

**LAPORAN PELAKSANAAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**Pengenalan dan Pencegahan Masalah Penyakit GERD  
(*Gastroesophageal Reflux Disease*) Saat Idul Adha kepada  
Jama'ah Pengajian Mushola Aenul Yaqin Desa  
Jatisawit Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes**



**Dosen Pendamping:**

**Apt. Ubun Fadli Serahli, M.Farm.**

**Disusun Oleh:**

**Erika Khairunnisa NIM. 42121031**

**PROGRAM STUDI FARMASI  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PERADABAN**

**2023**

# HALAMAN PENGESAHAN

## HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul

**PENGENALAN DAN PENCEGAHAN MASALAH PENYAKIT GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) SAAT IDUL ADHA KEPADA JAMA'AH PENGAJIAN MUSHOLA AENUL YAQIN DESA JATISAWIT KECAMATAN BUMIAYU KABUPATEN BREBES**

2. Pelaksanaan

- a) Nama Lengkap : Erika Khairunnisa  
b) Jenis Kelamin : Perempuan  
c) NIM : 42121031  
d) Jabatan : Mahasiswa  
e) Fakultas / Jurusan : Sains dan Teknologi / Farmasi  
f) Alamat/Telp//E-mail : Dk. KarangDempul RT.02/07, Desa Jatisawit,  
Kec. Bumiayu Kab. Brebes, Jawa Tengah/  
082324601300  
g) Lama Pengabdian : 1 Hari  
g) Biaya : -

Bumiayu, 12 Juli 2023

Mengetahui,  
Ketua LPPM  
Universitas Peradaban



Dr. Sutarmin, s.si., M.M.  
NIDN. 0621097401

Pelaksana,

Erika Khairunnisa  
NIM. 42121031

## SURAT PUBLIKASI

### SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Nidzomuddin, S.Sos

Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan Universitas Peradaban Bumiayu

Telah menerima Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul:

**“PENGENALAN DAN PENCEGAHAN MASALAH PENYAKIT GERD  
(Gastroesophageal Reflux Disease) SAAT IDUL ADHA KEPADA JAMA’AH  
PENGAJIAN MUSHOLA AENUL YAQIN DESA JATISAWIT KECAMATAN  
BUMIAYU KABUPATEN BREBES”**

Dari Penulis:

Nama : Erika Khairunnisa

NIM : 42121031

Jabatan : Mahasiswa

Untuk dipublikasikan diperpustakaan Universitas Peradaban

Demikian surat ini saya buat untuk digunakan sebagai bukti laporan akhir Pengabdian Kepada Masyarakat.

Bumiayu, 12 Juli 2023

Kepala UPT Perpustakaan

Universitas Peradaban



M. Nidzomuddin, S.Sos

## SURAT TUGAS



### LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM) UNIVERSITAS PERADABAN

Alamat : Jalan Raya Pagajengan Km. 3 Paguyangan Brebes 52276  
Telp. (0289) 432032 Fax, (0289) 430003

Nomor : 508/PI/LPPM.061042/VI/2023

Hal : Permohonan Pelaksanaan Penyuluhan

Yth. Jama'ah Pengajian Mushola Aenul Yaqin  
Di  
Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Sehubungan dengan adanya tugas mata kuliah Ilmu Kesetahan Masyarakat di Universitas Peradaban tersebut di bawah ini :

Nama : Erika Khairunnisa  
NIM : 42121031  
Program Studi : Farmasi  
Judul : Penyuluhan Kesehatan Tentang Waspada GERD dan Gangguan Pencernaan Saat Idul Adha  
Lokasi : Mushola Aenul Yaqin  
Waktu : 22 Juni 2023

Untuk keperluan tersebut di atas, mohon izin mengadakan Penyuluhan di Jama'ah Pengajian Mushola Aenul Yaqin yang Bapak/Ibu pimpin dan hasil penyuluhan hanya digunakan sebagai laporan Tugas Akhir UAS.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Bunay, 18 Juni 2023  
Hormat Kami  
Ketua LPPM Universitas Peradaban  
  
Dr. Winarto, M.Pd.  
NIDN : 0612118801

Tembusan:  
Arsip

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah selalu terpanjatkan kepada Allah SWT, maha pemberi kekuatan dan keajaiban sehingga penulis bisa menyelesaikan laporan penyuluhan kesehatan masyarakat yang berjudul **“Pengenalan dan Pencegahan Penyakit GERD Saat Idul Adha Pada Jama’ah Pengajian Mushola Aenul Yaqin Desa Jatisawit Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes”** sebagai salah satu tugas Mata Kuliah Farmasi sosial.

Kegiatan penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik dan berhasil dengan adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Muh. Kadarisman, S.H., M.Si. selaku Rektor Universitas Peradaban
2. Lutfi Hidayat Maulana, S.KM., M.Si. selaku Dosen Pengampu
3. Apt. Ubun Fadli Serahli, M.Farm. selaku Dosen Pembimbing
4. Segenap Pengurus Jama’ah Pengajian dan Seluruh Peserta penyuluhan

Semoga segala bantuan dan perhatian Bapak/Ibu sekalian menjadi amal saleh dan mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Aamiin

Bumiayu, 22 Juni 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

|  |           |
|--|-----------|
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                  | <b>i</b>  |
| <b>SURAT PUBLIKASI</b> .....                     | <b>ii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                      | <b>iv</b> |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                          | <b>v</b>  |
| <b>I. PENDAHULUAN</b> .....                      | <b>1</b>  |
| <b>1.1. Analisis Situasi</b> .....               | <b>1</b>  |
| <b>1.2. Perumusan Masalah</b> .....              | <b>2</b>  |
| <b>II. TUJUAN DAN MANFAAT</b> .....              | <b>3</b>  |
| <b>2.1. Tujuan</b> .....                         | <b>3</b>  |
| <b>2.2. Manfaat</b> .....                        | <b>3</b>  |
| <b>III. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH</b> .....     | <b>3</b>  |
| <b>IV. PELAKSANAAN</b> .....                     | <b>4</b>  |
| <b>3.1. Realisasi Pemecahan Masalah</b> .....    | <b>4</b>  |
| <b>3.2. Khalayak Sasaran</b> .....               | <b>4</b>  |
| <b>3.3. Metode yang digunakan</b> .....          | <b>4</b>  |
| <b>V. HASIL KEGIATAN</b> .....                   | <b>4</b>  |
| <b>VI. KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....            | <b>5</b>  |
| <b>4.1. Kesimpulan</b> .....                     | <b>5</b>  |
| <b>4.2. Saran</b> .....                          | <b>5</b>  |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                      | <b>6</b>  |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....                   | <b>7</b>  |
| <b>Lampiran I Foto-Foto Penyuluhan</b> .....     | <b>7</b>  |
| <b>Lampiran II Daftar Hadir Penyuluhan</b> ..... | <b>8</b>  |
| <b>Lampiran III Media Sosial</b> .....           | <b>9</b>  |
| <b>Lampiran IV Brosur Penyuluhan</b> .....       | <b>10</b> |
| <b>Lampiran V Pengenalan Materi</b> .....        | <b>11</b> |

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1. Analisis Situasi**

Momen hari raya Idul Adha identik dengan perayaan menyembelih hewan kurban berupa sapi, kambing, domba, kerbau, atau lainnya. Setelah menyembelih, masyarakat akan merayakan momen hari raya Idul Adha dengan menyantap menu olahan daging bersama-sama. Menu olahan daging kurban terutama sapi dan kambing, umumnya sangat menggugah selera dan digemari masyarakat. Sayangnya, terlalu banyak menyantap menu lebaran ini bisa membawa dampak tak baik bagi kesehatan tubuh. Sejumlah gangguan kesehatan juga rentan kambuh jika asupan makanan berbahan dasar daging ini tidak dibatasi. Salah satu contohnya yaitu penyakit GERD.

*Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) merupakan salah satu penyakit kronik dan umum terjadi di kalangan masyarakat terutama pada orang dewasa (Khodarahmi M, 2016). GERD adalah suatu kondisi refluks isi lambung ke esofagus yang dapat menimbulkan gejala tipikal seperti heartburn (rasa terbakar di daerah epigastrium), regurgitasi asam (rasa pahit di mulut), mual, dan disfagia yang dapat mengakibatkan kerusakan mukosa esofagus dan dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan komplikasi seperti barrett's esophagus (Festi D, 2019).

Prevalensi GERD di Asia relatif rendah dibanding negara barat. Di Amerika, hampir 7% populasi memiliki keluhan heartburn dan sekitar 20%-40% diperkirakan menderita GERD. Namun, penelitian lain melaporkan terjadinya peningkatan prevalensi GERD di negara Asia seperti di Iran yang berkisar antara 6,3%-18,3%, Palestina menunjukkan angka yang lebih tinggi yaitu 24%, Jepang dan Taiwan sekitar 13%-15%. Beda halnya dengan Asia Timur, prevalensi GERD berkisar antara 2%- 8%. Di Indonesia, prevalensi kejadian GERD masih belum ada data epidemiologi yang pasti. Namun, di RSUPN Cipto Mangunkusumo Jakarta didapatkan sebanyak 22,8% kasus esofagitis dari semua pasien yang menjalani pemeriksaan endoskopi atas indikasi dispepsia. Ini menunjukkan bahwa Indonesia lebih tinggi daripada Asia Timur. Perbedaan prevalensi di setiap negara disebabkan oleh perubahan sosial ekonomi dan gaya hidup yang dapat meningkatkan angka kejadian GERD (Puspita FC, 2018).

Beberapa studi menunjukkan adanya hubungan antara jenis makanan dengan kejadian GERD karena dapat menyebabkan atau memperburuk gejala GERD melalui berbagai mekanisme (Sharma A, 2017). Seiring perkembangan zaman dengan hadirnya makanan cepat saji, saat ini kuliner khas Aceh masih belum dilupakan oleh masyarakat Aceh. Makanan Aceh terkenal dengan kuliner khas yang kaya akan bumbu dan rempah-rempah serta memiliki cita rasa yang pedas dan asam sehingga dapat menyebabkan atau memperburuk gejala GERD (Jarosz M, 2014)

Dukuh KarangDempul Desa Jatisawit Kecamatan Bumiayu merupakan daerah yang warganya sering kali mengalami penyakit GERD atau asam lambung terutama ketika hari raya idul adha. Keadaan tersebut di karenakan pola hidup penduduk setempat kurang sehat dan banyak penduduk yang menyepelekan gejala-gejala GERD yang muncul. Pengetahuan masyarakat mengenai sebab timbulnya suatu penyakit masih tergolong rendah, sehingga hal tersebut menjadi faktor penduduk mengalami gejala penyakit GERD. Berdasarkan permasalahan GERD yang sudah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa masyarakat perlu pengetahuan tentang pengenalan dan pencegahan penyakit GERD agar dapat membantu masyarakat yang terkena penyakit GERD terutama ketika hari raya idul adha.

## **1.2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Pentingnya Pengetahuan dan Cara Pencegahan Penyakit GERD pada Ibu-Ibu Pengajian Desa Jatisawit Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes”

## II. TUJUAN DAN MANFAAT

### 2.1. Tujuan

Berdasarkan perumusan masalah maka dapat diambil tujuannya yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan kesehatan ibu-ibu terutama dari penyakit GERD.

### 2.2. Manfaat

1) Manfaat Bagi Masyarakat

Menambah informasi bagi masyarakat agar dapat meningkatkan kesehatan masyarakat.

2) Manfaat Bagi Remaja

Menjadikan diri sendiri sehat Fisik dan Mental serta menambah pengetahuan mengenai penyakit GERD.

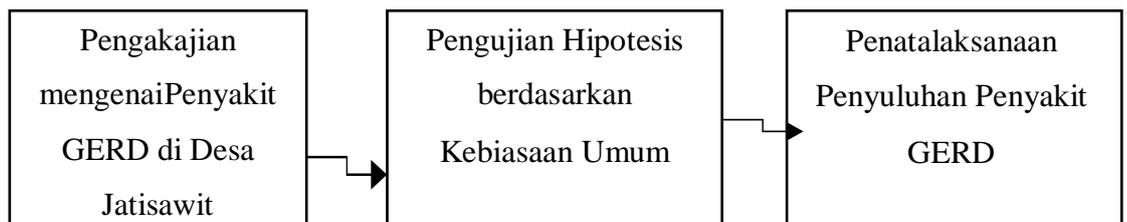
3) Bagi Penyuluh

Mengamalkan ilmu pengetahuan tentang penyakit GERD dan mampu berkomunikasi didepan khalayak umum.

## III. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH

Pada penyuluhan ini, selain penulis ingin menguji hipotesis penulis juga ingin mengkaji masalah yang timbul di Desa Jatisawit Bumiayu serta mengadakan sosialisasi masalah gangguan pencernaan di desa tersebut.

Berikut kerangka pemecahan masalah yang saya sampaikan:



## IV. PELAKSANAAN

### 3.1. Realisasi Pemecahan Masalah

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan tentang Penyakit GERD di Desa Jatisawit Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes telah dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2023, dengan perincian jadwal dan materi sebagai berikut:

| Waktu       | Acara  |
|-------------|--|
| 19.30-19.40 | Pembukaan dan mengisi daftar Hadir           |
| 19.40-20.10 | Pemaparan Materi mengenai Penyakit asam urat |
| 20.10-20.25 | Sesi Tanya Jawab                             |
| 20.25-20.35 | Penutup                                      |

### 3.2. Khalayak Sasaran

Sasaran yang dituju dalam penyuluhan tentang Penyakit GERD ini adalah Jama'ah Pengajian Mushola Aenul Yaqin Desa Jatisawit Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes.

### 3.3. Metode yang digunakan

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini adalah Jama'ah Pengajian Mushola Aenul Yaqin Desa Jatisawit Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes. Pada tahap awal dilakukan perkenalan atau pendekatan dengan Jama'ah Pengajian tersebut dan dilanjutkan penyampaian materi penyuluhan dengan metode ceramah dan dilanjutkan sesi tanya jawab yang merupakan upaya mengetahui respon (partisipasi) atau evaluasi materi yang dapat dipahami oleh para Jama'ah Pengajian Desa Jatisawit Bumiayu. Audiens yang mampu menjelaskan kembali materi yang disampaikan akan menjadi hasil atau gambaran keberhasilan penyuluhan kesehatan Penyakit GERD ini.

## V. HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul **“Pengenalan dan Pencegahan Penyakit GERD Saat Idul Adha Pada Jama'ah Pengajian Mushola Aenul Yaqin Desa Jatisawit Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes”**, telah terlaksanapada hari Kamis, 22 Juni 2023 pada pukul 19.30-20.35 WIB. Pada saat kegiatan dimulai Jama'ah Pengajian yang datang melakukan pendaftaran, kemudian mendengarkan materi yang disampaikan (materi terlampir).

Pada sesi penyampaian materi, ternyata banyak yang belum memahami mengenai penyakit GERD. Hal ini tercermin dari pertanyaan yang diajukan. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini sangat diperlukan oleh masyarakat dengan materi yang menyesuaikan dengan permasalahan masyarakat yang dialami di daerah tersebut. Pelaksanaan penyuluhan berjalan dengan lancar sesuai jadwal kegiatan yang sudah ditentukan.

## **VI. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **4.1. Kesimpulan**

Kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan yaitu Jama'ah Pengajian di Desa Jatisawit Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes, 80% memahami materi yang disampaikan. Persentase tersebut didapat dari respon para Ibu-ibu yang dapat menjelaskan atau menjawab pertanyaan dari pemateri.

### **4.2. Saran**

#### 1) Bagi Pemerintah Desa

Baiknya pemerintah Desa selalu berkoordinasi dengan petugas Kesehatan Puskesmas untuk rutin mengadakan kegiatan penyuluhan Kesehatan di desa-desa.

#### 2) Bagi Penderita Gangguan Masalah

Diharapkan untuk lebih menjaga kondisi kesehatan dengan memeriksakan diri dan mengontrol gaya hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Festi D, Scaioli E, Baldi F, Vestito A, Pasqui F, Di Biase AR, et al. Body weight, lifestyle, dietary habits and gastroesophageal reflux disease. *World J Gastroenterol*. 2009;15(14):1690–701.
- Jarosz M, Taraszewska A. Risk factors for gastroesophageal reflux disease: the role of diet. *Prz Gastroenterol*. 2014;9(5):297–301.
- Khodarahmi M, Azadbakht L, Daghighzadeh H, Feinle-Bisset C, Keshteli AH, Afshar H, et al. Evaluation of the relationship between major dietary patterns and uninvestigated reflux among Iranian adults. *Nutrition*. 2016;32(5):573–83.
- Puspita FC, Putri LA, Rahardja C, Utari AP, Syam AF. Prevalence of Gastroesophageal Reflux Disease and Its Risk Factors In Rural Area. *Indones J Gastroenterol Hepatol Dig Endosc*. 2018;18(1):9–14.
- Sharma A, Sharma PK, Puri P. Prevalence and the risk factors of gastro-esophageal reflux disease in medical students. *Med J Armed Forces India*. 2017;74:250–4.

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**  
**LAMPIRAN I**  
**FOTO-FOTO PENYULUHAN**



## LAMPIRAN II

### DAFTAR HADIR SOSIALISASI

MAHASISWA JURUSAN FARMASI

(Pharmacy student)

UNIVERSITAS PERADABAN

PERIODE 2021

Sekretariat : Jalan Ray Pagojengan Km 3 Paguyangan, Brebes 52276, Telp/WA 0895-0777-7115.

Email: hm.farmasi.peradaban@gmail.com, IG: hmj.farmasi.up, website: http://farmasundab.blogspot.com/?m=1

#### DAFTAR HADIR PENYULUHAN KESEHATAN "WASPADA GERD DAN GANGGUAN PENCERNAAN SAAT IDULADHA"

| No | Nama Lengkap          | Tanda Tangan   |
|----|-----------------------|--|
| 1  | Umi Hayati            | 1.     |
| 2  | Sulasmi               | 2.     |
| 3  | Sih Nur, aeni         | 3.     |
| 4  | Jenab                 | 4.     |
| 5  | Sumitri               | 5.    |
| 6  | Ganti                 | 6.   |
| 7  | Rokhoyafun            | 7.   |
| 8  | Fanny                 | 8.   |
| 9  | Sunanti               | 9.   |
| 10 | Sei J.                | 10.  |
| 11 | Sei M                 | 11.  |
| 12 | Amimah                | 12.  |
| 13 | Rismiyotun            | 13.  |
| 14 | Siti Yuwanti          | 14.  |
| 15 | Azahra Aulia H.       | 15.  |
| 16 | Yulis Han m           | 16.  |
| 17 | Siti Soliyah          | 17.  |
| 18 | Safira Febriana       | 18.  |
| 19 | Lina Nur kh           | 19.  |
| 20 | INOH                  | 20.  |
| 21 | Cisca Khusni Khotimah | 21.  |
| 22 | Jamilah               | 22.  |
| 23 | Yuraniyah             | 23.  |
| 24 |                       | 24.  |
| 25 |                       | 25.  |

# LAMPIRAN III

## MEDIA SOSIAL

 erika\_khn20 



### WASPADA GERD



#### PENGERTIAN

GERD (Gastroeophageal Refluks Disease) merupakan penyakit pencernaan yang terjadi karena adanya aliran balik isi lambung termasuk asam lambung ke kerongkongan karena adanya kelemahan klep antara lambung dan kerongkongan

#### GEJALA

1. Heart Burn
2. Regurgitasi
3. Nyeri ulu hati, kembung, begah, sering sendawa

#### FAKTOR PENYEBAB

- Makan dalam waktu singkat secara berlebihan
- Setelah makan langsung tidur
- Stress, obesitas, merokok dll

#### TIPS PENCEGAHAN

Hindari mengkonsumsi coklat, alkohol atau minuman bersoda, makan maksimal 3 jam sebelum tidur, berhenti merokok, hindari makan dalam porsi besar dan berat di malam hari, diet



ERIKA KHAIRUNNISA NIM. 42121031  
FARMASI REGULER/4

 Disukai oleh yufidatul\_askhiyah dan 311 lainnya

erika\_khn20 ✨ GERD ✨ ... selengkapnya

## LAMPIRAN IV

### BROSUR

**WASPADA GERG SAAT IDUL ADHA**

**APA ITU GERD?**

GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) merupakan penyakit pencernaan akibat gaya hidup yang terjadi karena adanya aliran balik isi lambung termasuk asam lambung ke kerongkongan karena adanya kelemahan klep antara lambung dan kerongkongan

**KELUHAN?**

1. Dada merasa panas seperti terbakar (Heart Burn)
2. Merasakan ada sesuatu yang balik arah dari lambung naik keatas (Regurgitasi)
3. Nyeri di ulu hati, kembung, begah dan sering sendawa

**FAKTOR PENYEBAB?**

- Mengonsumsi daging dalam waktu singkat secara berlebihan.
- Setelah mengonsumsi daging langsung tidur.

**TIPS MENGHINDARI?**

1. Jangan mengonsumsi daging secara berlebihan dalam waktu singkat
2. Tetap mengonsumsi sayur dan buah-buahan
3. Sebaiknya hindari konsumsi daging dan jeroan dari hewan kurban secara bersamaan
4. Jangan tidur dalam waktu 2 jam setelah makan
5. Hindari makanan yang terlalu asam dan pedas
6. Setelah makan daging hindari minum kopi, alkohol, atau minuman bersoda.
7. Sebaiknya selama mengonsumsi daging hindari makanan yang mengandung coklat dan keju

**MENYANTAP HIDANGAN DAGING KURBAN SAAT IDUL ADHA BERSAMA KELUARGA MEMANG BISA MENJADI MOMEN YANG MEMBAHAGIAKAN. JAGAN SAMPAI KEBAHAGIAAN TERSEBUT TERENGGUT HANYA KARENA KESALAHAN SEPELE SEPERTI MAKAN DAGING BERLEBIHAN ATAU YANG SUDAH TERKONTAMINASI BAKTERI.**

## **LAMPIRAN V**

### **PENGENALAN MATERI GERD**

#### 1. Pengertian GERD

Salah satu penyakit yang bisa terinduksi akibat makan lemak yang berlebihan dalam waktu singkat yaitu GERD (Gastroesophageal Reflux Disease). GERD merupakan penyakit akibat gaya hidup sehingga kasusnya semakin meningkat dimasa depan. Penyakit ini terjadi karena adanya aliran balik isi lambung termasuk asam lambung ke kerongkongan karena adanya kelemahan klep antara lambung dan kerongkongan. Selain itu adanya gangguan pengosongan lambung juga menginduksi timbulnya GERD tersebut. Lemak yang berlebihan dapat menyebabkan pengosongan lambung menjadi lambat dan adanya gangguan pada klep sehingga isi lambung berbalik arah ke kerongkongan. Maka GERD-nya akan bertambah parah setelah mengonsumsi daging berlebihan.

#### 2. Penyebab dan Gejala Penyakit GERD

Faktor yang menginduksi timbulnya GERD yang mungkin memang sudah ada sebelumnya adalah

- 1) mengonsumsi daging dalam waktu singkat secara berlebihan. Hal ini diperberat jika daging dimasak dengan santan yang berlebihan disertai bumbu masak yang merangsang, asam dan pedas.
- 2) Setelah mengonsumsi daging langsung tidur, tentu kondisi ini akan memperburuk timbulnya GERD tersebut. Karena hal ini akan menyebabkan makanan yang telah sampai di lambung berbalik arah ke kerongkongan.

##### Gejala Seseorang Terkena GERD

- 1) Merasakan panas pada dada seperti terbakar (heart burn).
- 2) Merasakan ada sesuatu yang balik arah dari lambung naik keatas (regurgitasi). Hingga pasien merasakan mulut terasa pahit.
- 3) Merasakan nyeri di ulu hati, kembung, begah dan sering sendawa.

Selain itu asam lambung yang naik tersebut juga dapat menginduksi terjadinya sesak nafas, batuk kronis, rhinitis (radang hidung) kronis, radang pita suara (laryngitis) sampai ngilu pada gigi.

### 3. Cara pengobatan Penyakit GERD

Secara medis, ada beberapa cara untuk mengobati penyakit asam lambung termasuk mengurangi sensasi terbakar di area dada. Pengobatan medis yang dapat dijadikan pilihan, meliputi:

#### a. Antasida

Obat antasida diketahui mampu menetralkan asam di lambung sehingga meredakan refluks asam.

#### b. Antagonis Reseptor Histamin-2

Antagonis reseptor histamin-2 atau H2 blocker adalah reseptor yang mengikat dan menghalangi pelepasan asam lambung di perut.

#### c. Proton Pump Inhibitors (PPI)

PPI digunakan untuk mencegah dan mengobati mulas yang sering terjadi lebih dari dua kali seminggu.

#### d. Prokinetik

Terakhir adalah obat prokinetik yang hanya dijual dengan adanya resep dokter. Prokinetik dapat menimbulkan efek samping yang cukup serius dibandingkan PPI dan antagonis reseptor histamin-2, seperti rasa cemas, depresi, diare, kantuk, kelelahan, mudah marah, mual, dan masalah pada sistem gerak.

### 4. Tips Menghindari Penyakit GERD

Beberapa tips agar kita terhindar dari GERD tetapi tetap mengonsumsi daging adalah

a. Jangan mengonsumsi daging secara berlebihan dalam waktu singkat.

b. Tetap mengonsumsi sayur dan buah-buahan.

c. Sebaiknya menghindari konsumsi secara bersamaan antara daging dengan jeroan dari hewan kurban tersebut seperti usus, otak, hati, paru atau limpa.

d. Jangan tidur dalam waktu 2 jam setelah makan. Langsung tidur setelah makan akan memudahkan isi lambung termasuk asam lambung akan berbalik arah kembali ke kerongkongan.

e. Hindari makanan yang terlalu asam dan pedas.

f. Setelah makan daging hindari minum kopi, alkohol atau minuman bersoda yang akan memperburuk timbulnya GERD tersebut. Selain itu selama kita mengonsumsi daging ini juga sebaiknya menghindari makanan yang mengandung coklat dan keju.