

Cara merawat penderita dispepsia

1. Minum air putih
yang cukup



2. Hindari berbaring
untuk menghindari
asam lambung naik
ke kerongkongan
saat gejala dispepsia
menyerang



3. Menempelkan
kompres air hangat
dapat meredakan
rasa tidak nyaman
pada ulu hati



4. Anjurkan teknik
tarik nafas yang
dalam



5. Anjurkan istirahat
yang cukup



Pencegahan Dispepsia

Mencegah dispepsia bisa dengan
melakukan modifikasi gaya hidup
sebagai berikut :

1. Mengatur pola makan, makan lah
dalam porsi sedikit namun sering,
kunyallah makanan hingga
makanan lebih halus sebelum ditelan

2. Menghindari makanan yang
terlalu asam dan pedas

3. Menghindari rokok, alkohol dan
minuman dengan kafein tinggi seperti
kopi.

4. Hindari makanan yang
menimbulkan gas seperti lobak, kol,
durian dll

5. Hindari stres yang berlebihan

6. Olahraga secara teratur



SINDROM Dispepsia



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

Jl. Lintas Sumatera KM 42 Sungai Rumbai
Kabupaten Dharmasraya Sumatera Barat

No : 400.14.9/005/RSUD SR-2026

Pengertian Dispepsia

Dispepsia adalah kondisi berupa gangguan pencernaan kronis yang ditandai dengan perut terasa nyeri, kembung, dan begah.



Dispepsia adalah sebuah sindrom. Artinya, kondisi ini bukan termasuk ke dalam jenis penyakit, melainkan sekumpulan gejala dari gangguan kesehatan yang terjadi pada sistem pencernaan. Dikatakan Dispepsia apabila timbul pada 3 bulan terakhir serta gejala awal muncul 6 bulan sebelumnya

Pengobatan dispepsia

Untuk mengatasi nyeri ulu hati yaitu dengan meminum obat yang diresepkan dokter, misalnya obat yang mengandung antasida untuk mengurangi asam lambung.



Penyebab Dispepsia

1. Pola makan yang tidak sehat
2. Terlalu sering mengonsumsi makanan berlemak, pedas
3. Mengonsumsi minuman beralkohol, kafein, bersoda dan coklat
4. Kebiasaan merokok
5. Berat badan berlebih atau obesitas
6. Banyak mengonsumsi makanan yang Bergas seperti kol, lobak, durian

Namun Syndrom dispepsia juga dapat dipicu oleh beberapa penyakit atau Kondisi medis tertentu

1. Penyakit asam lambung
2. Gangguan pankreatitis akut dan pankreatitis kronis
3. Efek samping obat-obatan

kondisi lambung



Tanda & gejala Dispepsia

1. Perut tidak nyaman setelah makan
2. Nyeri pada perut bagian atas atau ulu hati
3. Mudah kenyang
4. Rasa terbakar dan kembung perut bagian atas
5. Sering bersendawa
6. Perih, mual dan kadang disertai muntah
7. Regurgitasi



Diagnosis dispepsia

1. Pemeriksaan darah
2. Pemeriksaan napas
3. Pemeriksaan feses
4. Ultrasonografi abdomen
5. Endoskopi