

## Dokter UNAIR TV Hadirkan Sajian Tentang Gangguan Lambung saat Berpuasa

Achmad Sarjono - [JATIM.PUBLIKMERDEKA.COM](http://JATIM.PUBLIKMERDEKA.COM)

Apr 5, 2022 - 13:58



*Prof Dr dr H Ari Fahrial Syam SpPD-KGEH MMB FINASIM FACP saat memberikan materi di Dokter UNAIR TV.  
(Foto: SS Zoom)*

SURABAYA— Ibadah puasa Ramadhan adalah kewajiban umat muslim mulai dari terbitnya matahari sampai terbenamnya matahari, lebih kurang 14 jam setiap muslim yang berpuasa tidak makan dan minum. Hal ini akan menjadi hal yang biasa apabila orang yang menjalankannya tidak mengalami gangguan lambung.

Namun apa jadinya apabila beberapa orang yang memerlukan perhatian khusus, yang tetap ingin berpuasa dan dapat melakukan aktivitas dengan normal sepanjang hari. Menurut data dari Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) beserta WHO tahun 2015, ternyata setiap tahunnya di dunia angka gangguan pada lambung atau gastritis mencapai 1,8-2,1 juta kasus per tahun.

Mengenai hal itu, Dokter UNAIR TV menghadirkan Prof Dr dr H Ari Fahrial Syam SpPD-KGEH MMB FINASIM FACP selaku pemateri tamu dalam acara “Dokter Edukasi” Jumat (1/4/2021). Pada acara yang diadakan rutin oleh Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Airlangga (UNAIR) itu, ia menjelaskan bahwa gangguan lambung atau yang dikenal dengan istilah dispepsia merupakan suatu kondisi yang menyebabkan rasa tidak nyaman pada perut bagian atas karena asam lambung atau maag.

“Secara garis besar maag dikelompokkan menjadi dua yaitu maag fungsional yang pada saat dilakukan endoskopi ataupun USG tidak ditemukan kelainan. Kedua adalah maag organik yaitu adanya kelainan berupa luka, polip atau bahkan sampai tumor pada kerongkongan atau lambung,” jelas Prof Ari.

Lebih lanjut, Prof Ari menjelaskan bahwa angka kejadian maag fungsional mencapai 60-70%. Penyebab yang sering ditemukan adalah ketidakteraturan pola makan. Selain itu, lanjutnya, faktor mengkonsumsi camilan yang tidak sehat sepanjang hari seperti goreng-gorengan, coklat dan keju juga merupakan faktor pemicu gangguan lambung.

“Pengendalian diri pada saat stres atau terlalu cemas juga dapat memicu naiknya asam lambung,” ungkap Prof Ari.

Kelompok maag organik, tandasnya, berkaitan dengan obat-obatan terutama obat reumatik. Konsumsi jamu-jamuan yang mengandung obat reumatik dapat memicu maag organik. Selain itu, lanjutnya, infeksi bakteri *Helicobacter pylori* adalah penyebab dari 20% kasus gangguan lambung.

Prof Ari menganjurkan untuk para penderita gangguan lambung untuk tetap berpuasa, apabila tidak dalam kategori akut. Kondisi akut, tandasnya, ditandai dengan muntah-muntah dan nyeri yang cukup hebat.

“Seperti yang dijelaskan sebelumnya, kebanyakan orang-orang menderita penyakit maag adalah maag fungsional. Maka saat berpuasa pola makan menjadi lebih teratur, yaitu pada sahur dan berbuka,” ujar Prof Ari.

Selain itu, tambahnya, dalam berpuasa umat muslim dianjurkan untuk memperbanyak ibadah seperti sholat, dzikir dan menahan amarah. Sehingga ibadah dapat menjadi kontrol diri yang dapat menurunkan stres.

“Sedangkan penderita maag kategori organik, puasa juga dapat menjadi alternatif proses penyembuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita maag yang berpuasa jauh lebih cepat sembuh,” pungkasnya. (\*)

Penulis: Muhammad Suryadiningrat

Editor: Nuri Hermawan