

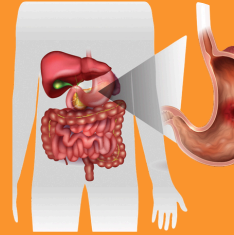
PENCEGAHAN GASTRITIS

1. Makan tepat waktu
2. Makan sering dengan porsi kecil
3. Hindari makanan berminyak, asam dan pedas
4. Tidak merokok dan hindari minum alkohol
5. Mengelola stres
6. Menjaga kebersihan. Infeksi bakteri H. Pylori dapat menyebabkan peradangan lambung



Komplikasi Gastritis

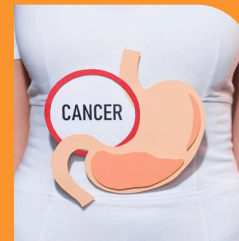
1. Ulkus peptikum
gastritis kronis dapat menyebabkan ulkus peptikum atau tukak lambung,



2. Pendarahan lambung



3. Kanker lambung
adanya pertumbuhan sel jaringan perut yang tidak normal dan tidak terkendali,



4. Anemia
komplikasi gastritis dapat menyebabkan gangguan penyerapan vitamin B12 yang menyebabkan anemia



GASTRITIS

leaflet edukasi



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

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

No : 400.14.9/010/RSUD SR-2026

TANDA DAN GEJALA GASTRITIS

ketika gastritis terjadi ada pengidap yang merasakan gejalanya dan ada yang tidak. Jika merasakan gejalanya, berikut beberapa gejala umum gastritis antara lain :

1. Panas dan nyeri yang menggerogoti lambung
2. Hilang nafsu makan
3. Cepat merasa kenyang saat makan
4. Perut kembung
5. Cegukan
6. Mual
7. Muntah
8. Sakit perut
9. Gangguan saluran cerna
10. BAB dengan tinja hitam pekat

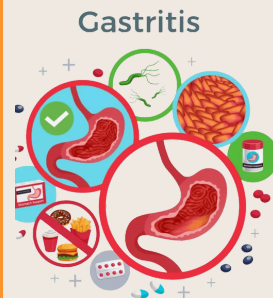


Pengertian Gastritis

Gastritis adalah kondisi di mana lapisan lambung mengalami peradangan atau iritasi. Peradangan ini dapat terjadi karena meningkatnya sekresi asam lambung dan faktor lainnya.

Gastritis dapat dibagi menjadi 2 yaitu :

1. Gastritis akut
2. Atau berkembang perlahan seiring waktu (gastritis kronis).



Gastritis akut bersifat tiba-tiba dan sementara, seringkali menyebabkan nyeri perut hebat, tetapi bisa sembuh total dengan perawatan yang tepat. Sementara itu, gastritis kronis berkembang perlahan dalam jangka panjang dan bisa menyebabkan kerusakan permanen pada lapisan lambung, meskipun gejalanya mungkin tidak selalu terasa parah atau bahkan tidak muncul.

PENYEBAB GASTRITIS

1. Infeksi Bakteri : seperti infeksi oleh bakteri *Helicobacter pylori*.
2. Penggunaan Obat-obatan : penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti
3. Konsumsi Alkohol
4. Stres : Stres fisik atau emosional yang berat
5. Pola Makan yang tidak teratur
6. Makanan pedas, asam, atau berlemak

MEREDAKAN GEJALA GASTRITIS

1. Makan teratur dengan porsi kecil dan minum obat
2. Minum air hangat manis sebelum makan jika terasa mual
3. Makan makanan yang agak lunak
4. Makan makanan dengan porsi sedikit namun sering
5. Berikan air hangat di dekat ulu hati (botol air hangat dilapisi handuk)
6. Melakukan teknik relaksasi tarik napas dalam dengan cara : tarik napas melalui hidung keluarkan lewat mulut