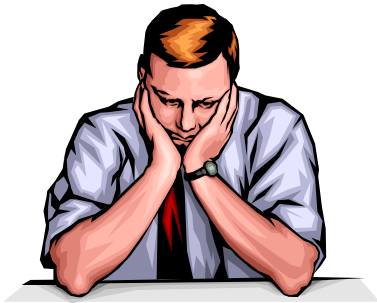


APAKAH SAKIT MAAG ITU??

Sakit maag atau gastritis adalah peradangan yang terjadi pada lapisan lambung atau lapisan dalam kantung nasi



PENYEBAB SAKIT MAAG

1. Pola makan tidak teratur
2. Sering makan makanan yang asam (nanas, kedondong, rujak, dll)
3. Suka makan makanan yang pedas (sambal, cabai, saos, dll)
4. Suka makan makanan yang banyak mengandung gas (kubis/kol, sawi, nangka, dll)
5. Makanan yang banyak mengandung soda (coca cola)
6. Suka minum kopi, merokok, dan alkohol
7. Stress

8. Kuman *helicobacter pylory* TANDA DAN GEJALA

1. Nyeri ulu hati
2. Mual, muntah
3. Tekanan darah menurun, pusing
4. Keringat dingin
5. Nadi cepat
6. Kadang berat badan menurun
7. Nafsu makan menurun
8. Perut terasa kembung

JENIS-JENIS MAAG

1. Akut : terjadi mendadak/baru (kurang dari 6 bulan)
2. Kronik : terjadi menahun/lama (lebih dari 6 bulan)

BAHAYA JIKA MAAG TIDAK DITANGANI

1. Perdarahan saluran cerna
2. Muntah darah
3. Luka atau koreng pada dinding lambung
4. Kebocoran pada dinding lambung

5. Gangguan penyerapan makanan
6. Kanker lambung

CARA MENCEGAH SAKIT MAAG

1. Makan teratur dan tepat waktu
2. Istirahat yang cukup
3. Mengurangi makan makanan yang merangsang lambung seperti makanan pedas, asam, dan bergas.
4. Menyediakan makanan ringan
5. Mengurangi stress dengan mendekatkan diri pada Allah



Datang ke Puskesmas atau fasilitas kesehatan yang mudah dan terjangkau

CARA MERAWAT PENDERITA MAAG DI RUMAH

1. Segera makan jika timbul keluhan
2. Minum air hangat manis sebelum makan jika terasa mual
3. Makan makanan yang agak lunak
4. Makan dengan porsi sedikit namun sering
5. Berikan kompres air hangat di daerah ulu hati (botol diisi air hangat lalu dilapisi handuk, kemudian tempelkan botol pada daerah yang sakit)
6. Lakukan teknik relaksasi bila ulu hati terasa sakit dengan cara:
 - Posisi duduk bersandar
 - Menarik napas melalui hidung dan tahan \pm 3 detik sampai terasa enak
 - Hembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan
7. Minum susu untuk menetralkan asam lambung



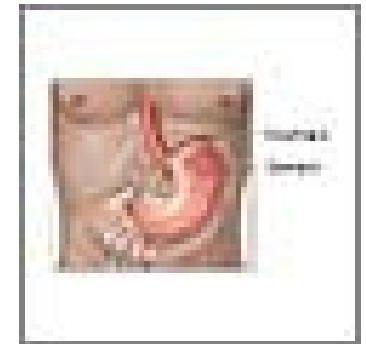
OBAT TRADISIONAL UNTUK MENGATASI MAAG

- Satu buah kunyit besar atau 3 kunyit kecil, di cuci, di kupas, dan di parut, lalu diperas untuk di ambil sarinya, kemudian airnya di minum pagi dan sore
- 2 buah kencur sebesar ibu jari dikupas sampai bersih dan dikunyah lalu hisap airnya kemudian ampasnya dibuang, setelah itu minum 1 gelas air putih, ulangi sampai sembuh



DI MANA DAPAT MEMASTIKAN SAKIT PERUT ANDA ADALAH MAAG ??

GASTRITIS (SAKIT MAAG)



Praktik Keperawatan Komunitas FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS INDONESIA

2015