

## **Apa yang membuat Anda sendawa?**

### **Opsi judul:**

- 1. Mengapa Anda Bisa Bersendawa?**
- 2. Hubungan Sendawa dengan Kesehatan**
- 3. Apa Penyebab Sendawa?**

Bersendawa memang adalah hal yang wajar. Namun, jika Anda mengalami sendawa berkali-kali dalam suatu waktu pasti rasanya sangat mengganggu. Tahukah Anda bahwa ada beberapa hal yang menyebabkan sendawa itu terjadi? Simak ulasan berikut!

### **Minuman Bersoda**

Semua minuman bersoda dibuat dengan gas karbon dioksida yang dapat menambah udara di dalam perut. Udara di dalam perut akan keluar dari jalan yang sama ketika mereka masuk, yaitu mulut. Dengan meminum minuman bersoda ini tentunya akan membuat Anda bersendawa untuk mengeluarkan udara dalam perut.

### **Sakit Maag**

Terkadang, sendawa bisa menjadi pertanda Anda sakit maag. Luka pada lapisan perut yang menjadi infeksi dapat menyebabkan sendawa terjadi. Jika Anda penderita maag, maka sendawa yang akan dirasakan pun akan lebih sering dibanding yang lainnya.

### **Bagaimana Anda Menyantap Makanan**

Jika Anda dapat menghabiskan banyak makanan sekaligus dengan cepat, maka ada udara tambahan yang tertelan. Sebagian besar udara ini tidak akan masuk ke dalam perut, melainkan tertinggal di kerongkongan. Kondisi ini akan membuat Anda menjadi sendawa.

Jangan terburu-buru, nikmatilah setiap sendok santapan Anda. Selain itu jaga porsi makanan agar tidak terlalu banyak. Selain dapat membuat Anda tidak sering bersendawa, hal ini bisa membuat tubuh menjadi lebih sehat dan ideal.

### **Asam Lambung**

Terkadang asam lambung bisa naik ke tenggorokan sehingga menyebabkan sendawa. Hal ini biasanya terjadi pada orang obesitas, ibu hamil atau ketika pencernaan menjadi cepat. Obat Antasida yang dijual bebas dapat membantu gejala ringan kondisi ini.

### **Makanan Pedas atau yang Mengandung Asam Tinggi**

Bawang, tomat dan buah jeruk adalah makan yang mengandung banyak asam. Bagi sebagian orang, makanan ini dapat memicu rasa panas di dalam perut. Hal ini pada

akhirnya dapat membuat sendawa yang membakar tenggorokan. Untuk mencegahnya, kurangilah makanan pedas atau makanan yang mengandung asam terlalu tinggi.

### **Asma**

Sendawa juga dapat menjadi tanda asma. Jika saluran udara meradang, tubuh harus bekerja lebih keras untuk mendapatkan udara yang cukup ke paru-paru. Ini juga akan memberi tekanan ekstra pada diafragma. Kedua perubahan inilah yang dapat memaksa udara masuk ke tenggorokan dan membuat sendawa.

### **Terlalu Banyak Fruktosa atau Gula Alami**

Gula alami dalam buah seharusnya bukan masalah. Tetapi beberapa makanan dan minuman yang dimaniskan sirup jagung berfruktosa tinggi membentuk banyak gas pada perut. Anda mungkin memperhatikan efek yang sama ketika meminum jus buah.

### **Stress**

Masalah usus mungkin akan lebih sering terjadi pada orang yang cemas atau depresi. Jika sedang gugup, Anda mungkin menelan udara lebih banyak. Hal ini yang kemudian membuat Anda sendawa baik sengaja maupun tidak. Mengatur stress dengan baik dapat mengurangi Anda untuk sering bersendawa.

### **Terlalu Banyak Bakteri Usus**

Asam lambung dapat membantu untuk membunuh kuman yang Anda makan. Jika hal ini tidak bekerja cukup baik, maka akan ada banyak bakteri tertinggal di usus kecil. Pertumbuhan bakteri usus kecil yang berlebihan dapat membuat tubuh sulit menyerap makanan. Udara berlebihan yang di dalamnya pun akan menumpuk dan membuat Anda sendawa.

Tak hanya sendawa, kentut dan bau mulut juga merupakan tanda lain dari kondisi ini. Lakukan tes kesehatan untuk membantu Anda mengetahui kondisi ini. Antibiotik dan obat lain juga akan membuat usus Anda kembali normal.

### **Keyword:**

Sendawa

Penyebab sendawa

Sendawa dan kesehatan

### **Meta Desc:**

Bersendawa memang adalah hal yang wajar. Namun, jika Anda mengalami sendawa bekal-kali dalam suatu waktu pasti rasanya sangat mengganggu. Tahukah Anda bahwa ada beberapa hal yang menyebabkan sendawa itu terjadi? Simak ulasan berikut!

**Referensi:**

<https://www.webmd.com/digestive-disorders/ss/slideshow-whats-making-you-burp>