Kenali Gejala Sakit Maag dan Penyebabnya untuk Pencegahan Dini



Maag atau gastritis adalah peradangan pada lapisan lambung yang sering kali dianggap ringan, tetapi jika tidak ditangani dengan tepat, maag dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Penyakit maag ini bisa terjadi secara akut atau kronis.

Menurut data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia, maag termasuk dalam 10 penyakit terbanyak yang diderita pasien rawat inap di rumah sakit dan puskesmas. Maag yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi seperti tukak lambung, pendarahan saluran pencernaan, dan gangguan cairan serta elektrolit yang berisiko mengancam nyawa. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui gejala dan penyebab maag agar bisa melakukan pencegahan maag dengan cara yang tepat.

Gejala Sakit Maag

Gejala sakit maag sering kali muncul secara berulang, dan beberapa gejala umum yang sering dirasakan penderita maag adalah sebagai berikut:

1. Mudah merasa kenyang meskipun makan sedikit.
2. Mual dan perut terasa penuh atau kembung.
3. Sering bersendawa setelah makan.
4. Nyeri pada ulu hati atau di tengah dada yang bisa muncul setelah makan, yang sering menandakan gejala maag.
5. Perut bagian atas terasa panas, akibat asam lambung yang naik ke kerongkongan, menyebabkan rasa panas atau terbakar yang dikenal dengan heartburn.

Penyebab Maag

Penyebab maag beragam dan bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa penyebab maag yang paling umum adalah:

1. Infeksi Helicobacter pylori

Salah satu penyebab utama dari gastritis, di mana bakteri ini menginfeksi lapisan lambung, menyebabkan peradangan yang bisa berkembang menjadi maag.

2. Makanan yang Tidak Tepat

Makanan pedas, asam, berlemak, atau olahan sangat berpotensi merangsang produksi asam lambung berlebih yang dapat memperburuk gejala maag.

3. Porsi Makan dan Frekuensi Makan yang Tidak Teratur

Makan dalam porsi yang terlalu banyak atau terlalu sedikit, serta makan dengan interval yang tidak teratur, dapat meningkatkan produksi asam lambung dan memperburuk kondisi maag.

4. Stres

Stres psikologis dapat memicu peningkatan produksi asam lambung, yang dapat menyebabkan gejala maag lebih sering muncul.

5. Konsumsi Alkohol dan Kopi

Konsumsi alkohol yang berlebihan dan minum kopi dalam jumlah banyak dapat merusak mukosa lambung, memicu iritasi, dan menyebabkan peradangan, yang berujung pada maag.

6. Merokok

Merokok dapat meningkatkan produksi asam lambung dan merusak lapisan pelindung lambung.

7. Jenis Kelamin

Perempuan cenderung lebih rentan terhadap maag karena faktor hormonal dan stres.

Dengan mengetahui penyebab dan gejala maag, kita bisa lebih waspada dan lebih cepat dalam mengambil tindakan preventif untuk mencegah sakit maag. Pencegahan maag yang tepat dan penanganan sejak dini akan mengurangi risiko komplikasi yang dapat berbahaya bagi kesehatan.

Referensi:

Sinaga, M. D., & Fajrin, A. A. (2022). *Sistem pakar diagnosa penyakit asam lambung pada orang dewasa menggunakan metode forward chaining berbasis web*. Jurnal Comasie, 7(7).

Zuhair, R. D., Susanti, N., Pranita, M., Jannah, M. M., Zahra, M. U., Saragih, P. A., Harahap, M., Karina, R. L., Fikri, M. A., & Wijaya, M. A. (2023). *Hubungan antara pola makan dan stres terhadap kejadian penyakit gastritis di Desa Tembung Kecamatan Percut Sei Tuan*. Cendekia Utama: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, 12(2).

Suwindri, Y., Tiranda, Y., & Ningrum, W. A. C. (2021). *Faktor penyebab kejadian gastritis di Indonesia: Literature review*. Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM), 1(2).

Artikel Hermina Hospitals. (2023). *Penyakit Maag: Penyebab, Gejala dan Cara Mengatasinya Agar Tidak Kambuh Lagi*.