

Nama : Meilany Betresya Pasaribu

Nim : 231101028

Kelas : B/2

Matkul : Promosi Kesehatan

Tugas

- Coba analisis kasus perilaku individu atau kelompok
- Tuliskan laporan hasil analisis yang berisikan identifikasi masalah, penyebab, dan solusinya

Jawaban:

Contoh kasus kesehatan analisis individu, seorang pasien yang datang dengan keluhan, panas di dada, mual/regurgitasi, rasa pahit atau rasa tidak nyaman pada perut bagian atas dan kesulitan menelan. Setelah pemeriksaan yang cermat, dokter menemukan bahwa pasien memiliki asam lambung

1. Identitas masalah

- Heartburn (sensasi terbakar di dada): Merupakan gejala utama GERD yang disebabkan oleh asam lambung naik ke kerongkongan.
- Regurgitasi (perasaan asam atau makanan naik ke tenggorokan): Hal ini dapat menyebabkan sensasi pahit atau asam di mulut.
- Dispepsia (gangguan pencernaan): Termasuk rasa perut kembung, nyeri atau ketidaknyamanan di perut bagian atas, dan perasaan kenyang cepat saat makan.
- Kesulitan menelan (disfagia): Terjadi jika peradangan di kerongkongan membuat sulit untuk menelan makanan atau minuman.

2. Penyebab

- kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat
- Diet dan gaya hidup: Konsumsi makanan pedas, berlemak, atau asam, serta minuman berkafein, alkohol, atau soda dapat memicu refluks asam. Merokok juga dapat melemahkan sfingter esofagus dan meningkatkan risiko GERD.

- Stres: Stres dapat memengaruhi fungsi pencernaan dan meningkatkan produksi asam lambung, yang dapat menyebabkan gejala GERD.

3. Solusi

A. Perubahan gaya hidup:

- Hindari makanan dan minuman yang dapat memicu refluks asam, seperti makanan pedas, berlemak, atau asam, alkohol, kafein, dan minuman berkarbonasi.
- Makan lebih sering dalam porsi kecil, dan hindari makan terlalu banyak dalam satu waktu.
- Hindari makan 2-3 jam sebelum tidur untuk mengurangi kemungkinan refluks saat berbaring.
- Menjaga berat badan yang sehat dan aktif secara fisik dapat membantu mengurangi gejala.

B. Perubahan pola tidur

Tidur dengan kepala ditinggikan sekitar 15-30 derajat dengan menggunakan bantal tambahan atau meninggikan bagian kepala tempat tidur. Hal ini dapat membantu mencegah asam lambung naik ke kerongkongan saat tidur.

C. Penghindaran stres:

Mengelola stres dengan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam dapat membantu mengurangi gejala asam lambung.

D. Konsultasi dengan dokter:

Jika gejala asam lambung terus berlanjut meskipun melakukan perubahan gaya hidup dan menggunakan obat-obatan, penting untuk berkonsultasi dengan dokter untuk evaluasi lebih lanjut dan mungkin pengaturan perawatan yang lebih intensif.

Melalui pendekatan ini, pasien dapat diberikan solusi yang holistik untuk mengatasi masalah kesehatan mereka dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.