

## Pertanyaan:

Ibu dokter, yang terhormat,  
Saya Erna (17 tahun) pelajar SLTA, ingin bertanya tentang keluhan-keluhan yang sering saya alami. 1) Beberapa bulan terakhir ini saya sering mengeluh pusing, terutama ketika bangkit dari posisi tidur atau duduk. Saya sudah minum obat-obatan pereda sakit kepala yang saya beli dari toko, tetapi keluhan pusing hanya mereda sesaat setelah minum obat, setelah itu kembali pusing lagi. Saya tidak berani periksa ke dokter karena takut, jangan-jangan keluhan saya ini ada hubungannya dengan kanker otak dan semacamnya, tetapi sebenarnya saya juga penasaran dengan keluhan saya ini. Untuk itu, saya mohon penjelasan dari bu dokter terkait dengan keluhan saya ini. 2) Saya juga sering mengeluh mual dan pedih di perut bagian atas, bahkan kadang-kadang terasa nyeri sampai di dada. Awalnya saya berpikir, mungkin ini hanya penyakit maag biasa, karena saya memang sering telat makan, tetapi, ketika rasa nyeri itu sampai di dada, saya jadi khawatir, jangan-jangan ada hubungannya dengan penyakit jantung atau paru. Akan Sekali lagi, mohon penjelasan, terima kasih.

# Kesehatan

## Jawaban:

Oleh Dr. dr. Hj. Siti Asiyah, M.Ag.

Mbak Erna yang cantik, keluhan pusing, sebenarnya bersifat multi interpretatif, karena bisa terkait dengan banyak penyebab, baik fisik maupun psikis. Seharusnya, untuk bisa memastikan penyebab pusing itu, mbak Erna datang ke dokter untuk dilakukan pemeriksaan, karena tanpa pemeriksaan, tidak akan bisa diketahui penyebab pastinya. Perlu diketahui bahwa pusing tidak selalu terkait dengan kanker otak, sehingga tidak perlu ada kekhawatiran yang berlebihan. Keluhan pusing bisa muncul ketika terjadi perubahan tekanan darah, kurang darah, adanya gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, kurang tidur maupun hal-hal berkaitan dengan ketegangan psikologis. Jadi, saya menyarankan untuk datang secara langsung ke dokter, agar dapat dilakukan pemeriksaan, sehingga dapat diketahui kemungkinan penyebabnya. Untuk keluhan yang kedua, bisa terkait dengan pusing, bisa juga sebagai kasus tersendiri. Kalau mbak Erna punya kebiasaan telat makan, maka keluhan itu sangat mungkin berkaitan dengan kebiasaan itu, yang menyebabkan peningkatan asam lambung dan membuat lambung menjadi teriritasi. Keadaan inilah yang membuat rasa nyeri di ulu hati atau bahkan dapat menyebar ke bagian dada. Keluhan ini bisa terjadi selain kebiasaan telat makan, juga dapat terjadi karena mengkonsumsi makanan atau minuman yang dapat memicu peningkatan asam lambung. Misalnya, makanan yang terlalu pedas atau masam, kopi, soft drink. Untuk itu, keluhan sebagaimana yang mbak Erna alami, tidak perlu terlalu dirisaukan. Saya menyarankan, mbak Erna bisa mengatur pola makan. Kebiasaan telat makan harus dihindari, karena akan berakibat pada keluhan nyeri pada lambung. Tentu keadaan ini membuat tidak nyaman. Mulailah makan dengan porsi kecil tapi sering, serta hindari makanan atau minuman yang dapat memicu peningkatan asam lambung. Demikian semoga penjelasan ini bermanfaat baik bagi penanya maupun pembaca. Amiiin

