

Tips Berpuasa Bagi Penderita Mag

Monday, 18 April 2022 WIB, Oleh: Satria



Apakah Anda pernah menderita sakit mag? Lalu apakah sekarang takut kalau mag Anda kambuh selama berpuasa? Sekarang Anda tidak perlu khawatir lagi, berikut kami beberapa tips agar mag tidak kambuh ketika berpuasa. Tips ini kami dapatkan dari penuturan Dokter Spesialis Penyakit Dalam RSA UGM, dr. Isti Haryani, M.Sc., Sp.PD., FINASIM, dalam sebuah video edukasi berjudul “Tips Puasa bagi Penderita Mag”. Video tersebut dipublikasikan melalui kanal Youtube Rumah Sakit Akademik UGM pada Jumat, (15/4), lalu.

Dokter Isti Haryani mengatakan bahwa kondisi lambung yang kosong memang dapat menaikkan asam lambung. Kondisi perut yang kosong selama lebih kurang 12 jam bisa membuat asam lambung bergejolak, memengaruhi lambung, dan area sekitarnya. Alhasil, orang yang mengalaminya dapat merasa tidak nyaman, perut terasa penuh, terasa perih, ataupun sampai menimbulkan rasa mual dan muntah.

Oleh karena itu, untuk mencegah hal tersebut, pertama para penderita sakit mag diharapkan tidak melewatkan sahur serta dapat berbuka puasa dengan tepat waktu.

“Pertama, jangan sampai melewatkan waktu makan sahur dan berbuka ketika sudah sampai pada waktunya. Jadi usahakan berbuka puasa setepat waktu mungkin, supaya jangan sampai perut dalam kondisi kosong dalam waktu yang lama,” tutur dr. Isti Haryani

Kedua, jangan makan secara terburu-buru, serta makan dengan porsi secukupnya saja.

Ketiga, Dokter Isti menegaskan untuk tidak rebahan atau tidur-tiduran setelah makan, sebab perilaku tersebut akan memudahkan asam lambung naik ke atas dan mengakibatkan keluhan nyeri

atau rasa tidak nyaman.

Keempat, konsumsilah makanan dan minuman yang ramah dengan lambung.

“Hindari makanan-makanan berminyak seperti gorengan, kemudian makanan yang terlalu asam atau pedas, dan juga jauhi minuman bersoda serta minuman yang mengandung kafein,” pungkas dr. Isti.

Tonton video edukasi diatas selengkapnya [disini](#).

Mahasiswa UGM Olah Limbah Cangkang Telur Jadi Obat Mag

Berbicara soal mag, mahasiswa UGM pernah meneliti pemanfaatan limbah cangkang telur untuk menjadi obat sakit mag. Penelitian tersebut dilakukan oleh tim mahasiswa yang terdiri dari Izzaturrohmah K A (Fakultas Farmasi), Rosalia Fransisca I (Fakultas Biologi), Sheila Meirizkam(FEB), Dika Sotyasakti (Fakultas Farmasi), dan Bustomi Laimeheriwa (FTP). Penelitian tersebut dikompertisikan dalam ajang Pekan Kreativitas Mahasiswa (PKM) bidang Penelitian pada tahun 2016 silam.

Dalam penelitian mereka, cangkang telur diketahui memiliki kandungan kalsium karbonat yang sangat banyak. Perlu diketahui, kalsium karbonat tersebut biasa digunakan sebagai antasida atau zat yang berfungsi menetralkan asam lambung. Oleh karena kasiat tersebut, mereka pun mencoba mengolah limbah cangkang telur tersebut menjadi tablet (obat).

Hasilnya pun menakjubkan. Setelah melalui uji simulasi asam lambung, obat mag buatan mereka ternyata dapat menetralkan asam lambung hanya dalam 6 menit. Simak cerita penelitian mereka dengan membaca artikel [disini](#).

Penulis: Aji

Berita Terkait

- [Mengenalkan Anak Berpuasa Sejak Dini](#)
- [Puasa Mampu Tingkatkan Imunitas](#)
- [Tips Cegah Bau Mulut Saat Puasa](#)
- [Dermatologist UGM Berikan Tips Menjaga Kesehatan Kulit Selama Berpuasa](#)
- [Terapkan Gaya Hidup Sehat Usai Puasa](#)