

## **BAB II. CARA MENANGANI ASAM LAMBUNG**

### **II.1 Landasan Teori**

#### **II.1.1 Kesehatan**

Kesehatan secara mental yaitu keadaan diri sejahtera baik psikologi, emosional maupun sosial, dapat melakukan aktivitas dengan produktif tanpa beban, selalu berpikiran positif, bisa menghadapi ketika ada persoalan masalah dan menyikapi masalah dengan baik. Orang tidak sehat dari segi fisik, mental maupun spiritual dan sosial dapat dinyatakan sakit karena jika terdapat salah satu yang tidak sehat dapat mengganggu kesehatan yang lainnya. Contohnya jika kesehatan mental terganggu maka kesehatan fisikpun bisa ikut terganggu.

Kemkes RI (20 Oktober 2019) sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Bugar kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh energi dan setelah menyelesaikan kegiatan tersebut masih memiliki semangat dan tenaga cadangan untuk menikmati waktu senggang dan siap untuk melakukan kegiatan lain yang mendadak atau tidak terduga.

#### **II.1.2 Penyakit**

Maudiyah (2019) penyakit adalah suatu kondisi di mana organ tubuh atau bagian tubuh tertentu mengalami kerusakan yang disebabkan mikroorganisme berbahaya seperti bakteri, virus, luka, ketidakseimbangan kimiawi dalam tubuh, terkena racun, dan munculnya sel tidak sempurna. Nadya (2013) berpendapat perbedaan penyakit dan sakit pada spesifikasinya. Sebuah penyakit didasari oleh gejala yang spesifiknya atau kriteria yang dicari oleh seorang dokter ketika seorang pasien dirujuk ke klinik atau rumah sakit untuk di uji. Sementara sakit bisa mengacu untuk berkembang menjadi penyakit. Istilah penyakit (*disease*) dan keadaan sakit (*illness*) masyarakat umum sering mengartikannya sama tetapi sebenarnya keduanya memiliki arti yang berbeda. Penyakit yaitu gambar media sebagai gangguan dalam fungsi tubuh yang menghasilkan

berkurangnya kapasitas. Penyakit terjadi ketika keseimbangan dalam tubuh tidak dapat di pertahankan. Keadaan sakit yaitu keadaan di mana seseorang kondisi kesehatnya tidak normal. Penyakit jika orang terkena penyakit yang keadaannya fisik atau mental tidak baik dan keadaan fungsi tubuh tidak baik dengan berkurangnya kapasitas fungsi tubuh. Dan sakit yaitu di mana ketika seseorang kondisi atau perasaannya merasa tidak nyaman ataupun menyenangkan yang disebabkan kerusakan jaringan. Jadi sakit jika tidak mengalami penyembuhan maka akan berpotensi menjadi penyakit.

“Sakit adalah keadaan buruk pada pikir, tubuh, dan hal lainnya seperti jiwa. Sakit adalah perasaan umum saat seseorang merasa sakit atau tidak enak badan. Sakit yaitu reaksi dari tubuh terhadap penyakit. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan lelah, demam, pegal-pegal, atau pengelihatian yang buram, serta tekanan darah tidak normal dan jantung berdebar kencang” (Maulidya, 2019). Sakit biasanya terjangkit karena virus atau bakteri yang tertular maupun tidak. Sakit yaitu keadaan di mana seseorang mulai adanya gangguan kecil yang dapat mengganggu produktivitas seperti merasakan sedikit pusing, demam ataupun merasakan lelah. Sakit biasanya tanpa diobati akan merasakan sembuh sendiri tergantung ketahanan dari tubuh seseorang.

### **II.1.2.1 Penyakit Umum**

Penyakit umum yaitu penyakit yang ada disebabkan terkenanya virus. Biasanya penyakit ini bisa sembuh dengan sendirinya tergantung sistem kekebalan tubuh. Jadi penyakit umum yaitu penyakit yang sering dialami oleh kalangan masyarakat pada umumnya seperti batuk, pilek, demam, muntah, diare, kelelahan, keram, muntah, flu, DBD. Penyakit umum baru memasuki gejala awal dan masih ada peluang untuk sembuh. Penyakit umum biasanya gejala timbulkan yang masih di anggap sepele oleh masyarakat umum (Yanuardi, 2019, h.9).

### **II.1.2.2 Penyakit Dalam**

Broto, Santoso, & Zahra (2011) berpendapat bahwa:

Penyakit dalam adalah cabang dan spesialisasi kedokteran yang menangani diagnosis dan penanganan organ dalam tanpa bedah pada pasien dewasa. Ada beberapa subspecialisasi penyakit dalam yang diakui oleh *American Board of Internal Medicine*. Berikut beberapa subspecialisasi penyakit dalam yaitu:

- Kardiologi, berurusan dengan gangguan jantung dan pembuluh darah.
- Endokrinologi, berurusan dengan gangguan sistem endokrin dan sekresi spesifiknya yang disebut hormon.
- Gastroenterologi, berhubungan dengan bidang penyakit sistem pencernaan.
- Hematologi, berkaitan dengan darah, organ pembentuk dan gangguannya.
- Penyakit menular, berkaitan dengan penyakit yang disebabkan oleh agen biologis seperti virus, bakteri atau parasit.
- Onkologi medik, berurusan dengan studi dan perawatan kanker.
- Nefrologi, berurusan dengan studi fungsi dan penyakit ginjal.
- Pulmonologi, berurusan dengan penyakit paru-paru dan jalur pernafasan.
- Rematologi, tercurah ke diagnosis dan terapi penyakit reumatik (h.35).

Dari subspecialisasi di atas yang berkaitan dengan penyakit asam lambung yaitu spesialisasi gastroenterologi yang berhubungan dengan sistem pencernaan. Karena penyakit asam lambung ini terdapat pada sistem pencernaan yang berada di bagian lambung dan sistem pencernaan ini tidak hanya lambung ada sistem pencernaan lainnya mulai dari mulut hingga anus. Terdapat banyak jenis penyakit dalam yang diderita orang-orang seperti demam berdarah atau DBD, asma, kanker, diare, TBC dan penyakit dalam pencernaan salah satunya yaitu maag.

### **II.1.3 Lambung**

Lambung adalah alat pencernaan setelah kerongkongan atau esofagus yang berbentuk seperti kantung. Bentuk dinding lambung ini elastis dan dapat menampung makanan sekitar 1 hingga 2 liter. Lambung memiliki beberapa bagian seperti pilorus bagian

bawah, fundus bagian kanan atas dan kardiak bagian kiri atas (Fitri, 2010, h.55). Lambung itu sendiri memiliki 2 fungsi yaitu sebagai pencerna makanan dan juga menampung makanan. Fungsi mencerna makanan disini mengubah makanan yang masih besar menjadi sari-sari makan kemudian menjadi enzim nanti akan diproses sehingga menghasilkan energi. Fungsi lambung kedua yaitu menampung makanan ketika sistem pencernaan setelah lambung yaitu *duodenum* sedang penuh, maka lambung di sini bekerja untuk menampung sari-sari makan sampai proses *duodenum* ini selesai mencernanya. Berikut merupakan bagian-bagian dari lambung yaitu:

- Kardiak

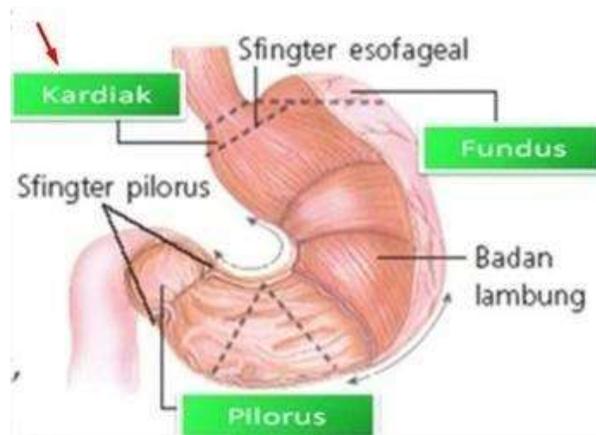
Kardiak yaitu bagian lambung atas yang berbatasan dengan esofagus. Kardiak berfungsi agar makanan tidak naik atau *reflux* ke kerongkongan dan menjaga makanan tetap ada di dalam lambung (Fitri, 2010, h.55).

- Fundus

“Fundus merupakan bagian lambung yang tengah atau bisa badan lambung, biasanya berisi udara yang masuk ketika menelan. Fundus ini menghasilkan zat pepsinogen yang akan diubah menjadi pepsin atau enzim pencerna protein” (Kevin, 2018).

- Pylorus

Pada bagian bawah lambung ada bagian yaitu pylorus sebagai pembatas antara lambung dan *duodenum* atau usus dua belas jari. Pylorus terdapat *sphincter pylorus* yang fungsinya sama dengan *lower sphincter esophageal* untuk menahan makanan agar tetap berada didalam lambung. Fungsi dari *sphincter pylorus* ini yaitu menahan makanan di lambung dengan klep pylorus ketika pencernaan *duodenum* sudah penuh dan akan terbuka kembali ketika proses pencernaan *duodenum* sudah kosong (Fitri, 2010, h.56).



Gambar II.1 Bagian-Bagian Lambung.

Sumber: <https://materiipa.com/wp-content/uploads/2020/03/bagian-bagian-lambung.jpg>  
(Diakses pada 12/01/2021)

Dinding lambung yaitu dinding yang menghasilkan zat lendir dan *musein*. Lambung bagian fundus menghasilkan getah lambung, dan bagian bawah menghasilkan asam klorida (Fitri, 2010, h.56).

Kevin (2018) Berpendapat bahwa:

Berikut merupakan bagian dari lapisan dinding lambung yang terdiri dari 4 bagian yaitu:

- Lapisan mukosa yaitu lapisan dalam. Lapisan mukosa yaitu berfungsi sebagai proses *absorpsi* dan proses sekresi. Mukosa lapisan yang di kelilingi organ internal.
- Lapisan submukosa yaitu lapisan yang terdiri dari jaringan ikat yang mengandung pembuluh darah, kelenjar getah bening, dan sel-sel saraf.
- Lapisan propria muskularis adalah propria muskularis atau jaringan otot, yakni lapisan menutupi submukosa.
- Lapisan serosa lapisan terluar dari organ lambung adalah serosa, yaitu *membrane* berserat yang menutupi bagian luar lambung.

Mukus yang berfungsi melindungi dinding lambung dari cairan asam lambung dan lapisan mukus ini memiliki 4 lapisan yang melindungi dinding lambung. Fitri (2010,

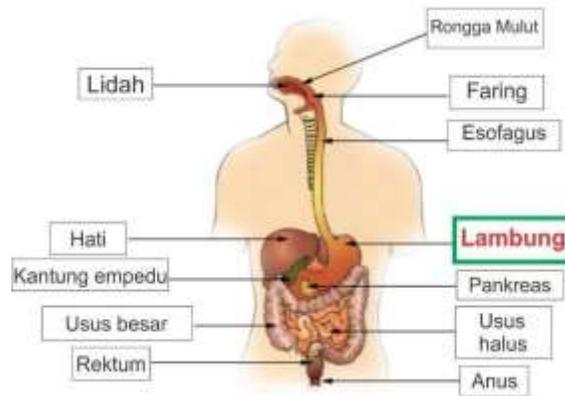
h.58) menjelaskan “mukus bertugas melindungi dinding lambung dari asam HCl, sehingga akan terhindar dari kerusakan. Adapun zat-zat yang dapat diserap secara langsung oleh organ lambung yaitu alkohol dan aspirin, umumnya diserap lambung dalam jumlah yang relatif sedikit.” Berikut merupakan gambar susunan dari bagian dalam lambung:



Gambar II.2 Susunan Bagian Dalam Lambung.

Sumber: <https://konsepbiologi.files.wordpress.com/2011/05/susunan-bagian-dalam-organ-lambung.jpg>  
(Diakses pada 12/01/2021)

Letak lambung berada pada bagian rongga kiri perut di bawah organ lambung ini terhubung dua saluran atas dan bawah. Bagian saluran pencernaan esofagus yang menghubungkan pintu masuk kerongkongan ke lambung dan *duodenum* yang menghubungkan lambung ke usus dua belas jari. Fitri (2010, h.59) menjelaskan “lambung terletak pada sisi kiri ronggang perut atau abdomen dan berada di bawah diafragma, tepatnya yakni dibawah sekat rongga perut dan ke arah kiri sedikit. Daerah lambung sebagian tertutup oleh hati dan limfa.”



Gambar II.3 Letak Lambung.

Sumber: <https://kankere.com/uploads/article/1/kanker%20lambung/1.jpg>  
(Diakses pada 12/01/2021)

Fungsi lambung terbagi menjadi 2 yaitu sebagai pencerna makanan yang di jadikan energi melalui proses mekanik dan kimiawi. Dan fungsi kedua yaitu sebagai menampung makanan ketika proses pencernaan organ *duodenum* sedang penuh. Proses pencerna makanan pada lambung terbagi menjadi dua yaitu mekanik dan kimiawi. Kedua proses makanan tersebut menjadikan makanan menyerupai bubur halus dan dikenal dengan bubur kim atau bubur usus, bubur ini berwarna kekuningan dan siap diproses selanjutnya ke pencerna *duodenum* atau usus dua belas jari (Fitri, 2010, h.60). Cara kerja organ lambung sebagai alat pencernaan proses makanan yang di cerna oleh tubuh manusia terdiri dari dua proses yaitu. Pencernaan mekanik adalah pencernaan yang merubah bentuk makanan dari yang bentuknya besar sampai menjadi kecil, pencernaan mekanik ini pencernaan yang menggunakan otot atau teknik *peristaltic*. Pencernaan mekanik biasanya terjadi pada rongga mulut, gigi, kerongkongan. Proses mekanik ini membuat makanan menjadi halus agar mudah pencernaan oleh tubuh. Pencernaan kimiawi merupakan pencernaan yang menggunakan enzim dan dengan bantuan enzim maka dapat merubah makan menjadi sari-sari makan dan selanjutnya dapat diserap oleh usus halus (Fitri, 2010, h.15).

Fitri (2010) berpendapat bahwa:

*Fase cephalic* pada fase awal mengunyah makanan. Rangsangan seperti rasa, bau, dan proses menyebabkan lambung mengeluarkan HCl, pepsin, dan mukus. *Fase cephalic* dimulai pada saat makan belum berada dalam lambung.

*Fase gastrik* dimulai pada saat makanan atau bolus sudah berada dalam lambung. Setelah makan atau bolus berada di lambung maka dinding lambung atau mengeluarkan sejenis hormon, yakni hormon gastrin. Hormon ini berfungsi sebagai *respons* adanya proses mekanik dan proses kimiawi.

*Fase intestinal* berawal dari gerakan bubur kim yang berasal dari lambung menuju usus halus atau *duodenum*. Protein pada lambung dipecah untuk merangsang pengeluaran hormon sekretin, kolesistokinin, dan *peptide*. Hormon tersebut berfungsi menurunkan sekresi lambung serta penurunan motilitas lambung. (h.62-63)

### **II.1.3.1 Zat Lendir**

Zat lendir yaitu ada pada bagian dinding lambung yang berfungsi sebagai pelindung sel-sel dan memperbaiki sel yang rusak akibat terkenanya cairan asam lambung yang tinggi dan enzim. Zat lendir juga dapat membantu pemulihan pada lambung lebih cepat. Adanya zat lendir ini di lambung dikarenakan isi dari lambung yaitu cairan asam lambung yang keasamannya dapat melukai dinding lambung atau organ lain yang terkena cairan asam lambung. Maka zat lendir ini bertugas memperbaiki sel dinding lambung agar lambung dapat menampung isi cairan asam lambung dan makanan. Asam pada getah lambung berfungsi membunuh bakteri-bakteri yang masuk bersama makanan karena asam ini mampu mengurangi pH1 sampai pH4. Sehingga bakteri akan terbunuh dengan mudah. Asam klorida atau HCl selain membunuh bakteri juga sebagai merangsang penutup lambung dengan usus dua belas jari. Lipase berfungsi sebagai mengubah lemak makanan menjadi asam lemak dan kemudian menjadi gliserol. Renin yang terdapat pada lambung berfungsi untuk mengendapkan dan mengumpulkan

protein yang terdapat pada air susu atau ASI. Enzim ini hanya ada pada bayi (Fitri, 2010, h.57-58).

Asam klorida adalah asam yang dihasilkan oleh dinding lambung berfungsi sebagai perombak protein dan sebagai zat yang di butuhkan oleh pepsin. Dengan kandungan asam yang ada pada asam klorida dapat menghambat bakteri yang masuk pada lambung sehingga mencegah adanya infeksi pada lambung (Fitri, 2010, h.57).

### **II.1.3.2 Gangguan Organ Lambung Dalam Sistem Pencernaan**

Fitri (2010) berpendapat bahwa:

Ini merupakan beberapa gangguan pada organ lambung yaitu:

- *Gastritis* adalah suatu penyakit pada lambung hal ini disebabkan karena produksi asam lambung yang tinggi sehingga membuat dinding lambung menjadi teriritasi dan ada juga akibat bakteri *Helicobacter pylori* yang menghancurkan sel-sel dinding lambung. Bakteri ini tidak akan mati oleh cairan asam lambung tetapi bakteri ini dapat berkembang biak di dalam lambung. Bakteri ini masuk bersamaan dengan makanan yang di makan.
- Kolik yaitu suatu nyeri yang disebabkan salahnya dalam mencerna makanan seperti mengkonsumsi alkohol dan makanan yang pedas yang dapat memicu asam lambung.
- Tukak lambung yaitu merupakan penyakit yang disebabkan oleh produksi asam lambung tinggi yang dapat memicu gesekan usus halus dan dinding lambung dan selain itu juga tukak lambung dapat diakibatkan oleh adanya infeksi bakteri. Nama lain dari tukak lambung yaitu ulkus.
- Kanker lambung yaitu penyakit yang disebabkan kebiasaan merokok dan mengkonsumsi alkohol berlebihan (h.63-64).

## **II.2 Objek Perancangan**

### **II.2.1 Asam Lambung**

Asam lambung merupakan salah satu bagian pencernaan makanan yang berada di dalam lambung. Asam lambung pada saat manusia makan maka tubuh memerlukan asam lambung untuk mencerna makanan yang masuk ke lambung. Saat makan secara otomatis akan menambah produksi asam lambung. Namun produksi asam lambung akan turun sendirinya ketika manusia selesai makan. Tetapi ada yang perlu diketahui juga asam lambung ini susah untuk menyesuaikan diri apabila agenda makan tidak teratur. Penderita akan merasakan mual dan nyeri pada bagian lambung akibat produksi asam lambung yang berlebihan yang mengiritasi dinding lambung. Dan asam lambung yang berlebihan juga dapat mengakibatkan gangguan pada lambung (Auliya, 2016, h.3).

- Meningkatnya asam lambung disebabkan tidak terisinya makanan ataupun ada hal yang dapat memicu asam lambung seperti sering mengkonsumsi pedas, kafein, dan penyedap bumbu yang memicu asam lambung. Dan juga terlalu banyaknya pikiran dapat membuat stres dan memicu asam lambung juga (Yuliarti, 2009, h.30).
- Kandungan asam lambung asam klorida yang dihasilkan oleh dinding lambung berfungsi sebagai zat yang dibutuhkan oleh pepsin untuk merombak protein. Dengan kandungan asam pada asam klorida, perkembangan bakteri akan terhambat, sehingga dapat mencegah adanya infeksi yang terjadi pada lambung (Fitri, 2010, h.57).

Penyakit asam lambung adalah penyakit yang disebabkan oleh asam lambung dan juga karena meningkatnya produksi asam lambung yang mengakibatkan peradangan karena terkenanya cairan asam lambung tersebut. Penyakit dari asam lambung adalah gangguan fungsional yang terjadi karena kerja dari lambung yang tidak baik. Asam lambung itu sendiri sebagai pencernaan makan yang ada di dalam tubuh, tetapi jika asam lambung berlebihan akan mengakibatkan luka atau peradangan pada bagian lambung (Indah & Dewi, 2018, h.147). Asam lambung yang berfungsi sebagai

menghaluskan makan yang besar menjadi kecil hingga menjadi sari-sari makanan selain itu asam lambung juga berfungsi sebagai pembunuh kuman atau bakteri yang masuk dari makanan.

### **II.2.2 Maag (*Gastritis*)**

*Gastritis* atau maag yaitu adalah suatu gejala yang ditimbulkan oleh produksi asam lambung yang tinggi atau oleh bakteri yang masuk ke dalam lambung. *Gastritis* ini berasal dari bahasa Yunani yang berarti *gastro* yaitu lambung dan *itis* yang berarti peradangan. *Gastritis* ini yaitu suatu keadaan dinding lambung yang mengalami luka atau peradangan (Auliya, 2016, h.2).

Maag merupakan salah satu yang diakibatkan jika asam lambung berlebihan. Bisa disebut maag ketika ada peradangan di lambung atau nyeri pada bagian bawah perut kanan. Biasanya untuk kondisi maag awal di hanya akan merasakan rasa lapar dan kembung tetapi ketika sudah masuk *fase* gejala sedang hingga kronis akan menimbulkan rasa nyeri dan mual bahkan bisa hingga mengakibatkan tukak lambung atau luka dan untuk penyembuhannya memakan waktu yang cukup lama.

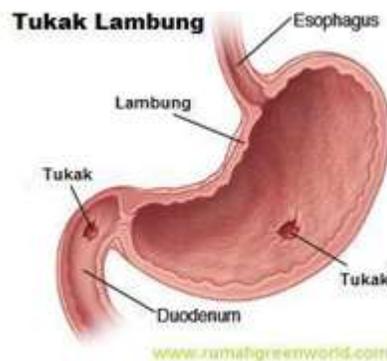
#### **II.2.2.1 Penyebab Maag**

Penyebab dari penyakit maag ini yaitu dikarenakan ada pemicu yang mengakibatkan asam lambung produksinya menjadi meningkat dikarenakan pola makan berantakan, pola hidup tidak teratur, mengkonsumsi obat-obatan yang membuat iritasi pada lambung, mengkonsumsi alkohol, makanan yang banyak penyedap, kafein, pola tidur yang tidak cukup, banyak pikiran dan stres (Auliya, 2016, h. 3).

Selain dari asam lambung penyakit maag juga dapat diakibatkan oleh bakteri yang masuk bersama makanan. Bakteri tersebut adalah *helicobacter pylori* sejenis bakteri yang hidup di dalam lambung, dalam jumlah kecil. Ketika asam lambung yang dihasilkan lebih banyak kemudian pertahanan dinding lambung menjadi lemah.

### II.2.2.2 Tukak Lambung

Tukak lambung adalah luka pada bagian lapisan mukosa, submukosa, muskularis dari lambung, pada usus dua belas jari dan pada esofagus. Tukak lambung adalah salah satu penyakit saluran pencernaan yang ditandai dengan adanya luka yang diakibatkan penghambatan produksi prostaglandin atau adanya infeksi dari bakteri *helicobacter pylori* (Sahir, 2019, h.5). Tukak lambung ini di mana keadaan lambung terdapat luka atau korengan. Tukak lambung ini bisa terjadi karena penghambatan prostaglandin, bakteri maupun adanya gesekan dari *duodenum*. Tetapi bila pada lambung hanya terjadi peradangan atau luka kecil itu hanya terkena maag atau *gastritis*.



Gambar II.4 Tukak Lambung Yang Diakibatkan Asam Lambung Berlebihan

Sumber: [https://1.bp.blogspot.com/-NL4\\_1tBYx\\_c/V-KIHx2VbvI/AAAAAAAAAD4Q/GHRErMF7ZIoFQUv\\_T6-2E54Bp8Tk7II6ACLcB/s1600/tukak-lambung.jpg](https://1.bp.blogspot.com/-NL4_1tBYx_c/V-KIHx2VbvI/AAAAAAAAAD4Q/GHRErMF7ZIoFQUv_T6-2E54Bp8Tk7II6ACLcB/s1600/tukak-lambung.jpg)

(Diakses pada 12/01/2021)

### II.2.3 GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*)

GERD adalah proses arus balik atau *reflux* yang berulang yang diakibatkan adanya gangguan otot pada LES (*lower esophagoel sphincter*) yang mengakibatkan makanan yang ada didalam lambung kembali keatas menuju kerongkongan. Untuk GERD ini merupakan fenomena biasa yang dapat timbul pada setiap orang sewaktu-waktu (Indah & Dewi, 2018, h.149). GERD ini merupakan bagian gejala yang ditimbulkan oleh asam lambung. GERD itu bisa terjadi karena produksi cairan asam lambung yang tinggi sehingga membuat pintu masuk dari esofagus ke lambung atau klep *lower esophagoel sphincter* tidak berfungsi dengan baik akibat terkena cairan asam lambung atau

gangguan otot pada *lower esophagoel sphincter*. Untuk peradangan yang diakibatkan oleh GERD ini dimulai dari ulu hati hingga ke rongga mulut.

### **II.2.3.1 Ciri-ciri *Gastroesophageal Reflux Disease***

Hidayatulloh & Afrianto (2019) berpendapat bahwa:

Berikut adalah ciri-ciri penderita GERD ketika kambuh dan mengalami sensasi seperti berikut:

- Nyeri dibagian dada (*Heartburn*) *heartburn* yaitu keluhan yang dirasakan seperti terbakar di bagian dada diakibatkan naiknya isi dari lambung menuju naik ke esofagus. Ada rasa terbakar pada bagian dada dan rasa nyeri bervariasi.
- Merasa begah dan kembung setelah makan dikarenakan makan terlalu kenyang yang membuat produksi asam lambung meningkat. Rasa tidak enak pada bagian perut terasa makanan akan ingin dikeluarkan dari dalam perut.
- Rasa tidak nyaman di kerongkongan dan mulut saat asam lambung naik hingga kesaluran pencernaan bagian atas. Lidah akan mengecap rasa yang tidak enak seperti pahit atau asam dimulut. Selain itu kerongkongan juga akan terasa panas akibat terkena cairan asam lambung. Biasanya terjadi iritasi pada bagian kerongkongan yang mengakibatkan rasa tidak nyaman.
- Sulit menelan (*disfagia*) dapat menjadi gejala khas penyakit naiknya asam lambung ini. Tak hanya itu, sebagian kasus diikuti rasa nyeri menelan hingga radang pada pita suara. Namun tak hanya asam lambung naik yang menyebabkan gejala ini, penyakit lain seperti *stroke*, penyakit parkinson, kanker dan *multiple sclerosis* juga dapat menimbulkan gejala yang sama.
- Sendawa mual dan cegukan lain yang diakibatkan otot esafagus kendur yang membuat cairan asam lambung naik ke kerongkongan. Biasanya sendawa ini juga diikuti dengan aroma yang tidak sedap.
- Napas bau sama seperti sendawa jika asam lambung naik ke saluran pencernaan bagian atas, orang yang bergejala asam lambung napasnya bau (*halitosis*).
- Batuk kering gejala lain yang dialami saat asam lambung naik adalah batuk kering. Beberapa orang mungkin merasa ada sesuatu yang mengganjal di

tenggorokan dan menyebabkan orang yang bergejala perlu batuk berulang kali untuk membersihkan tenggorokannya.

- Suara serak ternyata suara serak bisa menjadi salah satu gejala asam lambung naik. Asam lambung yang naik sampai ke kerongkongan bisa saja mengiritasi pita suara yang menyebabkan suara serak. Nyeri tenggorokan juga sering menjadi keluhan penyakit ini.
- Warna feses akan berwarna hitam pada kondisi yang berat karena meningkatnya asam lambung dan dapat menyebabkan tinja berwarna hitam, berlendir atau mengandung darah. Jika kondisi ini terjadi harus segera menemui dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat dan mengeliminasi kemungkinan penyakit lain yang menimbulkan gejala serupa. (h.12-14)

### **II.2.3.2 Penyebab GERD**

Penyebab GERD bisa kambuh yaitu dikarenakan makanan dan obat-obat yang memicu asam lambung menjadi tinggi seperti merokok, kopi, alkohol. Minuman yang mengandung asam seperti jus jeruk, minuman bersoda, dan saus salad yang berbahan dasar cuka dan pola makan yang tidak teratur. Pola tidur yang tidak teratur dan pola pikir yang tidak terkendali bisa karena banyak pikiran atau stres (Indah & Dewi, 2018, h.149). Penyebab GERD lainnya yaitu dari pola hidup yang kurang baik orang yang mempunyai penyakit asam lambung jika sering mengkonsumsi rokok maka produksi asam lambung akan tinggi, tidur yang tidak teratur, makan yang tidak teratur, banyak duduk dan tidak melakukan olahraga. Pola pikir yang selalu berpikiran negatif, terlalu banyak pikiran, tidak bisa menerima kenyataan yang sudah berlalu dan dipikirkan terus menerus atau stres itu juga dapat menyebabkan produksi asam lambung tinggi, banyak berdiam diri atau kebanyakan duduk dan melakukan olahraga yang berat.

### **II.2.3.3 Pola Yang Baik Untuk Penderita Penyakit GERD**

Pola makan teratur untuk penyakit GERD untuk penderita GERD tentu saja pola makan menjadi aktivitas utama agar tidak terjadinya kenaikan asam lambung. Di mana dokter

menyarankan makan sering dengan porsi sedikit. Ini jadwal makan yang baik untuk penderita GERD (Hidayatulloh & Afrianto, 2019, h.39).

Tabel II.1 Pola Makan Teratur

Sumber: Rancang Bangun Aplikasi Mobile GERD *Buddy* Sebagai Media Mandiri Perbaikan Pola Hidup Penderita *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) (Hidayatulloh & Afrianto, 2019, h.40).

No.	Jenis	Waktu
1.	Makan Pagi	06.00-07.00 WIB
2.	Makan Siang	12.00-13.00 WIB
3.	Makan Malam	17.00-19.00 WIB

Olaraga ringan untuk penyakit GERD yaitu olahraga dapat membantu memperbaiki pola hidup untuk penderita GERD selain memperbaiki pola hidup olahraga juga dapat mengontrol pikiran. Namun untuk penderita GERD ini tidak dianjurkan melakukan olahraga berat karena dapat memicu asam lambung maka dokter menganjurkan melakukan olahraga ringan seperti berikut (Hidayatulloh & Afrianto, 2019, h.40).

Tabel II.2 Olahraga Ringan

Sumber: Rancang Bangun Aplikasi Mobile GERD *Buddy* Sebagai Media Mandiri Perbaikan Pola Hidup Penderita *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) (Hidayatulloh & Afrianto, 2019, h.40).

No	Jenis Olahraga	Keterangan
1.	Bersepeda	Bersepeda bisa dilakukan untuk penderita GERD dengan minimal 1 km hingga 3 km dalam sehari.
2.	Senam	Senam bagi penderita GERD akan mengalami kesakitan pada area lambung jika melakukan olahraga berat, maka senam asam lambung

		termasuk olahraga yang efektif untuk bagi penderita GERD
3.	Jalan ringan	Jalan ringan baik untuk penderita GERD dilakukan minimal dengan jumlah mencapai 100- hingga 1000 langkah dalam sehari.

Informasi obat tradisional untuk meredakan gejala sakit pada penderita GERD. Informasi obat tradisional ada beberapa obat tradisional untuk mengobati asam lambung dari mulai menurunkan asam lambung dan menyembuhkan luka akibat asam lambung” (Hidayatulloh & Afrianto, 2019, h.40).

Tabel II.3. Informasi Obat Tradisional

Sumber: Rancang Bangun Aplikasi Mobile GERD *Buddy* Sebagai Media Mandiri Perbaikan Pola Hidup Penderita *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) (Hidayatulloh & Afrianto, 2019, h.40).

No.	Jenis Obat Tradisional	Nama Obat Tradisional	Keterangan
1.	Buah-buahan	Pisang	Pisang sangat baik untuk melancarkan pencernaan dan meredakan asam lambung
		Pepaya	Pepaya adalah jenis buah-buahan yang baik untuk meredakan gejala asam lambung
2.	Tumbuhan	Teh herbal	Teh herbal untuk asam lambung yang telah diolah dapat menyembuhkan GERD

		Lidah buaya	Lidah buaya sangat baik untuk mengobati gejala GERD
		Rebusan daun serai	Daun serai dipercaya dapat mengurangi kadar asam lambung yang berlebihan dan dapat mengobati penyakit maag
3.	Rempah-rempah	Rebusan jahe	Rebusan jahe sangat baik untuk memperbaiki dinding kulit pada lambung yang sedang luka
		Rebusan kunyit	Merebus kunyit bisa untuk mengobati asam lambung yang berlebihan
		Beras kencur	Beras kencur yang telah diolah dapat mengobati asam lambung

Salmiyah (2020) Obat herbal lidah buaya tetapi lidah buaya jangan mengambil langsung, tetapi di potong lidah buaya terlebih dulu dibagi menjadi beberapa bagian dan turunkan dulu posisi lidah buaya agar getahnya ikut turun. Lidah buaya juga dapat menghilangkan tidak nafsu makan atau enek.

#### **II.2.4 Solusi Pengobatan**

Safitri (2019) berpendapat bahwa:

Obat-obat untuk meredakan atau menghentikan sementara ketika maag sedang kambuh yaitu:

- Obat-obatan antasida obat ini mengandung senyawa basa atau alkali yang mempunyai kemampuan menetralkan asam lambung yang berlebih. Contoh: antasida *doen* (obat generik), promag dan mylanta (yang memiliki kandungan Aluminium Hidroksida, Magnesium Hidroksida dan Simetikon).
- $H_2$  blocking agent merupakan obat-obatan yang digunakan untuk menghambat produksi asam lambung atau HCl. Contoh: Cimetidin, Ranitidine, Famotidine.
- Kelator dan senyawa kompleks *trikalium disitratobismutat* adalah suatu *khelat bismuth* yang efektif dalam mengatasi tukak lambung dan *duodenum*. Contoh: obat jenis golongan sukralfat antara lain *Inpepsa*, *Propepsa*, dan *Ulsidex*.
- Analog prostaglandin misoprostol merupakan suatu analog prostaglandin sintetik, memiliki sifat antisekresi dan proteksi, mempercepat penyembuhan tukak lambung dan *duodenum*. Senyawa ini dapat mencegah terjadinya tukak karena NSAID. Penggunaannya paling cocok bagi pasien yang lemah atau sangat lansia di mana penggunaan NSAID tidak mungkin dihentikan. Contoh: *Arthrotec*, *Cytotec*, *Gastrul*, dan *Invitec*.
- Penghambat pompa proton ( $H^+$ ) Merupakan obat-obatan yang digunakan untuk menghambat ion  $H^+$  agar tidak terbentuknya asam lambung yang mengakibatkan gangguan asam lambung. Contoh: *Omeprazol*, *Lansoprazol*, *Pantoprazole*. ( h.15-16)

Salmiyah (2020) kentang untuk *gastritis* diparut, diperas lalu disaring airnya diminum sehari dua kali, bangun tidur dan mau tidur *gastritis* bisa sembuh dengan mengonsumsi kentang. Untuk gejala maag biasa cukup dengan diberi antasida atau untuk menetralkan asam lambung dan beristirahat, mengonsumsi makanan yang halus agar mudah dicerna seperti nasi bubur, sayur, biskuit dan tidak mengonsumsi dahulu makanan yang memiliki penyedap menyengat atau pedas. Banyak minum air putih hangat itu dapat membantu merilekskan diri dan usahakan makan teratur porsi kecil tetapi. Meminum

obat sebelum makan sesuai resep yang diberikan oleh dokter misalkan obat antisida (Indah & Dewi, 2018, h.148).

## **II.2.5 GERD dan *Anxiety Disorder***

GERD merupakan penyakit kronis pada saluran pencernaan kondisi ini ditandai dengan naiknya asam lambung ke kerongkongan dan *anxiety* merupakan kecemasan yang muncul akibat *respons* tubuh yang mengalami suatu masalah. Seseorang yang mengalami GERD *anxiety* mulanya akan mengalami kecemasan berlebihan dahulu, dari kecemasan tersebut akan menimbulkan komplikasi lain seperti GERD. Jadi GERD *anxiety* yaitu asam lambung yang naik akibat seseorang yang mengalami kecemasan, pada dasarnya pemicu adalah psikologis seperti stres dan cemas dari faktor GERD itu sendiri (Anastasia, 2021). GERD dan *anxiety* yaitu ketika esofagus atau lambung terluka akan mengakibatkan *anxiety* atau kecemasan yang membuat pikiran menjadi tidak tenang dan membuat penderita menjadi stres. Ketika pikiran tidak terkontrol maka produksi asam lambung akan meningkat dan akan menimbulkan *reflux* atau arus balik makanan kembali keatas dan membuat luka lebih banyak seperti pada bagian ulu hati, esofagus, kerokongan, tenggorokan hingga rongga mulut dan penyembuhan membutuhkan waktu lebih lama dikarenakan sering terkenanya cairan asam lambung.

## **II.2.6 Pola Hidup Yang Sehat**

### **II.2.6.1 Pola Hidup**

Hanifah (2011) berpendapat bahwa:

Hidup sehat agar mencapai hidup sehat maka harus mengatur keseimbangan jasmani dan rohani. Hal yang harus dilakukan untuk mendapatkan hidup sehat ada beberapa hal yang harus dilakukan yaitu makan yang bergizi dan sehat, berolahraga yang teratur dan istirahat yang teratur dan tercukupi. Gaya hidup yang sehat adalah gaya hidup pada sikap dan perilaku masyarakat. Gaya hidup yang sehat yaitu menjalani hidup yang baik dengan lingkungan atau orang sekitar, tetapi lingkungan juga bisa merupakan faktor yang menghalangi jalan hidup seseorang untuk sehat. Kebiasaan merokok sesuai dengan survei sosial ekonomi nasional 2004, merokok dimulai pada remaja umur 10

tahun, dan pada umur 15 tahun sampai 19 tahun menduduki pada angka 60% sebagai perokok, 91% para perokok mempunyai kebiasaan merokok dirumah. Kurang gerak fisik (*Inaktivitas*) perilaku aktivitas fisik kurang gerak secara nasional untuk penduduk umur 15 tahun ke atas hanya 9% saja mereka yang melakukan olahraga untuk kesehatannya. Menurut WHO 43% penyakit yang ada, ada kaitannya dengan unsur kurang gerak. Langkah-langkah mencapai pola hidup sehat dan benar itu hanya dengan empat kalimat yaitu, makan yang pantas, berolahraga dengan teratur, stop merokok dan alkohol serta mental dan batin tenang dan seimbang (h.68-71). Olahraga teratur Firmanti (2014, h.29) menjelaskan “olahraga adalah aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan dikerjakan secara berulang dan bertujuan memperbaiki atau menjaga kesegaran jasmani.”

#### **II.2.6.2 Pola Tidur Sehat**

Tidur merupakan salah satu syarat agar bisa hidup sehat, manusia membutuhkan tidur agar dapat melakukan aktivitas yang optimal di hari berikutnya. Manfaat dari tidur itu sendiri berdampak positif bagi tubuh antara lainnya memperbaiki sel rusak, meningkatkan daya ingat, mengontrol pikiran, meningkatkan energi dan mencegah stres. Tidur merupakan salah satu syarat hidup sehat agar dapat melakukan hidup sehat maka harus mendapatkan kualitas tidur yang baik (Pillo, 2015). Dampak dari kurang tidur dan tidur tidak teratur antara lain tidur kurang dari lima jam dalam satu malam dapat berisiko terjangkit stres, depresi, *stuck*, diabetes dan penyakit jantung. Untuk wanita tidur sebanyak 6 jam atau kurang dari itu setiap malamnya memiliki peluang 62% terkena kanker payudara. Kurang jam tidur telah terbukti dapat mengakibatkan siklus hormon dan metabolisme tidak seimbang. Pola tidur ada beberapa kategori sesuai dengan umur dimulai dari anak-anak yang usianya enam tahun memiliki jam tidur 11 jam yang cukup untuk memenuhi kualitas tidur. Pada remaja hampir menyamai tidur dewasa awal dengan rentan usia (16-30 tahun), mereka cenderung memiliki pola tidur berbeda dibandingkan usia lainnya. Secara umum kebutuhan tidur pada masa ini berkisaran 7-8 jam setiap malamnya. Untuk lansia memiliki jam tidur

yang makin sedikit karena ditemuinya gangguan tidur seperti insomnia waktu tidur lansia yaitu 4-6 jam (Siregar, 2011) (Putra, Tania, Iklima & Maulana, 2017, h.54).

### **II.2.6.3 Pola Olahraga**

Pane (2015) berpendapat bahwa:

Olahraga merupakan gerak tubuh yang menggerakkan satu sama lain, selain itu olahraga dapat memberikan kesehatan keseluruhan tubuh dan berolahraga dapat melancarkan aliran darah sehingga metabolisme pada tubuh menjadi maksimal. Manfaat dari olahraga yaitu selain menyehatkan tubuh dapat juga melancarkan aliran darah sehingga terhindari dari berbagai penyakit, menyegarkan tubuh, dan membuat organ tubuh menjadi sehat khususnya organ jantung, tubuh kuat, terhindar dari penyakit dan menguatkan struktur tubuh. Olahraga harus dilakukan secara teratur dan olahraga yang dilakukan tidak harus berat bisa dengan melakukan beberapa jenis olahraga yang lain seperti gerakan ringan, santai dan menyenangkan. Ada beberapa olahraga yang mudah dilakukan secara rutin dan teratur yang dapat membuat badan menjadi sehat. Untuk tahap pemula sebaiknya melakukan olahraga ringan untuk membuat badan terbiasa atau pengenalan pada tubuh dan akan beradaptasi sebaiknya dilakukan sebanyak tiga kali seminggu jenis olahraga yaitu:

- Jalan cepat atau bisa atau orang lain biasanya menyebutnya *jogging*. Dengan jarak tempuh sekitar komplek atau daerah rumah.
- Senam merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat. Olahraga senam melakukan seluruh tubuh untuk bergerak dari tangan, kaki, dan pinggul.
- Berenang merupakan olahraga yang menggunakan otot dan membuat seluruh tubuh anggota tubuh juga ikut bergerak.
- Lari merupakan olahraga yang bisa dilakukan di mana saja dan alat yang digunakan tidak terlalu banyak dan mudah. Olahraga lari ini dapat menurunkan berat badan dan menyehatkan bagi jantung karena peredaran darah yang lancar.

- Bersepeda merupakan olahraga menyenangkan dikarenakan melakukan perjalanan yang cukup jauh. Olahraga bersepeda ini juga untuk menyehatkan tubuh. (h.1-3)

#### **II.2.6.4 Pola Makan**

Hanifah (2011, h.3) menjelaskan “pola makan yang sehat yaitu salah satu usaha dalam mengatur jumlah makan dan jenis makan yang harus di konsumsi agar dapat mempertahankan kesehatan, status nutrisi, membantu dan mencegah dari penyakit. Agar tercapai pola hidup sehat makan harus melakukan pola makan yang baik.”

- Makan seimbang pola makan yang seimbang pemilihan bahan makan yang tepat yang memiliki status gizi yang baik dan kebutuhan pemilihan makanan yang tepat.
- Frekuensi makan per hari lambung akan mampu mengakomodasi porsi makan tiga kali sehari pada makanan yang seimbang atau baik yaitu bila frekuensi makan tiga kali sehari atau diantaranya makan dengan jumlah sedikit tetapi sering dan juga makanan yang bergizi seimbang.
- Kualitas makanan kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh didalam susunan hidangan dan tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas makanan.
- Kuantitas makanan standar kebutuhan energi sehari prasekolah adalah 67-75 kalori per kg berat badan, sedangkan kebutuhan proteinnya adalah 10% - 20% dari total energi.
- Variasi makanan bahwa variasi teknik pengolahan yaitu ada hidangan yang diolah dengan teknik pengolahan digoreng, direbus sehingga memberikan penampilan, tekstur dan rasa berbeda pada hidangan tersebut. Sebaiknya dihindari adanya pengulangan warna, rasa, bentuk, teknik pengolahan dalam satu menu. Untuk menghindari kebosanan karena pengulangan susunan menu, maka penyusunan menu dilakukan minimum untuk 10 hari, dan diubah setiap bulan.

- Gizi seimbang menurut Santoso (2009:123), konsep menekankan adanya unsur-unsur gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam keadaan seimbang. Unsur gizi yang diperlukan tubuh ini digolongkan atas pemberi tenaga atau energi, penyokong pertumbuhan, pembangunan, dan pemeliharaan jaringan tubuh serta pengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan dalam sel tubuh (Arifin, 2016, h.20-21).

### II.2.6.5 Pola Pikir

Benedicto (2019) Berpendapat bahwa:

Pola pikir adalah salah satu pola penting bagi kesehatan. Berpikir positif membuat orang cenderung sehat tetapi berbeda dengan orang yang berpikir negatif akan cenderung sakit dikarenakan pikiran yang stres yang mengakibatkan gangguan pada organ tubuh lainnya. Berpikir negatif dapat memulai gangguan seperti susah tidur, depresi, stres, kecemasan berlebihan, penuaan dini hingga dapat menimbulkan penyakit asam lambung yang dapat menurunkan berat badan. Manfaat dari orang yang selalu berpikir positif antara lain yaitu:

- Terhindar dari penyakit
- Terhindar risiko penyakit jantung
- Pikiran depresi dan stres tingkatnya rendah
- Kemampuan mengingat dan konsentrasi baik
- Orang kreatif dan dapat menemukan solusi masalah.
- Usia lebih panjang

Cara sederhana membiasakan diri untuk berpikir positif yaitu:

- Berbicara dengan diri sendiri dapat membantu mengeluarkan isi pikiran yang menumpuk di kepala. Dengan berbicara sendiri berpikir positif dapat memberikan semangat kepada diri sendiri. Bila terjadi hal yang negatif atau pengalaman yang buruk berpikir baiklah dan jadikan keadaan tersebut menjadi pembelajaran.
- Mengambil hal yang positif berpikir bahwa setiap kejadian dapat dijadikan pembelajaran dan diambil positifnya. Dengan berpikir begitu agar orang-orang lebih mudah berpikir positif ketika ada musibah atau kejadian yang tidak menyenangkan.
- Ubah pemikiran ubah *mindset* pemikiran disaat terjadi musibah, menganggap bahwa hal tersebut dapat menghancurkan diri dan mulai tidak bersemangat lagi. Ubah pemikiran tersebut menjadi sebuah kesuksesan yang tertunda dan ambil pelajaran agar tidak terulang kembali.

- Tentukan apa yang perlu diubah ketahu terlebih dahulu apa yang membuat berpikir selalu negatif dan mencari solusi dan mencoba untuk menghilangkan pikiran tersebut dan optimis bisa menjadi berpikir positif dan tentukan apa yang perlu diubah.
- Berteman dengan orang-orang positif teman merupakan salah satu faktor lingkungan yang membuat pola pikir menjadi positif atau negatif. Berteman dengan orang-orang yang berpikir positif dan mengembangkan diri dapat membantu orang disekitarnya juga ikut berpikir positif dan bisa mengembangkan diri juga, tentu saja menjadi inspirasi dan sekaligus motivasi dalam menjalani kehidupan.
- Senyum dan tertawa meskipun dalam keadaan sulit sekalipun itu bukan hal yang mudah. Namun jika menemukan hal yang dapat membuat hati senang dan dapat menghibur ini dapat mengurangi risiko stres.
- Yoga atau rileksasi dengan yoga atau relaksasi ini dapat membantu mengontrol pikiran agar tetap stabil dan menghindari pikiran negatif dan selalu optimis berpikir positif.

Orang yang selalu menjaga pola pikir dapat membantu agar tubuh tetap sehat dan cepatnya penyembuhan jika terkena sakit. Dengan berpikir positif dapat membantu selalu optimis percaya diri dan dapat beradaptasi di lingkungan sekitar lain dan tidak berpikiran negatif kepada orang lain. Hal ini juga dapat menghindari stres dan dapat membuat keputusan yang lebih tepat.

## **II.3 Analisis Objek**

### **II.3.1 Studi Literatur**

Berdasarkan data yang sudah dikumpulkan, penyebab terjadi kadar asam lambung yang tinggi umumnya pada masyarakat yaitu karena makan yang tidak teratur atau mengonsumsi yang dapat memicu asam lambung berlebihan, tidur yang tidak sesuai, pikir yang berlebihan, tidak berolahraga. Makan yang tidak teratur pada masyarakat umumnya masyarakat terlambat makan dikarenakan kesibukan aktivitas. Karena sibuk

membuat telat makan akan membuat kinerja lambung itu tidak bisa bekerja dengan baik jika pola makan tidak teratur. Contohnya makan siang pada jam 12 tetapi baru makan pada jam 3 yang menyebabkan asam lambung naik tidak sesuai jamnya.

Kesalahan pada pola tidur yaitu masyarakat yang cenderung telat tidur, dan tidur dengan waktu yang sedikit dikarenakan kesibukan aktivitasnya. Pola tidur yang baik pada anak-anak 11 jam pada remaja hingga dewasa 7 sampai 8 jam setiap malam. Alasan mengapa waktu yang dibutuhkan waktu istirahat pada malam hari dikarenakan pada malam hari organ tubuh harus diistirahatkan porsi yang seimbang dengan kesibukannya pada siang hari. Jika organ tubuh tidak diistirahatkan maka akan terjadi gangguan pada organ yang menyebabkan fisik seseorang mudah untuk terkena penyakit.

Pada saat ini banyak masyarakat melakukan aktivitas dalam ruangan dan makan yang tidak teratur hal ini seharusnya melakukan juga olahraga yang cukup namun masyarakat sekarang yang tidak rutin berolahraga. Olahraga merupakan gerak tubuh yang menggerakkan satu sama lain, selain itu olahraga dapat memberikan kesehatan keseluruhan tubuh dan berolahraga dapat melancarkan aliran darah sehingga metabolisme pada tubuh menjadi maksimal. Manfaat dari olahraga yaitu selain menyehatkan tubuh dapat juga melancarkan aliran darah sehingga terhindari dari berbagai penyakit, menyegarkan tubuh, dan membuat organ tubuh menjadi sehat khususnya organ jantung, tubuh kuat, terhindar dari penyakit dan menguatkan struktur tubuh. Olahraga harus dilakukan secara teratur dan olahraga yang dilakukan tidak harus berat bisa dengan melakukan beberapa jenis olahraga yang lain seperti gerakan ringan, santai dan menyenangkan.

Bagaimana mengatasi ketika asam lambung naik atau produksi asam lambung yang tinggi, hal yang harus pertama kali dilakukan ketika asam lambung tinggi yang bergejala maag ataupun GERD. Untuk mengatasinya hampir sama yaitu untuk gejala maag biasa cukup dengan diberi antasida atau obat untuk menetralkan asam lambung

dan beristirahat. Mengonsumsi makanan yang halus agar mudah dicerna seperti bubur, sayur, biskuit dan tidak mengonsumsi dahulu makanan yang memiliki penyedap menyengat atau pedas. Banyak minum air putih hangat dapat membantu merilekskan diri dan usahakan makan teratur porsi kecil tetapi sering. Minum obat sebelum makan sesuai resep yang diberikan oleh dokter misalkan obat antisida.

Dampak dari asam lambung ketika tinggi yaitu terganggunya aktivitas dikarenakan rasa mual, nyeri dan perih. Aktivitas yang terganggu contohnya tidaknya fokus mengerjakan sesuatu, intensitas waktu saat berkegiatan berkurang dikarenakan rasa yang ditimbulkan saat asam lambung sedang naik mengganggu fokus. Waktu tidur berkurang dikarenakan rasa nyeri yang dirasakan pada bagian perut.

Asam lambung itu sendiri adalah sebagai pencernaan makanan yang ada di dalam tubuh. Tetapi jika asam lambung berlebihan dapat memberikan luka atau peradangan pada lambung. Meningkatnya asam lambung disebabkan karena lambung tidak terisi makanan ataupun hal lainnya yang dapat memicu produksi asam lambung menjadi tinggi. Asam lambung itu sendiri adalah sebagai alat pencernaan makanan di dalam lambung tetapi asam lambung menyebabkan beberapa faktor gejala seperti *gastritis* dan GERD.

*Gastritis* atau maag adalah gangguan pada lambung yang terjadi akibat dari produksi dan kadar asam lambung yang tinggi. dari produksi asam lambung yang tinggi itu mengenai sel-sel mukosa lambung atau dinding lambung dan mengakibatkan peradangan atau luka pada lambung. Dan juga ada faktor lain yaitu makan yang masuk ke lambung yang dicemari bakteri dan bakteri tersebut menghancurkan dinding lambung. Bakteri tersebut biasa disebut *Helicobacter pylori* bakteri ini tidak mempan oleh cairan asam lambung dan malah bakteri ini berkembang biak di dalam lambung. Dan bakteri ini hanya bisa di matikan oleh obat antisida.

GERD (*gastroesophageal Reflux Disease*) adalah terjadi *reflux* atau arus balik makanan dari lambung ke kerongkongan yang diakibatkan asam lambung berlebihan yang membuat gangguan otot pada pintu klep LES yang membuat pintu masuk dari kerongkongan ke lambung tidak berfungsi dengan baik. Untuk GERD ini tidak ada keluhan pada bagian dinding lambung. GERD ini mengalirkan isi lambung kembali ke kerongkongan yang mengakibatkan perut bagian tengah (ulu hati) ataupun kerongkongan merasa nyeri dikarenakan terkenanya arus balik dari cairan asam lambung. Untuk penderita GERD ini gejala sensasi nyeri yang dirasakan yaitu tulang belakang seperti terbakar, penurunan berat badan, rasa nyeri yang bervariasi, mengeluarkan gas asam dari mulut, perasaan panas di dada dan perut.

Gejala GERD yaitu yang bersumber dari esofagus atau pintu masuknya makanan ke lambung gejala yang pertama biasanya akan selalu mengeluarkan kembali makanan yang sudah dilambung keluar hingga ke mulut. Untuk GERD ini akan mengeluarkan isi dari lambung hingga dehidrasi atau kekurangan cairan yang membuat tubuh menjadi lemas. Rasa nyeri yang dirasakan yaitu bagian dada dan perut, sakit bagian kerongkongan, tenggorakan dan mengalami susah tidur.

Penyebab GERD kambuh dikarenakan beberapa faktor yaitu dari makanan pedas, terlalu banyak micin atau bumbu-bumbu, makanan yang mengandung pedas berlebihan, asam, kafein dan alkohol ataupun bahan-bahan lainnya yang secara kuat merangsang perut dan menghasilkan produksi asam lambung menjadi tinggi.

Olahraga yang baik untuk penderita GERD. Untuk orang yang mempunyai riwayat GERD ini tidak dianjurkan melakukan olahraga yang berat yang menghabiskan tenaga banyak bagi penderita GERD ini jika melakukan olahraga berat akan membuat asam lambung meningkat lebih cepat yang membuat isi makanan dari lambung naik ke kerongkongan yang mengakibatkan peradangan pada ulu hati hingga kerongkongan. Untuk GERD ini juga jika asam lambungnya sedang tinggi akan membuat pintu masuk

esofagus ke lambung yang biasa di sebut LES (*Lower Esophageal Sphincter*) menjadi kurang berfungsi dengan baik.

GERD *anxiety* adalah kecemasan yang berlebihan lalu komplikasi dengan GERD. GERD *anxiety* ini memang cukup meresahkan dikarenakan jika pikiran tidak bisa terkontrol maka asam lambung pun produksinya akan terus meningkat akan mengakibatkan luka lebih banyak dan juga penyembuhan akan lebih lama. GERD *anxiety* di mana penderita akan merasa tersiksa dan membuat pikirannya selalu ke hal yang negatif dan bisa hingga penderita ingin merasa bunuh diri dikarenakan gejala penyakit yang dirasakannya. Untuk gejala GERD *anxiety* ini hampir sama dengan gejala GERD biasa, hanya saja untuk GERD *anxiety* itu kecemasan saja yang berlebihan yang membuat produksi asam lambung susah dikendalikan karena produksi asam lambung sering mengalami peningkatan produksi.

Meskipun di era modern yang semuanya aktivitasnya menggunakan teknologi jika dapat mengatur pola hidup yang baik dapat terhindarnya dari penyakit. Dikarenakan era modern ini orang lebih banyak duduk dan jarang melakukan gerakan tubuh yang membuat berbagai penyakit tumbuh. Dengan cara mengimbangi pola hidup dengan teratur dapat membuat penyakit menjauh dan sistem imun tubuh tidak terganggu. Dengan menjalani pola hidup sehat dapat membuat badan menjadi bugar dan dapat melakukan produktivitas untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa terganggu.

Masyarakat yang kurang mengetahui bagaimana cara mengatasi asam lambung ketika naik dikarenakan kurang pengetahuan masyarakat bahwa asam lambung itu mempunyai pantangan atau larangan yang minimbulkan produksi asam lambung menjadi tinggi. Dan masyarakat hanya tau dengan meminum obat asam lambung saja dapat menyembuhkan rasa nyeri yang diakibatkan asam lambung. Untuk yang bergejala tidak parah mungkin dengan mengonsumsi obat saja akan efektif tetapi jika yang sudah agak parah mungkin membutuhkan waktu yang sedikit lama dan tentu tidak hanya mengonsumsi obat tetapi juga harus menghindari atau menghentikan sementara

pantangan atau larangan yang mengakibatkan produksi asam lambung itu tidak naik kembali. Dan hampir sebagian orang mengetahui bahwa asam lambung hanya dari faktor makanan saja. Tetapi kenyataannya tidak hanya dari makan ada juga dari pola pikir, pola tidur yang mengakibatkan asam lambung menjadi tinggi.

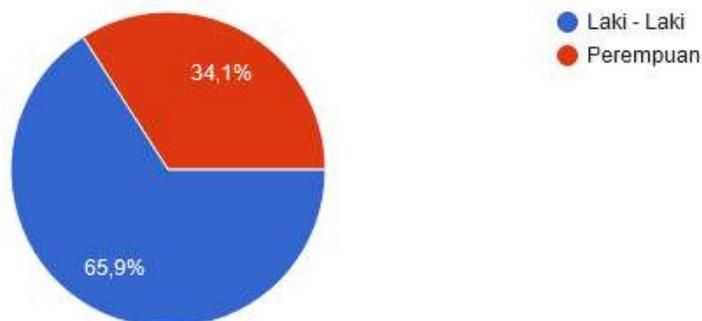
Dengan sedikit pengetahuan mengenai faktor apa saja yang menyebabkan atau memicu produksi asam lambung tinggi. Ini dapat membantu untuk menghindari terjadinya asam lambung yang tinggi. Dengan ada informasi mengenai pantangan atau pengobatan asam lambung ini masyarakat diharapkan dapat mengetahui tindakan apa saja yang perlu dilakukan jika terjadi asam lambung meningkat atau tinggi, pantangan apa saja yang harus dihindari, dan bagaimana cara pengobatan untuk asam lambung ini.

### II.3.2 Kuesioner

Setelah melakukan pembagian kusioner dan mendapatkan *respons* yang terkumpul berikut adalah hasil dari kusioner yang sudah dikumpulkan:

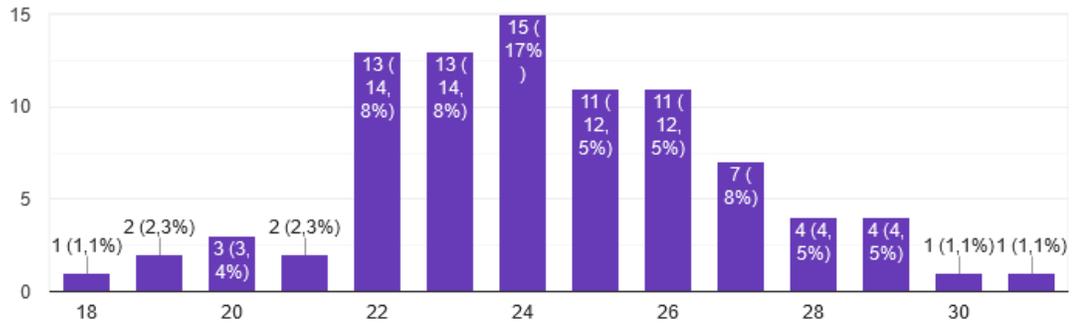
**Pertanyaan:** Demografi terkait yang mengisi kusioner ini

Responden dalam pengisian kusioner berjumlah 88 orang responden yang terdiri dari 65,9% Laki-laki dan 34,1% perempuan. Dan untuk usia responden rata-rata yang mengisi dari usia 22 hingga 29 tahun yang dimulai dari dewasa awal.



Gambar II.5 Jenis Kelamin Responden  
Sumber: Google Form (2020)

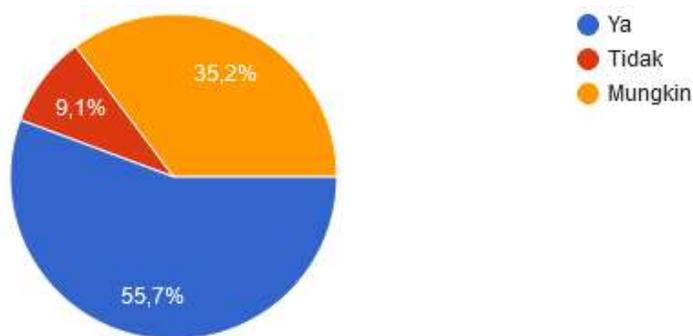
**Pertanyaan:** Demografi terkait dengan usia responden rata rata umur usia responden.



Gambar II.6 Usia Responden  
Sumber: Google Form (2020)

**Pertanyaan:** Apakah responden mengetahui asam lambung ini.

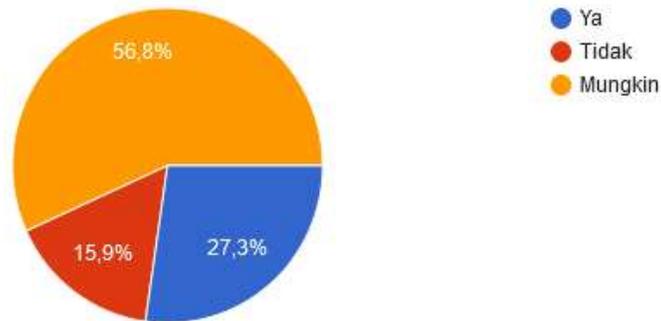
Pengetahuan responden tentang asam lambung itu. Pengetahuan responden mengenai penyakit asam lambung ini yaitu 55,7 % mengatakan iya, 35,2 mengatakan mungkin atau dan 9,1 % mengatakan tidak mengetahui.



Gambar II.7 Mengetahuan Responden Tentang Penyakit Asam Lambung Ini  
Sumber: Google Form (2020)

**Pertanyaan:** Apakah responden mengetahui pantangan dari asam lambung.

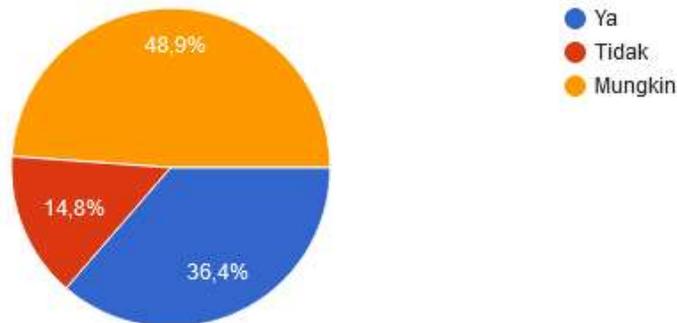
Berdasarkan jawaban dari responden yang mengetahui pantangan atau larangan untuk asam lambung ini yaitu yang menjawab iya ada 27,3 %, menjawab mungkin yaitu 56,8% dan yang menjawab tidak tahu 15,9%.



Gambar II.8 Pengetahuan Responden Tentang Larangan Atau Pantangan Asam Lambung  
Sumber: Google Form (2020)

**Pertanyaan:** Apakah responden mengetahui cara mengatasi asam lambung.

Berdasarkan jawaban dari responden Bagaimana cara mengatasi atau meredakan ketika asam lambung sedang naik. Yang menjawab mengetahui 36,4%, yang menjawab mungkin 48,9% dan yang tidak mengetahui ada sebesar 14,8%.

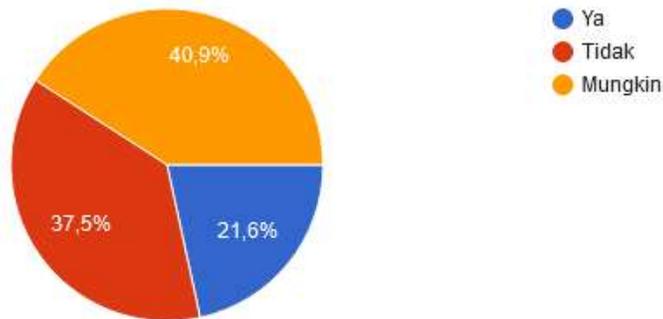


Gambar II.9 Pengetahuan Responden Cara Mengatasi Atau Meredakan Asam Lambung  
Sumber: Google Form (2020)

**Pertanyaan:** Apakah responden mengetahui orang yang memiliki gejala asam lambung ini harus menjalankan hidup 3P.

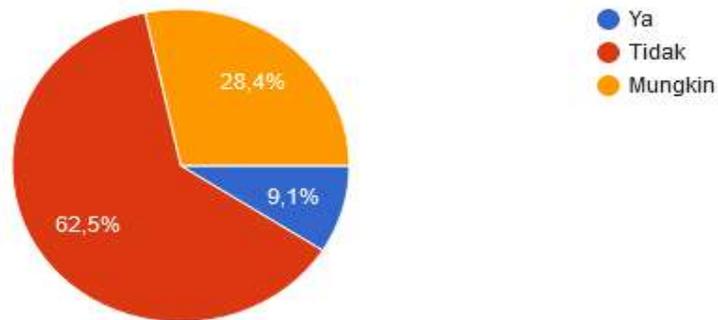
Berdasarkan jawaban dari responden apakah mengetahui bahwa orang yang memiliki asam lambung ini harus menjalankan pola hidup 3P. Yang menjawab

mengetahui ada sebesar 21,6%, yang menjawab mungkin ada sebesar 40,9% dan yang menjawab tidak mengetahui 37,5%.



Gambar II.10 Pengetahuan Responden Tentang 3P  
Sumber: Google Form (2020)

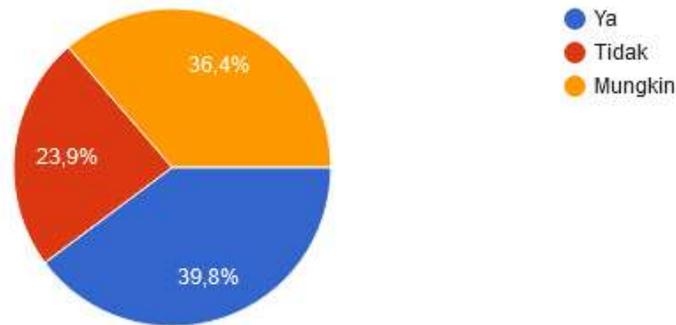
**Pertanyaan:** Apakah responden mengetahui bagaimana menjalankan hidup 3P. Berdasarkan jawaban dari responden tentang pengetahuan bagaimana menjalankan 3P yang baik. Yang mengatakan tidak 62,5%, mungkin 28,4% dan yang mengetahui ada 9,1%.



Gambar II.11 Pengetahuan Responden Bagaimana Menjalankan 3 Pola Hidup Yang Sehat  
Sumber: Google Form (2020)

**Pertanyaan:** Apakah responden mengetahui cemilan makanan yang baik dikonsumsi oleh bergejala asam lambung.

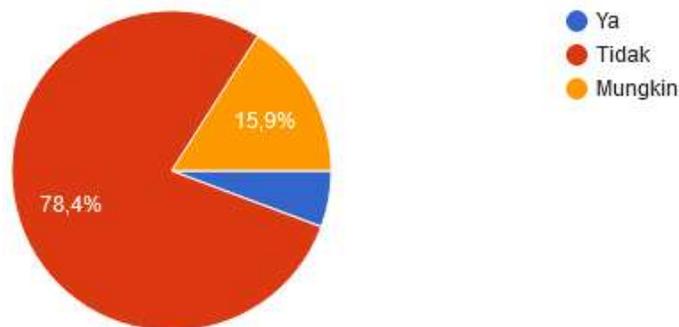
Berdasarkan jawaban dari responden tentang pengetahuan makanan atau cemilan yang baik untuk penderita asam lambung ini yaitu. Yang mengatakan iya 39,8%, mungkin 36,4% dan tidak mengetahui 23,9%.



Gambar II.12 Pengetahuan Responden Makan Atau Cemilan Apa Yang Baik Untuk Orang Asam Lambung Ini  
Sumber: Google Form (2020)

**Pertanyaan:** Apakah responden mengetahui apa itu GERD anxiety.

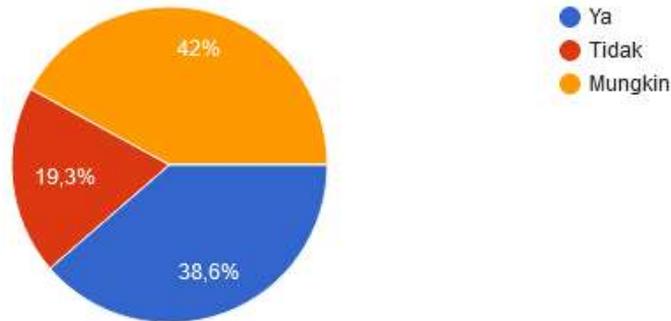
Berdasarkan jawaban dari responden bahwa pengetahuan tentang apa itu GERD anxiety. Yang mengatakan tidak tahu sebesar 78,4%, mungkin 15,9% dan sisanya mengatakan iya.



Gambar II.13 Pengetahuan Responden Tentang GERD Anxiety  
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2018)

**Pertanyaan:** Apakah responden mengetahui bahwa olahraga yang baik untuk penderita asam lambung ini.

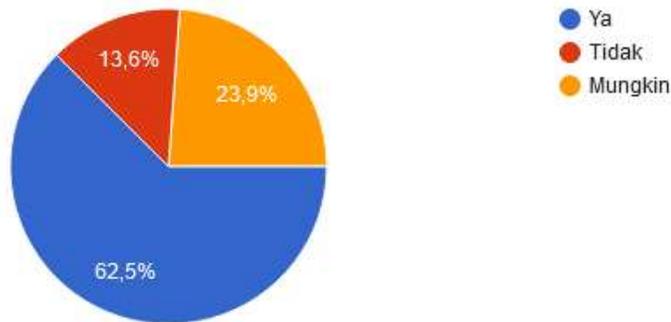
Berdasarkan jawaban dari responden yang mengetahui olahraga apa yang baik untuk asam lambung ini yaitu mengatakan iya sebesar 38,6%, mungkin 42% dan mengatakan tidak 19,3%.



Gambar II.14 Pengetahuan Responden Olahraga Apa Yang Baik Untuk Asam Lambung  
Sumber: Google Form (2020)

**Pertanyaan:** Apakah responden mengetahui obat herbal atau dokter untuk asam lambung.

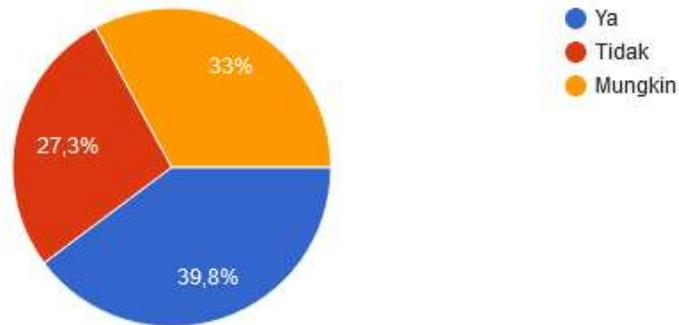
Berdasarkan pengetahuan responden tentang obat herbal atau dokter untuk asam lambung ini yaitu 62,5% mengatakan ya, mengatakan mungkin 23,9% dan mengatakan tidak mengetahui ada sebesar 13,6 %.



Gambar II.15 Pengetahuan Responden Tentang Obat Herbal Atau Dokter Untuk Asam Lambung  
Sumber: Google Form (2020)

**Pertanyaan:** Apakah orang yang mempunyai asam lambung ini diperbolehkan berpuasa.

Berdasarkan jawaban responden bahwa yang mengetahui apakah orang yang mempunyai asam lambung ini boleh berpuasa atau tidak. Bahwa 39,8% menjawab iya, 33%, menjawab mungkin dan 27,3% menjawab tidak.



Gambar II.16 Pengetahuan Responden Apakah Orang Yang Memiliki Asam Lambung Boleh Berpuasa Atau Tidak  
Sumber: Google Form (2020)

### II.3.3 Wawancara

Setelah melakukan wawancara dengan Salmiyah (2020) wawancara yang dilakukan yang mengenai tentang asam lambung. Berikut ini merupakan hasil dari wawancara dengan narasumber: Perbedaan maag dan GERD. Maag dan GERD itu penyakit asam lambung tetapi berbeda untuk penyakit GERD itu sendiri biasanya akan naik cairan asam lambungnya dan kemudian akan sesak napas berat dan jantung berdebar-debar tanpa Stetoskop. Untuk maag terjadi peradangan di lambung dikarenakan bakteri yang membuat sel-sel hancur pada bagian dinding lambung, terjadinya peradangan pada lambung dan terjadinya juga gesekan antara lambung dan *doudenum*. Untuk maag bisa mengakibatkan tukak lambung atau korengan dikarenakan gesekan antara usus dua belas jari dengan lambung yang disebabkan bakteri dan produksi asam lambung yang tinggi.

Apakah jika asam lambung naik pencernaan makanan akan lebih cepat atau lambat. Untuk pencernaan makanan akan lebih cepat dikarenakan kadar asam lambung tinggi membuat proses pencernaan lebih cepat itu disebut *reabsorpsi* diserap kembali oleh

asam lambung. Proses pencernaan lebih cepat dan membuat makanan yang sudah di proses itu kembali lagi keatas akibat produksi asam lambung yang tinggi.

Penyebab maag. Maag diakibatkan karena penyebab maag itu terjadi karena makanan yang tercemar bakteri yang mengakibatkan asam lambung tinggi dan mengenai lapisan mukosa pada dinding lambung dan menyebabkan luka pada lambung yang diakibatkan gesekan usus halus dan lambung.

Obat maag dan GERD. Untuk obatnya sendiri maag atau GERD sama saja. Dikarenakan obat itu meredakan hanya sementara tidak menyembuhkan. Untuk obat herbal yang dapat membantu untuk meredakan asam lambung yaitu obat herbal lidah buaya tetapi lidah buaya jangan dikonsumsi terlebih dahulu tetapi di potong lidah buaya dibagi menjadi beberapa bagian dan turunkan dahulu posisi lidah buayanya agar getahnya ikut turun. Lidah buaya juga dapat menghilangkan tidak nafsu makan atau enek. Dan untuk *gastritis* bisa dengan kentang diparut lalu diperas lalu di saring airnya diminum sehari dua kali bangun tidur dan mau tidur. *Gastritis* bisa sembuh dengan kentang. Obat ini hanya membantu meredakan atau menghentikan sementara. Untuk penyakit asam lambung ini bisa sembuh tetapi bisa kambuh lagi kalau faktor risiko tidak kurangi atau dihentikan.

Bagaimana proses terjadinya *reflux* GERD ini. Untuk mengetahui bahwa orang yang tersebut memiliki riwayat penyakit GERD atau maag itu sendiri harus dilakukan endoskopi. Dengan endoskopi akan terlihat klep yang membuat esafogus tidak berfungsi dengan baik. Dan biasanya untuk penyakit maag gejala yang di timbulkan yaitu rasa mulas dan perut terasa terbakar lama-kelamaan akan menimbulkan rasa nyeri untuk penderita maag ini. Dan untuk GERD sendiri berbeda untuk penyakit GERD itu biasanya akan naik cairan asam lambung dan akhirnya sesak napas berat dan jantung berdebar-debat tanpa stetoskop akan terlihat jantungnya berdebar-debar. Untuk penyakit GERD. Ada keluhan *palpitasi* atau berdebar-debar dan akan menyebabkan sesak napas harus di bantu dengan oksigen. Maka dari itu untuk orang yang mengidap penyakit GERD tidak di boleh melakukan olahraga berat dikarenakan dapat memicu

asam lambung naik dan bisa terjadi sesak napas karena produksi asam lambung menjadi tinggi yang mengakibatkan makanan yang ada di dalam lambung kembali ke atas atau bisa disebut juga dengan *reflux gastroesophageal*.

Apakah untuk penyakit asam lambung itu sendiri bisa sembuh. Untuk penyakit asam lambung ini bisa sembuh tetapi bisa kambuh kembali apabila tidak mengurangi faktor resiko atau dihentikannya yang dapat memicu asam lambung naik. Faktor resiko tersebut seperti terlalu banyak pikiran, memakan pedas, asam dan kafein. Untuk mengonsumsi seperti pedas, asam dan kafein di perbolehkan tetapi tidak boleh berlebihan atau hanya sesekali.

Bagaimana olahraga yang aman untuk orang yang mempunyai riwayat asam lambung itu sendiri. Untuk riwayat penyakit maag melakukan olahraga ringan atau berat tidak masalah tetapi untuk penyakit GERD ini untuk olahraga berat sudah menjadi pantangan dikarekan jika berolahraga berat bisa terjadi produksi asam lambung meningkat. Olahraga ringan bagi riwayat GERD yaitu jalan ringan sejauh 3 km, bersepeda minimal 1 km - 3 km dalam sehari, melakukan senam asam lambung juga bagus untuk riwayat GERD ini.

### **III.3.4 Hasil Kuesioner**

Studi Kuesioner yang dilakukan yaitu mencari pengetahuan responden menangani penyakit asam lambung itu bagaimana:

Demografi terkait yang mengisi kuesioner ini. Responden dalam pengisian kuesioner berjumlah 88 orang responden yang terdiri dari 65,9% Laki-laki dan 34,1% perempuan. Dan untuk usia responden rata-rata yang mengisi dari usia 22 hingga 29 tahun yang dimulai dari dewasa awal. Apakah responden mengetahui asam lambung ini.

Apakah responden mengetahui asam lambung ini. Pengetahuan responden mengenai penyakit asam lambung ini yaitu 55,7 % mengatakan iya, 35,2 mengatakan mungkin atau dan 9,1 % mengatakan tidak mengetahui. Responden menjawab mayoritas

mengetahui 55,7 %, dan ragu-ragu dari mereka berpikir mungkin yang di maksud asam lambung di sini sebagai alat pencernaan atau penyakit ada sekitar 35,2% dan sisanya benar-benar tidak mengetahui apa itu asam lambung ada 9,1%.

Apakah responden mengetahui pantangan dari asam lambung. Berdasarkan jawaban dari responden yang mengetahui pantangan atau larangan untuk asam lambung ini yaitu yang menjawab iya ada 27,3 %, menjawab mungkin yaitu 56,8% dan yang menjawab tidak mengetahui 15,9%. Dari pertanyaan ini apakah responden mengetahui pantangan dari asam lambung. Mayoritas menjawab mungkin ada 56,8%, menjawab mengetahui ada sebesar 27,3 % dan tidak mengetahui ada 15,9%. Dapat disimpulkan masih banyak yang belum mengetahui pantangan dari asam lambung.

Apakah responden mengetahui cara mengatasi asam lambung. Berdasarkan jawaban dari responden bagaimana cara mengatasi atau meredakan ketika asam lambung sedang naik yaitu yang menjawab mengetahui 36,4%, yang menjawab mungkin 48,9% dan yang tidak mengetahui ada 14,8%. Dari pertanyaan ini apakah responden mengetahui cara mengatasi asam lambung ini, dapat disimpulkan bahwa masih banyak orang yang belum mengetahui cara mengatasi asam lambung ini ketika sedang kambuh. Yang mendominasi responden menjawab “mungkin” ada 48,9%, menjawab mengetahui ada 36,4% dan yang tidak mengetahui ada 14,8%.

Apakah responden mengetahui orang yang memiliki gejala asam lambung ini harus menjalankan hidup 3P. Berdasarkan jawaban dari responden apakah mengetahui bahwa orang yang memiliki asam lambung ini harus menjalankan pola hidup 3P yaitu yang menjawab mengetahui ada sebesar 21,6%, yang menjawab mungkin ada sebesar 40,9% dan yang menjawab tidak mengetahui 37,5%. Dari pertanyaan ini apakah responden mengetahui orang yang memiliki gejala asam lambung ini harus menjalankan hidup 3P maka dapat disimpulkan orang-orang masih banyak yang belum mengetahui bahwa orang yang menderita asam lambung ini harus menjalankan pola

hidup yang baik. Dan hampir 40 % menjawab “mungkin” dan orang yang mengetahui hanya 21,6% berarti informasi mengenai hidup 3P belum tersampaikan dengan baik.

Apakah responden mengetahui bagaimana menjalankan hidup 3P. Berdasarkan jawaban dari responden tentang pengetahuan bagaimana menjalankan 3P yang baik yaitu mengatakan tidak 62,5%, menjawab mungkin 28,4% dan yang mengetahui ada 9,1% maka dapat disimpulkan masih banyak bagaimana menjalankan pola hidup yang sehat dan baik. Bagaimana menjalankan hidup 3P ini responden masih banyak yang belum mengetahuinya. Maka di perlukannya informasi mengenai 3P ini,

Apakah responden mengetahui cemilan makanan yang baik dikonsumsi oleh bergejala asam lambung. Berdasarkan jawaban dari responden tentang pengetahuan makanan atau cemilan yang baik untuk penderita asam lambung ini yaitu mengatakan iya 39,8%, menjawab mungkin 36,4% dan tidak mengetahui 23,9% dapat disimpulkan bahwa yang mengetahui cemilan atau makanan ringan untuk asam lambung ini lumayan banyak tetapi yang tidak mengetahui dan masih ragu juga hampir lebih dari setengah persennya.

Apakah responden mengetahui apa itu GERD *anxiety*. Berdasarkan jawaban dari responden bahwa pengetahuan tentang apa itu GERD *anxiety* yaitu yang mengatakan tidak tahu sebesar 78,4%, ragu atau mungkin 15,9% dan sisanya mengatakan iya. Dapat disimpulkan bahwa hampir dari 88 responden hampir 90 % lebih tidak mengetahui apa itu GERD *anxiety*. Dari pertanyaan point apakah responden mengetahui apa itu GERD *anxiety* dari pertanyaan ini masih banyak belum mengetahui apa itu GERD *anxiety* maka dari itu diperlukan juga informasi tentang GERD *anxiety* ini.

Apakah responden mengetahui bahwa olahraga yang baik untuk penderita asam lambung ini. Berdasarkan jawaban dari responden yang mengetahui olahraga apa yang baik untuk asam lambung ini yaitu mengatakan iya sebesar 38,6%, menjawab mungkin

42% dan mengatakan tidak 19,3%. Dapat disimpulkan yang mengetahui olahraga untuk asam lambung ini 38,6% dan sisanya mengatakan mungkin dan tidak.

Apakah responden mengetahui obat herbal atau dokter untuk asam lambung. Berdasarkan pengetahuan responden tentang obat herbal atau dokter untuk asam lambung ini yaitu 62,5% menjawab ya atau mengetahui, menjawab mungkin 23,9% dan menjawab tidak mengetahui ada sebesar 13,6%. dapat disimpulkan bahwa untuk obat asam lambung ini banyak yang mengetahuinya. Dari pertanyaan ini masyarakat hampir 62,5% mengetahui obat asam lambung yang kemungkinan informasi di dapatkan dari iklan tv ataupun dari omongan ke omongan.

Apakah orang yang mempunyai asam lambung ini diperbolehkan berpuasa. Berdasarkan jawaban responden bahwa yang mengetahui apakah orang yang mempunyai asam lambung ini boleh berpuasa atau tidak yaitu 39,8% menjawab iya, 33% menjawab mungkin dan 27,3% menjawab tidak. Dari pertanyaan ini apakah orang yang mempunyai asam lambung ini diperbolehkan berpuasa sebagian orang mengetahui dan sisanya tidak mengetahui dan ragu-ragu.

### **II.3.5 Resume**

Dapat disimpulkan bahwa asam lambung ini adalah penyakit yang sangat berkaitan langsung dengan pola hidup yang tidak teratur. Asam lambung bisa terpicu akibat cara hidup yang tidak sehat, tidak bisanya mengatur pikir yang stres dan makan yang tidak teratur. Maka dari itu tahap penanggulangan untuk asam lambung ini harus mulai dengan mengatur 3P yang baik. Untuk gejala asam lambung ini terbagi menjadi tiga yaitu maag, GERD dan GERD *anxiety*, untuk penyebab yang di timbulkan hampir sama yaitu dikarena produksi asam lambung tinggi, tetapi berbeda dengan maag, gejala maag yaitu teriritasinya pada bagian lambung dan juga oleh bakteri yang bernama *helicobakter pilory* yang dapat mengiritasi dinding mukosa lambung. GERD diakibatkan asam lambung berlebihan yang membuat gangguan otot pada *lower esophageal sphincter* yang membuat pintu masuk dari kerongkongan ke lambung tidak

berfungsi dengan baik sehingga isi dari lambung dapat *reflux* atau arus balik ke atas sehingga organ yang terkena cairan asam lambung mengalami iritasi atau peradangan. Untuk gejala GERD dan maag ini faktor yang membuat kambuh sama tetapi hanya beda pada gejalanya. Gejala yang di timbulkan oleh GERD ini lebih parah dan sangat mengganggu daripada maag. Dan untuk GERD *anxiety* itu sendiri terjadi komplikasi kecemasan berlebihan dengan gangguan GERD yang mengakibatkan penyembuhan agak lama karena stres yang di hadapinya membuat produksi asam lambung terus meningkat.

Dari hasil kuesioner menunjukkan bahwa orang-orang masih banyak yang tidak mengetahui apa itu 3P, banyak orang yang belum mengetahui bagaimana menjalankan pola hidup yang baik dan masyarakat juga belum mengetahui apa itu asam lambung. Tetapi ada beberapa juga yang tidak mengetahui pantangan atau larangan apa saja yang memicu asam lambung dan bagaimana cara mengatasi asam lambung. Maka perlu adanya sebuah informasi agar orang yang memiliki gejala asam lambung ini dapat mengatasi asam lambungnya dan dapat menjalankan pola hidup yang baik agar asam lambung tidak kambuh lagi.

### **II.3.6 Solusi Perancangan**

Solusi dari perancangan ini adalah memberikan informasi yang sederhana kepada orang-orang awam yang memiliki gejala asam lambung. Dan memberikan informasi juga untuk penanggulangan mengenai asam lambung ini seperti pantangan apa saja dan obat apa saja yang dikonsumsi untuk asam lambung, serta pola hidup 3P yang baik agar bisa menghindari terjadinya produksi asam lambung yang tinggi. Penyampaian informasi akan menggunakan gaya bahasa *casual* dan metafora agar mempermudah target khalayak untuk menerima informasi yang disampaikan dikarenakan banyak bahasa awam yang mungkin agak susah di pahami oleh masyarakat. Dan solusi dari perancangan ini membuat media informasi yang berupa visual agar tampilannya tidak membosankan dan menarik perhatian masyarakat agar lebih untuk memahami isi dari perancangan ini.