

C. Gangguan pada Sistem Pencernaan dan Upaya untuk Mencegah atau Menanggulangnya

Ayo, Kita Pelajari



- Obesitas
- Mag (Gastritis)
- Hepatitis
- Konstipasi
- Kekurangan Vitamin

Istilah Penting



- Hepatitis
- Gastritis
- Diare
- Konstipasi
- Avitaminosis

Mengapa Penting?



Mempelajari materi ini akan membantumu mengetahui beberapa gangguan pada organ-organ pencernaan sehingga kamu akan berupaya untuk mencegah dan menjaga organ-organ pencernaanmu.

1. Obesitas

Obesitas adalah suatu kondisi tubuh yang memiliki kandungan lemak berlebih, sehingga dapat menimbulkan efek negatif pada kesehatan. Obesitas dapat meningkatkan risiko terkena beberapa jenis penyakit, seperti penyakit jantung, diabetes, dan osteoarthritis. Obesitas umumnya disebabkan karena konsumsi makanan yang berlebih dan kurangnya aktivitas tubuh. Namun demikian, obesitas juga dapat disebabkan oleh keturunan melalui pewarisan gen atau akibat konsumsi obat tertentu. Pada beberapa orang, ada yang sedikit mengonsumsi makanan namun mengalami kelebihan berat badan. Hal ini dapat disebabkan laju metabolisme tubuh yang lambat.

Upaya utama untuk mencegah atau menangani obesitas adalah dengan berolahraga dan mengatur pola makan. Pengaturan pola makan dapat dilakukan dengan mengurangi konsumsi makanan yang banyak mengandung energi, seperti makanan yang tinggi gula dan lemak, dan banyak mengonsumsi makanan yang mengandung serat tinggi.



Tahukah Kamu?

Untuk mengetahui apakah tubuhmu mengalami obesitas atau tidak, dapat dilakukan dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus sebagai berikut.

$$\text{IMT} = \frac{\text{Massa Tubuh (kg)}}{\text{Tinggi Tubuh (m)} \times \text{Tinggi Tubuh (m)}}$$

Bandingkanlah hasil perhitungan IMT dengan kriteria pada Tabel 4.13!

Tabel 4.13 Kriteria Indeks Massa Tubuh (IMT)

Rentang IMT (Kg/m ²)	Kriteria
< 18,5	Berat badan kurang
18,5 - 24,9	Berat badan normal
25,0 - 29,9	Berat badan berlebih
30,0 - 34,9	Obesitas (OB) kelas I
35,0 - 39,9	Obesitas (OB) kelas II
> 40,0	Obesitas (OB) kelas III

2. Karies Gigi

Karies gigi atau gigi berlubang, merupakan kerusakan gigi akibat infeksi bakteri yang merusak lapisan gigi sehingga merusak struktur gigi. Perhatikan Gambar 4.20! Bakteri pada mulut mengolah gula sehingga menghasilkan asam. Asam yang diproduksi selama metabolisme dalam mulut ini dapat merusak gigi. Gigi berlubang dapat menyebabkan nyeri pada gigi jika sampai terlalu dalam kerusakannya karena telah sampai merusak saraf gigi.



Sumber: doctorspilller.com

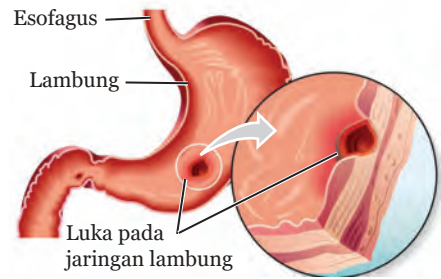
Gambar 4.20 Karies Gigi

Pada umumnya penyakit gigi dan mulut disebabkan oleh kurangnya menjaga kebersihan mulut. Oleh karena itu, upaya pencegahan yang dapat kamu lakukan adalah dengan memerhatikan kebersihan gigi. Menyikat gigi minimal 2 kali sehari, membersihkan gigi dengan menggunakan benang gigi, obat kumur atau berkumur dengan larutan garam dan air hangat dapat membantu mengurangi plak pada gigi, serta pemeriksaan gigi secara teratur dapat mengurangi perkembangan bakteri yang menyebabkan terjadinya penyakit pada mulut dan gigi. Selain itu kamu juga harus mengurangi makanan-makanan manis seperti permen, minuman bersoda, atau makanan manis lainnya agar jumlah plak yang menempel pada gigi berkurang. Kamu dapat berkumur dengan air setelah banyak makan makanan manis. Perbanyak minum air putih juga dapat mengurangi plak yang menempel pada gigi.

3. Mag (Gastritis)

Sakit Mag (gastritis), merupakan penyakit yang menyebabkan terjadinya peradangan atau iritasi pada lapisan lambung. Perhatikan Gambar 4.21! Mag dapat diakibatkan meningkatnya asam lambung, infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, peningkatan asam lambung, stres, makan tidak teratur, dan mengonsumsi makanan yang terlalu pedas atau asam. Mag dapat dicegah dengan cara makan teratur, makan

secukupnya, cuci tangan sebelum makan, menghindari makanan yang memicu produksi asam lambung yang berlebihan seperti makanan asam, makanan pedas, dan kopi. Selain itu menghindari stres yang berlebihan juga dapat membantu mencegah sakit mag. Apabila mag disebabkan adanya infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, dapat diobati dengan mengonsumsi obat antibiotik seperti amoksisilin dan tetrasiklin. Namun, tentu harus dengan resep dari dokter.

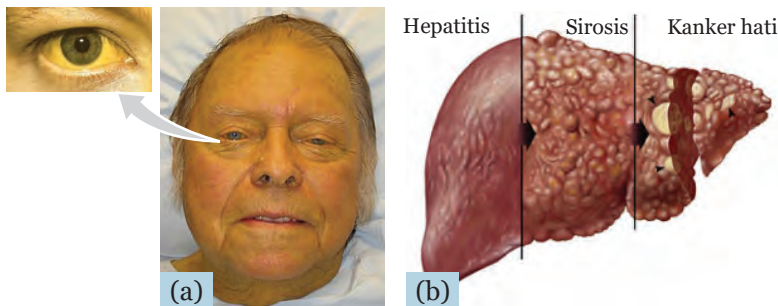


Sumber: www.wisegeek.org

Gambar 4.21 Luka pada Lambung

4. Hepatitis

Hepatitis merupakan penyakit peradangan pada hati. Orang yang menderita hepatitis ringan memiliki gejala seperti orang yang terkena flu, yaitu sakit otot dan persendian, demam, diare, dan sakit kepala. Penderita hepatitis akut dapat mengalami *jaundice* (menguningnya kulit dan mata), membesarnya hati, dan membesarnya limfa. Hepatitis apabila tidak segera ditangani dapat memicu fibrosis (kerusakan pada hati) dan sirosis (gagal hati kronis). Sirosis dapat meningkatkan risiko berkembangnya kanker hati.



Sumber: (a) en.wikipedia.org, (b) fehiv.org

Gambar 4.22 (a) Orang yang Mengalami *Jaundice*, (b) Kondisi Hati Penderita Hepatitis, Sirosis, dan Kanker Hati

Virus hepatitis B merupakan penyebab utama penyakit hepatitis. Selain virus hepatitis B, penyakit hepatitis juga dapat disebabkan oleh bakteri, jamur, Protozoa, racun seperti alkohol, dan penggunaan obat secara terus menerus, seperti parasetamol.

5. Diare

Diare adalah penyakit pada saluran usus besar yang disebabkan oleh infeksi bakteri dan Protozoa, seperti *Entamoeba coli*. Ketika terjadi infeksi, dinding usus besar teriritasi, gerakan peristaltik meningkat, serta air tidak dapat diserap. Penderita diare dapat mengalami dehidrasi karena air dalam usus terus menerus dikeluarkan, selain itu penderita diare juga akan mengalami mulas di perut karena kontraksi otot pada usus besar terjadi terus menerus.

Upaya mencegah diare adalah dengan menjaga kebersihan makanan yang kamu makan, karena makanan yang kurang higienis biasanya mengandung bakteri yang dapat menyebabkan diare, cucilah tangan sebelum makan, minum air yang dimasak atau air kemasan yang higienis, dan jagalah kebersihan diri dan lingkungan. Apabila terkena diare, penanganan yang dilakukan adalah dengan meminum oralit (larutan gula garam) untuk mengganti cairan yang banyak keluar saat diare, atau dapat juga minum obat diare. Obat diare biasanya memiliki fungsi utama membantu proses pematangan feses, bukan menghentikan diare. Apabila sakit diare belum teratasi segeralah memeriksakan diri ke dokter.

6. Konstipasi

Konstipasi merupakan kondisi feses keras atau kering sehingga sulit dikeluarkan. Penyebab konstipasi adalah kurangnya asupan makanan berserat dan kurang minum. Ketika feses tidak dikeluarkan secara teratur, air yang terkandung di dalamnya akan terserap sehingga menyebabkan feses keras atau kering sehingga sulit dikeluarkan. Upaya mencegah konstipasi di antaranya adalah tidak sering menahan buang air besar, makan makanan yang berserat seperti sayur dan buah-buahan, hindari mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula (seperti makanan manis, keju, makanan olahan) karena makanan tersebut dapat menimbulkan konstipasi, minum cukup banyak air. Banyak minum dan makan makanan berserat akan membantu pergerakan feses dan membantu feses lebih lunak sehingga dapat menghindari konstipasi. Selain itu peningkatan aktivitas fisik juga membantu mengatasi konstipasi.

7. Gejala Kekurangan Vitamin

Kekurangan vitamin pada tubuh disebut dengan avitaminosis. Pada Tabel 4.14 berikut akan dipaparkan beberapa gejala kekurangan vitamin pada tubuh.

Tabel 4.14 Gejala Kekurangan Vitamin

Vitamin	Gangguan
Vitamin A	Penglihatan kabur, kerusakan hati dan tulang, rambut rontok
Vitamin B	Penyakit beri-beri, gangguan saraf, kehilangan berat badan berlebih, dan anemia
Vitamin C	Skorbut (degenerasi kulit, gigi, pembuluh darah), sariawan, lemas, luka yang lambat sembuh, dan gangguan kekebalan tubuh
Vitamin D	Riket (cacat tulang) pada anak-anak, pelunakan tulang pada orang dewasa, kerusakan otak, kardiovaskular, dan ginjal
Vitamin E	Degenerasi sistem saraf
Vitamin K	Kelainan penggumpalan darah, kerusakan hati dan anemia

8. Gejala Kekurangan Mineral

Kekurangan mineral juga dapat menyebabkan gangguan pada tubuh. Perhatikan Tabel 4.15 untuk mengetahui beberapa gejala akibat kurangnya asupan mineral.

Tabel 4.15 Gejala Kekurangan Mineral pada Tubuh

Mineral	Gangguan
Kalsium (Ca)	Keterlambatan pertumbuhan dan kehilangan massa tulang
Fosfor (P)	Lemas, kehilangan mineral dari tulang, dan kehilangan kalsium
Magnesium (Mg)	Gangguan sistem saraf
Natrium (Na)	Kram otot dan nafsu makan berkurang
Besi (Fe)	Anemia dan kelainan kekebalan tubuh
Iodium (I)	Gondok (pembengkakan kelenjar tiroid)
Seng (Zn)	Kegagalan pertumbuhan, kelainan kulit, kegagalan reproduksi, dan gangguan kekebalan tubuh

Setelah mempelajari berbagai jenis nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh serta bagaimana sistem pencernaan makanan pada tubuhmu, sekarang kamu telah mengetahui bagaimana pentingnya sistem pencernaan tubuh dalam mengolah makanan sehingga dapat

dimanfaatkan oleh tubuh. Oleh karena itu, sekarang kamu harus mulai memerhatikan kesehatan sistem pencernaanmu dan asupan nutrisi yang baik untuk tubuh. Pola makan yang seimbang dengan aktivitas harianmu serta pola makan yang teratur merupakan salah satu upaya menjaga kesehatan sistem pencernaanmu. Tentunya masih banyak lagi upaya menjaga kesehatan yang dapat kamu lakukan. Coba tuliskan beberapa upaya lain untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan.



Ayo, Kita Cari Tahu

Masih banyak gangguan atau penyakit yang terjadi pada sistem pencernaan. Bersama kelompokmu carilah informasi mengenai gangguan atau penyakit beserta penyebab dan cara menanggulangnya. Kamu dapat membaca artikel-artikel kesehatan baik dari majalah, koran, atau internet. Tuliskan satu hasil pencarianmu pada selembar kertas, kemudian kumpulkan dengan pekerjaan teman-teman sekelasmu. Kamu dapat menyusun tips-tips menjaga kesehatan sistem pencernaan dan bagaimana pola makan yang sehat menjadi satu, kemudian menempelkan pada majalah dinding di kelasmu.

