflux disease* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu simtom atau perubahan mukosa yang diakibatkan oleh gangguan sistem saluran pencernaan, dimana asam lambung dan isi perut mengalir kembali ke kerongkongan (esofagus). Aliran balik atau refluks ini dapat menyebabkan Anda merasakan sensasi perih dan panas seperti terbakar di bawah tulang dada atau dikenal dengan istilah *heartburn*.



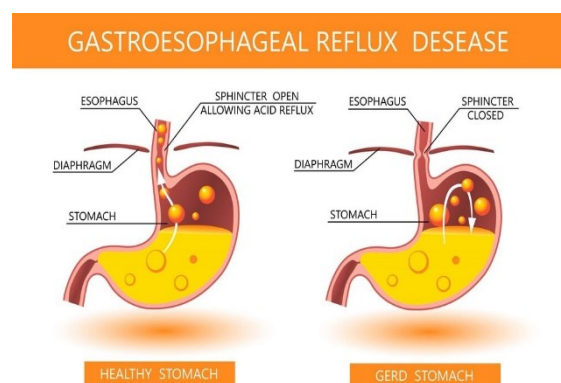
Source: Freepik

Penyakit ini sebenarnya umum terjadi pada pencernaan manusia, namun jika dibiarkan maka dapat memperburuk kesehatan saluran cerna hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Untuk mengetahui apakah Anda menderita GERD atau tidak, dapat diketahui dengan menjawab pertanyaan yang ada pada kuesioner GERD-Q, sedangkan untuk memastikan ada tidaknya kerusakan

mukosa atau lapisan esofagus akibat teriritasi asam lambung, Anda disarankan menjalani prosedur pemeriksaan endoskopi. Apabila Anda sering mengalami gejala refluks dan tidak kunjung membaik setelah minum obat, kemungkinan Anda menderita GERD dan perlu segera memeriksakan diri ke dokter guna mendapatkan perawatan lebih lanjut.

Penyebab GERD

GERD disebabkan akibat melemahnya sfingter esofagus atau otot-otot pembatas antara kerongkongan dan lambung sehingga menyebabkan refluks (aliran balik) atau naiknya isi dan asam lambung ke saluran esofagus (kerongkongan). Paparan asam lambung yang berulang-ulang naik ke esofagus akan mengakibatkan iritasi pada lapisan esofagus atau kerongkongan.



Source: Freepik

Sfingter esofagus merupakan semacam otot yang berfungsi untuk mencegah isi lambung mengalir ke esofagus. Dalam keadaan normal, otot tersebut berkontraksi sehingga makanan dan isi lambung tidak mengalir ke esofagus. Sebaliknya, otot tersebut akan berelaksasi saat makanan akan masuk ke dalam

lambung. Refluks asam dapat terjadi ketika sfingter melemah sehingga tidak dapat menutup dengan benar. Inilah yang menyebabkan cairan dan isi lambung Anda bisa naik kembali ke kerongkongan.

Selain itu, GERD juga dapat dipicu oleh beberapa makanan dan minuman tertentu seperti:

1. Makanan dan minuman dengan rasa yang kuat

Salah satu pemicu GERD adalah berkaitan dengan jenis makanan yang asam, pedas, dan berminyak. Terlalu sering mengonsumsi makanan ini akan meningkatkan produksi asam lambung dan melemahkan otot sfingter esofagus bawah serta melambatkan pengosongan lambung. Tidak hanya itu, Anda juga sebaiknya menghindari alkohol dan minuman yang mengandung kafein yang dapat memicu terjadinya GERD.



Source: Freepik

2. Kebiasaan makan yang kurang baik

Beberapa kebiasaan makan yang kurang baik yang memperberat gejala ini antara lain makan terburu-buru, sering makan dalam porsi banyak sekaligus, dan langsung tidur setelah makan. Kondisi tersebut akan meningkatkan tekanan dalam rongga perut.

Faktor Risiko GERD

Siapa pun dan berapa pun usianya tetap dapat mengalami GERD, namun beberapa di antaranya memiliki risiko lebih tinggi. Kemungkinan menderita GERD sendiri entah itu ringan atau parah bisa meningkat setelah usia 40 tahun.



Source: Freepik

Selain itu seseorang juga menjadi rentan terkena penyakit GERD apabila:

- Memiliki berat badan berlebih atau obesitas
- Sedang hamil
- Gangguan jaringan ikat seperti *scleroderma*
- Hernia hiatus (tonjolan dari bagian lambung yang melewati celah diafragma dan dapat menghalangi makanan masuk ke lambung)

Beberapa obat-obatan pun bisa menjadi pemicu timbulnya gejala GERD, antara lain:

- Benzodiazepin (jenis kandungan dalam obat penenang)
- Penghambat kalsium (*calcium inhibitor*) yaitu obat untuk mengatasi tekanan darah tinggi, seperti: nifedipin, amlodipine, dan verapamil
- Beberapa obat asma
- Obat anti inflamasi non-steroid (NSAID)
- Obat anti depresan (*tricyclic*)

Gejala GERD

Pada umumnya selain *heartburn* atau rasa terbakar di dada, penderita GERD juga akan merasakan keluhan atau gejala klinis seperti berikut ini:

- Mual
- Rasa pahit di mulut
- Karies pada gigi
- Regurgitasi (makanan kembali ke mulut dari kerongkongan)
- Nyeri menelan atau kesulitan menelan
- Batuk kronis
- Sakit tenggorokan dan suara serak
- Bau mulut



Source: Freepik

Perhatikan pula gejala lanjutan yang mungkin terkait dengan komplikasi GERD atau masalah kesehatan serius lainnya, seperti:

- Nyeri dada
- Kehilangan selera makan
- Muntah terus-menerus
- Gangguan menelan (disfagia)
- Pucat, 5L (lesu, lelah, letih, lemah, lunglai)
- Muntah yang mengandung darah (hematemesis)
- Feses berwarna hitam (melena)
- Penurunan berat badan yang tidak bisa dijelaskan penyebabnya

Terdapat beberapa jenis komplikasi GERD yang sering terjadi, misalnya esofagitis, striktur esofagus, dan *Barrett's esophagus*. *Barrett's esophagus* mempunyai potensi berkembang menjadi kanker esofagus.

Segera lakukan pemeriksaan ke dokter apabila mengalami gejala-gejala GERD di atas atau jika gejala yang Anda alami tidak lekas membaik dengan perubahan gaya hidup dan dengan konsumsi obat-obatan yang dijual bebas.

Pengobatan GERD

GERD dapat diobati dengan obat-obatan dokter maupun yang dijual bebas. Berikut beberapa contoh obat-obatan yang biasa digunakan untuk mengobati penyakit GERD:

1. Antasida

Antasida berfungsi untuk membantu menetralkan asam lambung. Biasanya obat ini digunakan untuk mengatasi refluks asam dan GERD ringan.



Source: Freepik

2. Penghambat Reseptor H2

Penghambat reseptor H2 yang berfungsi mengurangi produksi asam lambung. Contohnya: Famotidine dan Cimetidine.

3. Proton Pump Inhibitor (PPI)

PPI adalah obat penghambat produksi asam lambung yang lebih kuat dan bisa membantu menyembuhkan jaringan kerongkongan yang rusak. Contohnya: Omeprazole, Lansoprazole, Esomeprazole, Pantoprazole dan Rabeprazole.

4. Prokinetic Agents

Prokinetik adalah jenis obat yang meningkatkan motilitas gastrointestinal dengan meningkatkan frekuensi kontraksi di usus halus atau membuat kontraksi lebih kuat tanpa mengganggu ritmenya.

Perlu diingat, semua obat memiliki efek samping. Untuk itu, Anda disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter untuk menentukan mana pilihan obat yang terbaik untuk Anda.



Source: Freepik

Cara Mengatasi GERD

Mengatasi GERD tidak hanya melulu melalui obat-obatan. Memodifikasi gaya hidup juga penting dilakukan untuk mendukung pemulihan penyakit GERD. Berikut beberapa panduan gaya hidup sehat yang dapat diterapkan untuk menghindari dan juga mengatasi penyakit GERD:

- Menurunkan berat badan
- Menghindari makan dalam porsi besar dan berat di malam hari
- Menghindari makanan pemicu seperti cokelat, kafein, dan alkohol
- Makan maksimal 3 jam sebelum tidur
- Tidak langsung berbaring setelah makan
- Meninggikan posisi kepala saat berbaring

Operasi untuk GERD

Pada kebanyakan kasus, penggunaan obat-obatan dan perubahan gaya hidup sudah cukup untuk meredakan gejala GERD. Namun, apabila hal tersebut tidak berhasil, maka operasi dapat menjadi solusi untuk menuntaskan penyakit GERD.

Ada 2 jenis operasi yang bisa dilakukan untuk mengatasi GERD yakni operasi anti refluks atau fundoplikasi dan implantasi linx:

1. Operasi Anti Refluks atau Fundoplikasi

Operasi ini dapat dikerjakan dengan teknik laparaskopi. Laparaskopi merupakan prosedur minimal invasif atau suatu tindakan bedah dengan meminimalkan luka sayatan dan rasa nyeri pada pasien. Tindakan ini memiliki keuntungan antara lain risiko komplikasi yang lebih rendah dan masa pemulihan yang lebih singkat. Operasi anti refluks ini bertujuan untuk memperbaiki refluks asam lambung dengan menciptakan mekanisme katup baru pada bagian bawah kerongkongan.

2. Implantasi “Linx”

Implantasi linx adalah penanaman cincin magnet kecil yang cukup kuat untuk menjaga sambungan antara lambung dan kerongkongan tetap tertutup untuk menghindari terjadinya refluks asam, namun cukup fleksibel untuk memungkinkan makanan melewatinya.

Jika Anda adalah seorang penderita GERD dan sudah mencoba segala cara namun gejalanya tak kunjung membaik atau Anda mengalami refluks asam dan *heartburn* lebih dari dua kali dalam seminggu secara terus-menerus, segera datang ke rumah sakit untuk berkonsultasi dengan dokter guna mendapatkan perawatan lebih lanjut.

Bagi Anda yang sehat tanpa mengalami GERD, penting juga bagi Anda untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan saluran pencernaan, sehingga jika ditemukan adanya gejala penyakit seperti GERD atau lainnya dapat ditangani sedini mungkin sesuai prosedur yang tepat.

Kunjungi Siloam Hospitals terdekat di kota Anda atau akses aplikasi MySiloam atau klik [di sini](#) untuk memesan paket skrining pencernaan #BersamaSiloam.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini
tanpa seizin*

PT Lippo General Insurance Tbk