

# Tips Nyaman Berpuasa Bagi Penderita Maag

Category: Gaya Hidup, Sehat

written by Redaksi | 04/04/2023

The infographic features a light green background with a white speech bubble containing the title and tips. At the top, there are logos for the Indonesian Ministry of Health (KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA), GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), and PANGACITA. On the right, there is an illustration of a man with a distressed expression, clutching his stomach where a red lightning bolt symbol indicates pain. At the bottom left, there are icons of a bowl of rice and some vegetables. The bottom of the infographic has a blue banner with the text 'DINAS KESEHATAN ACEH' and the website 'www.dinkes.acehprov.go.id', along with social media icons for Facebook, Instagram, TikTok, and YouTube, and the text 'Promkes Aceh'.

## Tips Puasa Bagi Penderita Maag Agar Tetap Nyaman

- 1 Hindari makan berlebihan karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan.
- 2 Hindari makanan yang berminyak, pedas, dan digoreng karena dapat memicu peningkatan asam lambung.
- 3 Jangan makan terlalu buru-buru dan hindari makan sambil ngobrol untuk mengurangi risiko mulas atau kembung.
- 4 Hindari tidur setelah makan dan posisi tidur sebaiknya setengah duduk.
- 5 Pilih menu makanan yang tepat seperti nasi, oatmeal, daging rendah lemak, dan buah yang tidak asam serta diolah dengan cara dikukus, direbus, atau dipanggang.

DINAS KESEHATAN ACEH  
www.dinkes.acehprov.go.id

Promkes Aceh

[Orinews.id](http://Orinews.id) | Banda Aceh – Ada banyak tips puasa bagi penderita sakit maag. Tips ini penting untuk diterapkan agar ibadah puasa yang Anda jalani tetap lancar, nyaman, dan tidak menimbulkan keluhan sakit maag.

Sakit maag atau dispepsia adalah istilah untuk sejumlah gejala tidak nyaman pada perut bagian atas, seperti lambung perih, perut begah, kembung, dan sensasi terbakar di ulu hati.

Beragam faktor bisa memicu kambuhnya sakit maag, termasuk pola

makan tidak teratur, konsumsi makanan yang mengandung gas, dan stres.

Berpuasa selama bulan Ramadan bisa terasa berat bagi penderita sakit maag yang kerap dianjurkan untuk tidak melewatkan waktu makan.

Namun, bukan berarti penderita sakit maag tidak boleh berpuasa, ya.

### **Beberapa Tips Puasa bagi Penderita Sakit Maag**

Agar bisa berpuasa dengan nyaman, lakukanlah berbagai tips puasa bagi penderita sakit maag berikut:

#### **1. Makan secukupnya saat sahur dan berbuka**

Makan terlalu banyak dalam satu waktu dapat membuat lambung bekerja lebih keras.

Hal ini dapat memicu munculnya keluhan, misalnya perut begah dan terasa penuh.

Oleh dari itu, saat sahur dan berbuka, makanlah dengan perlahan dan dalam jumlah secukupnya. Hindari makan dalam jumlah yang banyak dalam satu waktu.

Contohnya, saat berbuka awali dengan mengonsumsi makanan yang ringan dahulu, kemudian baru dilanjutkan dengan makan besar.

Jika Anda masih lapar setelah berbuka, misalnya setelah salat tarawih, cukup konsumsi camilan ringan yang sehat, seperti kurma, pisang, granola, atau biskuit.

#### **2. Jangan makan terburu-buru**

Selama menjalani ibadah puasa, kadang mungkin Anda terlambat bangun saat sahur. Namun ingat, jangan terburu-buru menghabiskan makanan. Selain itu, hindari makan sembari mengobrol.

Kebiasaan makan terlalu cepat, apalagi sambil mengobrol, bisa membuat banyak udara masuk ke saluran cerna dan memicu sakit maag.

Jadi, usahakanlah untuk bangun lebih pagi agar bisa bersantap sahur dengan tenang dan perlahan.

### 3. Hindari makanan pemicu sakit maag

Sebisa mungkin hindari mengonsumsi makanan yang berpotensi memicu sakit maag, baik saat sahur maupun berbuka, misalnya makanan yang terlalu berlemak, makanan siap saji, seperti sosis dan pizza, acar, dan makanan yang terlalu asam.

Demikian juga dengan minuman, pilihlah minuman yang tidak mengandung kafein dan soda untuk menghindari munculnya keluhan sakit maag.

### 4. Pilih menu makan yang tepat

Saat berbuka dan sahur, pilihlah sajian yang cocok dikonsumsi penderita sakit maag, seperti nasi dan oatmeal.

Jenis karbohidrat yang terkandung dalam makanan ini dapat mengurangi risiko munculnya keluhan maag karena dapat menyerap asam lambung berlebih.

Selain itu, konsumsilah daging rendah lemak, seperti dada ayam dan ikan, serta buah yang tidak asam, seperti apel, pisang, dan pir.

Penderita maag juga disarankan untuk memasak makanan dengan cara dipanggang, dikukus, atau direbus.

### 5. Hindari tidur setelah makan

Setelah sahur, Anda mungkin masih mengantuk dan ingin kembali tidur. Namun, sebaiknya jangan langsung tidur setelah makan. Ini karena langsung tidur setelah makan bisa memicu sakit maag.

Namun, bila rasa kantuk tidak tertahankan, Anda bisa tidur dengan posisi setengah duduk. Jadi, posisi kepala dan bahu tetap lebih tinggi daripada perut.

Caranya adalah dengan menyangga kepala dan bahu dengan tumpukan bantal. Posisi ini dapat mencegah makanan kembali ke kerongkongan.

## 6. Kendalikan emosi

Saat berpuasa, sebisa mungkin kendalikanlah emosi dan kelola stres dengan baik.

Hal ini karena tujuan berpuasa bukan hanya untuk menahan rasa lapar, tetapi juga menahan hawa nafsu, seperti emosi marah dan sedih.

Selain berpahala, ini juga dapat menurunkan risiko munculnya keluhan sakit maag.

Caranya, beristirahatlah sejenak jika Anda lelah dan lakukan sejumlah teknik relaksasi, latihan pernapasan, atau yoga ketika Anda merasa stres.

Bila keluhan masih juga muncul meski Anda telah menerapkan tips puasa bagi penderita sakit maag seperti yang telah dijelaskan di atas, sebaiknya Anda berkonsultasi ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat. **(adv)**