

Sistematik Literatur Review (SRL) Asam Lambung Naik

Usiono *

Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah, Dan Keguruan Universitas Islam
Negeri Sumatera Utara
Email: usiono@uinsu.ac.id

Devita Aulia Putri

Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah, Dan Keguruan Universitas Islam
Negeri Sumatera Utara
Email: devitaauliaputri18@gmail.com

* Korespondensi : usiono@uinsu.ac.id

Abstrack .The stomach is a vital organ for the body which is quite susceptible to injury or damage. One of the factors that influences stomach performance is the food intake consumed daily. Negligent lifestyle habits, strict diets, environmental factors and stress can also causes of stomach acid, the technique used is the systematic literature review .SRL is a research method that aims to identify, study and interpret data in journals systematically with specified stages. The conclusion obtained from the research result is that there are 9 factors that cause gastritis or stomach acid, diet including type of food, frequency of eating and portion sizes, stress, coffee consumption, alcohol consumption, smoking habits gender and age. For treatment, proton pump inhibitor drugs such as omeprazole, lansoprazole, esomeprazole and pantoprazole to treat stomach acid. How to deal with stomach acid, eat soft foods that are easy to digest, such as porridge, vegetables, biscuit and don't eat foods that have strong or spicy flavours. And drink lots of warm water.

Keywords: *stomach acid, reason, treatment, impact, overcome.*

Abstrak .Lambung merupakan organ yang vital bagi tubuh yang cukup rentan cedera atau terluka. Salah satu faktor yang mempengaruhi kinerja lambung adalah asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Keteledoran menjalani pola hidup, diet ketat, faktor lingkungan dan stress juga dapat memunculkan gangguan kesehatan lambung. Tujuan peneliti adalah untuk melakukan literature review yaitu untuk mengetahui penyebab terjadinya asam lambung, obat-obatan pada saat terjadi asam lambung naik, cara mengatasi asam lambung naik, dampak asam lambung tinggi. Teknik yang digunakan adalah strategi Systematic Literature Review (SLR). SLR ialah metode penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan menafsirkan data dalam jurnal secara sistematis dengan tahapan yang ditetapkan. Kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian yakni 9 faktor penyebab gastritis atau asam lambung pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan dan porsi makan, stres, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, jenis kelamin dan usia. Untuk pengobatan Obat golongan proton pump inhibitor (PPI) seperti omeprazol, lansoprazol, esomeprazol, dan pantoprazol untuk mengatasi asam lambung. Cara mengatasi asam lambung, mengonsumsi makanan yang halus agar mudah dicerna seperti bubur, sayur, biskuit dan tidak mengonsumsi dahulu makanan yang memiliki penyedap menyengat atau pedas. Banyak minum air putih hangat.

Kata Kunci: *Asam lambung, penyebab, pengobatan, dampak, mengatasi.*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Lambung merupakan organ yang vital bagi tubuh yang cukup rentan cedera atau terluka. Salah satu faktor yang mempengaruhi kinerja lambung adalah asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Keteledoran menjalani pola hidup, diet ketat, faktor lingkungan dan stress juga dapat memunculkan gangguan kesehatan lambung. Salah satunya adalah

Received November 29, 2023; Accepted Desember 07, 2023; Published Februari 27, 2024

* Usiono, usiono@uinsu.ac.id

menyebabkan meningkatnya asam pada lambung yang membuat dinding lambung lama kelamaan tidak kuat menahan asam yang terjadi pada lambung dan timbul luka. Meningkatnya asam lambung yang disertai perut terasa perih seperti diiris-iris biasa dikenal dengan sebutan penyakit maag. Penyakit maag atau juga yang biasa dikenal dengan sebutan gastritis merupakan suatu keadaan kesehatan dimana terjadi pembengkakan, peradangan atau iritasi pada lapisan lambung. Tidak hanya maag, ada beberapa penyakit lambung diantaranya penyakit dispepsia, Gastroesophageal Reflux Disease (GERD), infeksi lambung, dan kanker lambung. Dispepsia itu sendiri adalah suatu kondisi medis yang ditandai nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian atas atau yang biasanya timbul setelah makan. GERD juga merupakan salah satu keluhan penyakit pada lambung. Rasa sakit yang hampir sama dengan maag dan dispepsia, tetapi GERD ini lebih berbahaya dibandingkan maag dan dispepsia. Tidak hanya itu, jenis penyakit lambung lainnya adalah infeksi lambung dan kanker lambung. Penyebab infeksi lambung sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi seperti junk food, karena banyak bakteri pada makanan-makanan tersebut. Sedangkan kanker lambung adalah kanker yang berkembang di area lambung. Penyebab utama kanker lambung adalah infeksi bakteri *Helicobacter pylori*. Penyebab lainnya adalah merokok. Untuk mengetahui pasti pasien yang menderita penyakit ini bisa melalui hasil laboratorium.

Menurut data dari World Health Organization (WHO), Indonesia menempati urutan ke empat dengan jumlah penderita gastritis terbanyak setelah Negara Amerika, Inggris dan Bangladesh yaitu berjumlah 340 juta penderita gastritis. Insiden gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2008 dikutip oleh Mawaddah Rahma, Jumriani Ansar, Rismayanti 2013). Gastritis termasuk ke dalam sepuluh besar penyakit dengan posisi kelima pasien yang datang ke unit pelayanan kesehatan baik di puskesmas maupun rumah sakit mengalami keluhan yang berhubungan dengan nyeri ulu hati (Profil Dinkes Nasional, 2010 dikutip oleh Mawaddah Rahma dkk, 2013)

Lambung sebagai salah satu organ yang penting pada tubuh manusia. Lambung berfungsi untuk mencerna makanan dengan bantuan asam lambung (HCl) dan pepsin. Didalam lambung yang sehat terdapat keseimbangan antara faktor pelindung mukosa (Cytoprotective Factor) dan faktor yang dapat merusak integritas mukosa lambung (Cytodestructive Factor) (Rizqah, & Nur'aini, 2016). Yang banyak terjadi di masyarakat yang berkaitan dengan kerusakan integritas mukosa lambung adalah tukak peptik yang merupakan suatu keadaan terputusnya kontinuitas mukosa yang meluas di bawah epitel atau kerusakan pada jaringan mukosa, submukosa hingga lapisan otot dari suatu daerah saluran cerna yang langsung berhubungan dengan cairan

lambung asam atau pepsin. Setiap tahun 4 juta orang menderita tukak peptik di seluruh dunia, sekitar 10% - 20% terjadi komplikasi dan sebanyak 2% - 14% didapatkan perforasi tukak peptik relatif kecil tetapi dapat mengancam kehidupan dengan angka kematian yang bervariasi dari 10% - 40%. Lebih dari setengah kasus adalah wanita dan biasanya mengenai usia lanjut yang mempunyai lebih banyak risiko daripada pria. Penyebab utamanya adalah penggunaan Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs (NSAID), steroids, merokok, *Helicobacter pylori* dan diet tinggi garam (Santika et al., 2019) Setelah mengetahui teori tentang asam lambung dan pernyataan diatas peneliti mengangkat judul”Pertolongan Pertama Pada Saat Asam Lambung”, peneliti paling tidaknya memiliki beberapa pertanyaan. Pertama, Apa penyebab terjadinya asam lambung pada Seseorang. Kedua, Pertolongan obat-obatan pada saat terjadinya asam lambung naik pada seseorang. Ketiga, cara mengatasi asam lambung naik. Keempat dampak asam lambung naik

Perumusan Masalah

Perumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana sistematik iterature review(SRL) dari analisis asam lambung naik.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil dari sistematik literature review (SRL) dari analisis asam lambung naik.

Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan implementasi hasil dari sistematik literature review (SRL) dari analisis asam lambung naik.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah Systematic Literature Review (SLR). SLR merupakan metode yang bertujuan mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi dan menafsirkan data dalam jurnal-jurnal secara sistematis sesuai langkah yang ditetapkan (Triandini et al, 2019). Dalam mencari dan mengumpulkan data terkait topik yang diangkat mengenai penyakit asam lambung dengan mengumpulkan artikel jurnal, menggunakan kata “penyakit asam lambung” pada kolom pencarian Google Scholar.

HASIL

1. Penyebab asam lambung

Berdasarkan dari hasil analisis 16 artikel yang telah diulas oleh penulis didapatkan bahwa terdapat 9 faktor penyebab gastritis atau asam lambung pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan dan porsi makan, stres, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, jenis kelamin dan usia. Yaitu dijabarkan sebagai berikut: a. Jenis Makanan, Jenis makanan yang dapat beresiko terhadap gastritis adalah makanan yang dapat meningkatkan produksi asam lambung. Jenis makanan itu seperti makanan yang tinggi lemak jenuh seperti santan, makanan pedas, makanan asam, makanan olahan atau makanan instan, makanan atau minuman yang bergas atau bersoda (Khafid et al., 2019). Menurut (Smeltzer & Bare, 2013) Kebiasaan makan pedas, kebiasaan makan asam, dan frekuensi konsumsi makanan dan minuman iritan merupakan salah satu pemicu terjadinya gastritis. Hal ini dikarenakan makanan selain dapat menyebabkan tingginya produksi asam, juga menghasilkan hormon yang kemudian merangsang produksi asam. Normal tidaknya kerja lambung tergantung pada apakah lambung mencerna jenis makanan yang baik. b.Frekuensi Makan, Berdasarkan telaah literature review 3 artikel (8, 11 dan 14) yang menyatakan frekuensi makan tidak berhubungan dengan gastritis dan 6 artikel (2, 3, 4, 6, 10 dan 15) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis. Berdasarkan hasil penelitian (Meity et al., 2017) (Mappagerang & Hasnah, 2017) dan (Tina, 2019) bahwa jadwal makan sering tidak teratur seperti jarang sarapan, terlambat makan atau menunda waktu makan bahkan tidak makan sehingga membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama. Jadwal makan yang tidak teratur tentunya akan dapat menyerang lambung dan berisiko menyebabkan gastritis.c. Porsi Makan, Berdasarkan telaah literature review terdapat 3 artikel (3, 4 dan 10) yang menyatakan bahwa ada hubungan porsi makan dengan timbulnya gastritis dan 2 artikel (6 dan 14) menyatakan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara porsi makan terhadap risiko kejadian gastritis. Dari hasil penelitian (Sari et al., n.d.) bahwa ada hubungan pola makan dengan timbulnya gastritis di UMM Medical Center. Yaitu dengan mengonsumsi jumlah makanan yang kurang dari kebutuhan tubuh. Diet serta menjaga berat badan tetap ideal agar penampilan tetap terjaga. Asam lambung yang meningkat akan mengiritasi dinding mukosa lambung sehingga timbul gastritis.d. Stres, Berdasarkan telaah literature review terdapat 8 artikel (1, 3, 4, 6, 9, 12, 15, dan 16) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian gastritis. Stress yang berkepanjangan mengakibatkan peningkatan produksi asam lambung. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan

stress, seperti beban kerja yang berlebihan, cemas, takut, atau diburuburu. Kadar asam lambung yang meningkat akan menimbulkan ketidak nyamanan pada lambung.e. Konsumsi Alkohol Berdasarkan telaah literature review terdapat 2 artikel (6 dan 13) yang menyatakan bahwa minum alkohol bukan merupakan faktor resiko terjadinya kejadian penyakit gastritis. Berdasarkan hasil penelitian (Sani et al., 2017) bahwa minum alkohol bukan merupakan faktor resiko terjadinya kejadian penyakit gastritis. Ini dikarenakan pada saat observasi ternyata responden lebih sering minum alkohol itu pada saat melakukan penyulingan saja. Aktifitas penyulingan di lakukan kurang ≤ 4 hari sekali saja. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nirmalarumsari & Tandipasang, 2020) menyatakan tidak ada hubungan bermakna antara mengkonsumsi alkohol terhadap risiko kejadian gastritis. Sebanyak 68,7% responden yang rendah tingkat konsumsi alkohol menderita gastritis. Sedangkan responden yang tingkat mengkonsumsi alkohol berisiko kejadian gastritis sebanyak 30,7%.f. Konsumsi Kopi, Berdasarkan telaah literature review terdapat 1 artikel (13) yang menyatakan bahwa kopi berpengaruh pada kejadian gastritis, dan 1 artikel (3) menyatakan kopi tidak berpengaruh pada gastritis. Kandungan kafein yang terkandung dalam kopi menjadi faktor penyebab penyakit gastritis. Berbeda dengan penelitian (Imayani et al., 2019) hasil uji statistik diperoleh tidak ada hubungan mengkonsumsi kopi dengan kejadian gastritis. g. Merokok, Rokok dapat mengakibatkan gangguan pada lambung. Pada keadaan normal lambung dapat bertahan terhadap keasaman cairan lambung karena beberapa zat tertentu. Nikotin dapat mengacaukan zat tertentu terutama bi-karbonat yang membantu menurunkan derajat keasaman. (Noor, 2011). Kebiasaan menghisap rokok 10-20 batang perhari. Merokok sebatang setiap hari akan meningkatkan tekanan sistolik 10-25 mmHg dan menambah detak jantung 5-20 kali per menit. Responden menghisap rokok sejak umur > 10 tahun. Seseorang yang merokok sejak umur > 10 tahun akan merasakan dampak rokok setelah 10-20 tahun pasca digunakannya. Jenis Kelamin, Berdasarkan telaah literature review terdapat 3 artikel (5, 8 dan 10) yang menyatakan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap kejadian gastritis, terutama jenis kelamin perempuan. Berdasarkan penelitian (Arikah, 2015) bahwa perempuan berpeluang 6,667 kali terjadi gastritis dari pada laki-laki dengan kata lain perempuan lebih berisiko untuk terjadinya gastritis.h. Usia, Berdasarkan telaah literature review terdapat 4 artikel (5, 7, 8, dan 10) yang menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap timbulnya keluhan gastritis. Berdasarkan penelitian (Schobach et al., 2019) dan (Arikah, 2015) menunjukkan bahwa responden berusia > 16 tahun berpeluang 0,737 kali untuk terjadi gastritis daripada responden berusia

2. Pertolongan obat-obatan pada saat asam lambung naik

Obat golongan proton pump inhibitor (PPI) seperti omeprazol, lansoprazol, esomeprazol, dan pantoprazol bekerja pada proses terakhir produksi asam lambung dimana ketika seseorang mengonsumsi obat PPI, obat akan diabsorpsi dan masuk ke peredaran darah kemudian obat tersebut akan berdifusi ke sel parietal yang merupakan tempat untuk memproduksi asam lambung. Obat ini akan berikatan dengan reseptor kanal pompa proton sehingga mencegah kanal untuk terbuka yang mengakibatkan produksi asam lambung terhambat. Untuk penyakit tukak lambung yang disebabkan oleh infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, maka dapat digunakan obat golongan PPI yang dikombinasikan dengan antibiotik yaitu amoksisilin dan klaritromisin. Selain itu ada obat H2RA (histamin H2 reseptor antagonist) seperti ranitidin, famotidin, dan simetidin dimana obat ini bekerja dengan menginhibisi reseptor histamin dalam sel parietal lambung sehingga produksi asam lambung dapat terhambat. Hal ini dikarenakan komponen antasida yang terdiri dari aluminium hidroksida ($\text{Al}(\text{OH}_3)$) dan magnesium hidroksida ($\text{Mg}(\text{OH}_2)$) yang tidak larut air dan bersifat basa sehingga apabila bertemu dengan kondisi asam, pH lambung akan naik menuju pH netral.

3. Cara mengatasi asam lambung naik

Hal yang harus pertama kali dilakukan ketika asam lambung tinggi yang bergejala maag ataupun GERD. Untuk mengatasinya hampir sama yaitu untuk gejala maag biasa cukup dengan diberi antasida atau obat untuk menetralkan asam lambung 30 dan beristirahat. Mengonsumsi makanan yang halus agar mudah dicerna seperti bubur, sayur, biskuit dan tidak mengonsumsi dahulu makanan yang memiliki penyedap menyengat atau pedas. Banyak minum air putih hangat dapat membantu merilekskan diri dan usahakan makan teratur porsi kecil tetapi sering. Minum obat sebelum makan sesuai resep yang diberikan oleh dokter misalkan obat antasida

4. Dampak asam lambung tinggi

Dampak dari asam lambung ketika tinggi yaitu terganggunya aktivitas dikarenakan rasa mual, nyeri dan perih. Aktivitas yang terganggu contohnya tidaknya fokus mengerjakan sesuatu, intensitas waktu saat berkegiatan berkurang dikarenakan rasa yang ditimbulkan saat asam lambung sedang naik mengganggu fokus. Waktu tidur berkurang dikarenakan rasa nyeri yang dirasakan pada bagian perut. Asam lambung itu sendiri adalah sebagai pencernaan makanan yang ada di dalam tubuh. Tetapi jika asam lambung berlebihan dapat memberikan luka atau peradangan pada lambung. Meningkatnya asam lambung disebabkan karena lambung tidak terisi makanan ataupun ataupun hal lainnya yang dapat memicu produksi asam lambung menjadi tinggi. Asam lambung itu sendiri adalah sebagai alat pencernaan makanan di dalam lambung tetapi asam lambung menyebabkan beberapa faktor gejala seperti gastritis dan GERD.

KESIMPULAN

faktor yang mempengaruhi penyakit lambung adalah asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Keteledoran menjalani pola hidup, diet ketat, faktor lingkungan dan stress juga dapat memunculkan gangguan kesehatan lambung. Cara mengatasi asam lambung naik mengonsumsi makanan yang halus agar mudah dicerna seperti bubur, sayur, biskuit dan tidak mengonsumsi dahulu makanan yang memiliki penyedap menyengat atau pedas, banyak minum air putih hangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, & Agus, R. (2014). *Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Gustin, R. K. (2011). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis pada Pasien yang Berobat Jalan di Puskesmas Gulai Bancah Kota Bukittinggi Tahun 2011*.
- Hardi, K., & Huda, A. N. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis Dan Nanda Nic-Noc (2nd ed.)*. Yogyakarta: Mediaction.
- Suryono, *Pengetahuan pasien dengan gastritis tentang pencegahan kekambuhan gastritis*. 2016.
- Susanto M. *Buku Panduan Pencegahan Penyakit Kronis cetakan 1 jakarta*. Edsa Mahkota 2007.
- Triandini, et al. 2019. *Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia*. Indonesian Journal of Information Systems (IJIS), Vol. 1 (2), hlm.63-77.
- Arikah & lailatul, M. (2015). *Riwayat makanan yang meningkatkan asam lambung sebagai Faktor risiko gastritis*. Gizi Indon 2015, 38(1):9-20
- Handayani, M., & Thomy, T. A. (2018). *Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja*. Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA, 1(2), 40.
- Kusnadi, E., & Yundari, D. T. (2020). *Hubungan Stress Psikologis Dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Ciburupan*. Jurnal Medika Cendikia, 7(1), 1-7.
- Meity, M., & Fitriani. (2017). *Pengaruh pola makan terhadap kejadian gastritis di puskesmas purwodadi i kabupaten grobogan*. Jurnal Medika Cendikia, 7 (1). Merbawani, R., Sajidin, M., & Munfadlila, A. W (2017).
- Stress and gastritis relationship at public health service*. International Journal Of Nursing and Midwifery, Volume 1, Issue 2, August-December 2017.
- Saputera, M. D., dan Budianto, W. (2017). *'Diagnosis dan Tatalaksana Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) di Pusat Pelayanan Kesehatan Primer'*, CDK, Vol. 44, No. 5.

- Permatasari, L., Wangko, S., Kalangi, S. J. R. (2011). 'Peran Sel Gastrin dalam Saluran Pencernaan', *Jurnal Biomedik*, Vol. 3, No. 3.
- Fass, R., Frazier, R. (2017). 'The Role of Dexlansoprazole Modified-Release in the Management of Gastroesophageal Reflux Disease', *Therap Adv Gastroenterol*, Vol. 10, No. 2.
- Katz, P. O., Gerson, L. B., Vela, M. F. (2016). 'Guideline for the Diagnosis and Management of Gastroesophageal Reflux Disease', *Am J Gastroenterol*, Vol. 108.
- i, R., Putri, M., & Agustin, H. (2019). Hubungan pola makan dengan timbulnya gastritis pada pasien di universitas muhammadiyah malang. 156–164.
- Shobach, N. et al. (2019). Hubungan frekuensi makan Dengan kejadian gastritis santriwati Pondok pesantren nurul madinah bangil pasuruan. *Sport and Nutrition Journal*, Vol. 1, No. 2, 58-62.