

Pencegahan

1. Makan dengan porsi kecil tapi sering
contoh: biskuit, roti
2. Menghindari alkohol dan kopi
3. Menghindari makanan yang
merangsang lambung, contoh: cabe,
cuka, sambal, ketan dan lain-lain
4. Hindari rokok
5. Makan teratur sesuai dan tepat waktu
6. Istirahat cukup
7. Menghindari stress
8. Minum obat bila maag kambuh, bila
harus minum obat karena sesuatu
penyakit, misalnya sakit kepala,
gunakan obat secara wajar dan tidak
mengganggu fungsi lambung.

Cara Merawat Penderita Dispepsia

Beri kompres hangat pada ulu hati



Anjurkan teknik tarik nafas dalam



Anjurkan istirahat yang cukup



Hindari penyebab dispepsia
Berobat ke pelayanan kesehatan



**RS BHAYANGKARA
LEMDIKLAT POLRI**



L06/II/2026

MATERI EDUKASI



RS Bhayangkara Lemdiklat Polri
Jl. Ciputat Raya No. 40, Jakarta Selatan
(021) 7650384



DISPEPSIA

Oleh:
Tim PKRS
RS Bhayangkara Lemdiklat Polri

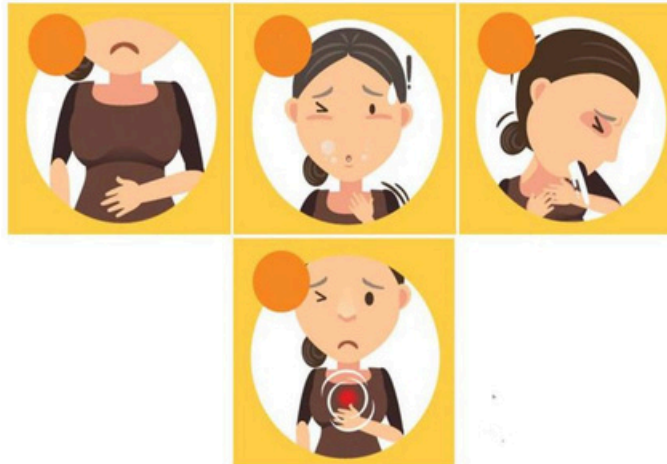
Pengertian?

Dispepsia adalah kumpulan gejala berupa rasa nyeri pada ulu hati atau rasa tidak nyaman di perut bagian atas. Rasa tidak nyaman ini bisa dirasakan seseorang dalam bentuk rasa penuh di perut bagian atas, rasa cepat kenyang, rasa terbakar, kembung, bersendawa, mual dan muntah yang bersifat akut, berulang ataupun kronis



Tanda & Gejala

- Nyeri perut
- Rasa perih di ulu hati
- Mual, kadang-kadang sampai muntah
- Nafsu makan berkurang
- Rasa lekas kenyang dan sering sendawa
- Perut kembung
- Rasa panas di dada dan perut
- Regurgitasi (keluar cairan dari lambung secara tiba-tiba)
- Kadang disertai dengan diare



Penyebab

- * Perubahan pola makan
- * Pengaruh obat-obatan yang dimakan secara berlebihan dan dalam waktu yang lama
- * Alkohol dan nikotin rokok
- * Stres
- * Tumor atau kanker saluran pencernaan

Akibat

- Luka di lambung
- Muntah darah
- Lambung mengkerut
- Kanker atau Tumor