

# Mengatasi Perut Kembung

Bila mengalami kembung, perut akan terasa membesar. Selain menimbulkan rasa tidak nyaman, aktivitas pun jadi terganggu. Kondisi perut kembung merupakan gangguan pencernaan, di mana selain terasa tidak nyaman, perut terasa penuh, kencang, dan bergas.

**B**eberapa gejala lain yang umumnya terjadi pada perut kembung antara lain perut terasa bergejolak, terkadang bisa muncul kram perut, frekuensi bersendawa jadi lebih sering, dan buang angin secara berlebihan.

Kondisi perut kembung tersebut terdiri atas dua jenis, yaitu yang berbahaya dan tidak berbahaya.

Dr Agung Prasetyo SpPD KGEH, internis gastroenterologis RSUD dr Kariadi Semarang menjelaskan, penyebab perut kembung yang berbahaya bisa karena gangguan kontraksi, baik kontraksi yang sangat cepat maupun sangat lambat. Kontraksi yang sangat cepat itu bisa karena usus buntu. "Bisa juga terjadi karena tidak ada kontraksi, misalnya karena infeksi di usus atau karena masalah hormon," papar Agung. Ia mengatakan, produksi hormon yang jelek itu bisa karena penyakit berat atau karena dosis berlebihan dari konsumsi obat-obatan.

Sementara perut kembung yang tidak berbahaya, bisa karena konsumsi makanan yang banyak mengandung gas atau bagi orang yang menderita maag, penyakitnya tersebut kambuh. Jenis perut kembung yang tidak berba-



haya itu bisa hilang atau sembuh dengan sendirinya melalui sendawa.

Bagaimana dengan masuk angin yang dikaitkan dengan perut kembung? Istilah masuk angin dialami karena terjadi gangguan pada orang yang maagnya kambuh. Maag yang kambuh tersebut selain karena faktor makanan, bisa muncul karena kecapaian dan stres. Mengapa? Karena kondisi stres biasanya memicu naiknya asam lambung, sehingga perut jadi kembung.

#### Penyebab

Beberapa jenis makanan memang bisa menjadi pemicu perut kembung. Supaya tidak terjadi, ada baiknya Anda menghindari makanan-makanan yang memengaruhi sistem pencernaan, yakni makanan berlemak. Lemak atau minyak sulit menyatu dengan air, sehingga lambung bekerja lebih keras untuk mencernanya. Hal ini biasanya

terjadi pada orang yang banyak mengonsumsi makanan bersantan.

Begitu pula dengan cara makan yang terlalu cepat. Makan terlalu cepat cenderung mengakibatkan sistem pencernaan melalui enzim jadi terganggu atau tidak bisa bekerja maksimal, sehingga lambung harus mencernanya lebih keras.

Bagaimana dengan makanan pedas? Agung mengatakan, makanan pedas yang dipengaruhi adalah usus. Karena usus terganggu, biasanya menyebabkan diare. Jadi, ciri khas mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan adalah gangguan perut kembung yang disertai diare. Makanan yang mengandung laktosa ataupun gluten, juga dikatakan sebagai penyebab perut kembung. Hal tersebut tidak sepenuhnya tepat, karena hanya berpengaruh pada orang yang intoleransi (tidak dapat mencerna) terhadap lak-

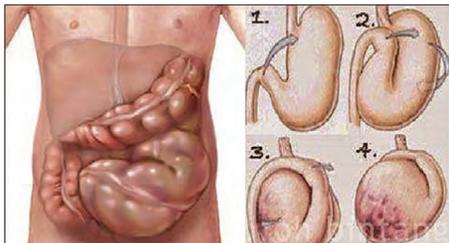
tosa ataupun gluten.

Adapun bagi orang yang memiliki penyakit maag, kondisi perut yang kosong bisa menjadi atau berisi udara, sehingga terjadi kembung. Karena itu, orang dengan maag harus selalu makan secara teratur.

Sering terpapar angin, terutama angin malam, juga disebut sebagai salah satu faktor pemicu perut kembung. Agus mengatakan bahwa hal tersebut keliru. Sering terpapar angin malam ataupun sering begadang, misalnya karena pekerjaan, tidak berkaitan langsung dengan perut kembung. Sebab, pemicunya bukan dari angin malam ataupun tidur larut malamnya, melainkan faktor psikis. Tekanan pekerjaan menyebabkan stres, dan stres memproduksi asam lambung yang tinggi, sehingga terjadi di perut kembung. Selain itu, kecenderungan orang yang bekerja lembur

adalah merokok, mengonsumsi bir atau minuman beralkohol lainnya. Hal tersebut dapat menyebabkan produksi asam lambung yang tinggi, perut jadi bergas dan terasa penuh. Jadi, perut kembung terjadi bukan karena terpapar angin malam ataupun begadang.

Bagaimana solusinya? Bagi yang memiliki riwayat maag, tentu harus makan secara teratur. Bagi yang perutnya sensitif terhadap makanan berlemak, berminyak, bersantan, pedas, dan minuman bersoda, tentu harus menghindari atau mengurangi konsumsinya. Dan bagi yang intoleransi terhadap gluten dan laktosa, tentu harus menghindari dengan menggantinya jenis lain. Misalnya tidak bisa mengonsumsi produk susu sapi, bisa menggantinya dengan susu kedelai. (Irma Mutiara Manggia-49)



WWW. IKAPSTA.COM



## Gaya Dekorasi Pesta 2019

Membangun suasana dan mengusung konsep tertentu bisa direalisasikan dengan dekorasi yang sesuai. Dekorasi yang apik dapat menciptakan suasana pesta yang jauh dari bayangan.

Misalnya saja dekorasi dapat menghadirkan nuansa hutan di dalam gedung indoor atau menciptakan kemegahan di ruangan sederhana. Tema-tema menarik juga dapat terbentuk hanya dengan dekor-dekor yang selaras. Semua itu dapat tercipta hanya de-

#### Oleh Dhaneswari Tiara

ngan sentuhan dekorasi yang sesuai. Karena itu, dekorasi perlu perhatian khusus dalam mempersiapkan perhelatan pesta. Christiawan Kurniawan, dekorator sekaligus pemilik dari Christ Decoration

mengungkapkan dekorasi dapat membantu untuk membangun suasana dalam pesta. "Dekorasi memiliki peranan untuk membantu membangun suasana



SM/dok

#### Balon Bunga

Sri yang memegang akun instagram @balonbunga ini.

#### Desain Minimalis

Balon bunga menyediakan dekorasi untuk ulang tahun, launching produk, pembukaan kantor dan masih banyak lagi dengan karakter khas balon-balon yang menciptakan kemeriahan pesta. Sri Wulandari juga menebak tren dekorasi 2019 akan mengarah pada dekorasi balon. "Tren 2019 saya rasa lebih condong ke konsep natural elegan dengan dekorasi model lilian balon-balon dengan bermacam ukuran, sehingga bentuknya tidak beraturan dan menciptakan kesan unik ditambah dengan warna gradasi yang elok. Selain itu tambahan balon chrome dan balon PVC gliter dengan ukuran jumbo size akan menjadi hits," tebak Sri yang sudah berpengalaman sejak 1993 ini.

Dekorasi tak lengkap rasanya bila tanpa bunga-bunga. Rangkaian bunga telah sejak lama menjadi item untuk mempercantik dekorasi. Bagi pengantin, buket bunga yang digenggam juga mampu menaikkan atmosfer pernikahan itu sendiri. Dewi, desainer buket bunga sekaligus pemilik dari Dewi Florist yang berada di Seroja Dalam 2/7 Semarang ini mengungkapkan bunga menjadi pendukung omamen pernikahan.

"Bunga dapat mempercantik pesta, terutama pesta pernikahan. Hadimya bunga-bunga dalam dekorasi dan buket yang dibawa oleh pengantin tentu menjadikan momen pernikahan menjadi lebih indah untuk dikenang ataupun diabadikan dalam dokumentasi," jelas Dewi yang telah berkecimpung di bidang bunga sejak 2004 ini.

Dewi Florist menawarkan berbagai macam bunga, baik untuk wrapping, packing, flower standing, flower poster maupun flower bouquet. Dewi juga meramalkan tren desain bunga, baik untuk buket maupun dekorasi akan mengarah ke desain minimalis. "Desain yang minimalis seperti ini akan tetap diminati pada 2019. Konsep yang elegan membuat desain-desain bunga minimalis tidak akan lekang oleh waktu," tandas Dewi yang siap sedia menyediakan berbagai macam bunga 24 jam nonstop. (49)



SM/dok

Christ Decoration



#### Dewi Florist

sebuah pesta yang diinginkan. Tak hanya itu dekorasi juga dapat meningkatkan sebuah hasil dokumentasi menjadi lebih bagus dan hidup sesuai dengan konsep dekorasi saat diabadikan dalam foto ataupun video," jelas Christ yang menawarkan dekorasi pernikahan ataupun dekorasi pesta lain dengan sentuhan dan detail modern serta mampu memberikan suasana gedung yang berbeda ini.

Pemilik akun instagram @christdecoration ini juga membeberkan tren dekorasi yang kemungkinan akan berkembang pada 2019 mendatang. "Meskipun tren dekorasi akan terlihat pada awal 2019, saya rasa melihat dari keinginan klien, tren akan mengarah ke minimalis elegan ataupun flowery glamour," ungkap Christian yang telah berpengalaman sejak 2007 ini.

Penyedia produk-produk pendukung pesta Balon Bunga yang beralamat di Jalan Erlangga Barat VII No 11 B ini juga tak mau ketinggalan untuk berbagi info menarik seputar dekorasi pesta. Sri Wulandari, sang pemilik menerangkan dekorasi berfungsi untuk menambah kemeriahan acara. "Dekorasi memiliki fungsi untuk menambah kemeriahan acara dan tentu saja dekorasi ini menjadi hal yang selalu diinginkan apabila dekorasi yang dihadirkan unik dan menarik," tutur