LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
LKPD
INFORMASI, BAIK FAKTA MAUPUN OPINI DALAM SEBUAH ARTIKEL

Mapel : Bahasa indonesia
Materi : Mengevaluasi informasi, baik fakta maupun opini, dalam sebuah artikel yang dibaca

Tanggal :

Nama Peserta didik :

A. Penugasan Mandiri

Cermati artikel berikut!

Kunyah permen karet dapat mengurangi gejala asam lambung naik

Kunyah Permen Karet Hingga Diet Karbo, Ini 9 Cara Mencegah Asam Lambung Naik

Asam lambung naik atau acid reflux bisa terjadi kapan saja dan menyebabkan rasa tidak nyaman di ulu hati hingga tenggorokan. Cara mencegah asam lambung naik bisa dengan mengubah pola makan hingga menyiasati siklus tidur. Terlebih bagi orang yang menderita GERD, ciri-ciri asam lambung naik biasanya terjadi tidak lama setelah waktu makan.

LIVEWORKSHEETS

CARA MENCEGAH ASAM LAMBUNG NAIK

Beberapa cara alami yang bisa dilakukan sebagai cara mencegah asam lambung naik adalah:

Tidak makan berlebihan

Pada orang yang mengalami masalah dengan asam lambung, otot antara perut dan esofagus tak bisa menutup dengan sempurna. Akibatnya, asam lambung bisa naik kembali ke esofagus terutama setelah makan.

Untuk itu, cara mencegah asam lambung naik bisa dengan menghindari makan dengan porsi terlalu besar. Siasati dengan makan dalam porsi kecil namun durasinya lebih sering.

Mengurangi berat badan

Penumpukan lemak di perut bisa membuat tekanan otot pembatas antara perut dan esofagus semakin besar. Istilah medis untuk kondisi ini adalah hiatus hernia. Itulah mengapa orang obesitas hingga ibu hamil kerap merasakan asam lambung naik lebih sering disertai heartburn.

Dengan demikian, mengurangi berat badan sebaiknya menjadi prioritas bagi orang obesitas sebagai cara mencegah asam lambung naik. Bagi ibu hamil, mengatur asupan nutrisi juga penting. Hamil bukan berarti lampu hijau untuk mengonsumsi banyak kalori tanpa dipantau.

Diet rendah karbohidrat

Salah satu cara mencegah asam lambung naik bisa dengan melakukan diet rendah karbohidrat. Ini berkaitan dengan karbohidrat yang tidak dicerna maksimal bisa menyebabkan bertambahnya jumlah bakteri dan tekanan di dalam abdomen. Bahkan, banyak yang menyebut karbohidrat sebagai salah satu pemicu naiknya asam lambung naik.

Batasi asupan alkohol

Mengonsumsi alkohol juga dapat berpengaruh pada naiknya asam lambung. Tak hanya itu, otot lower esophageal sphincter antara esofagus dan perut juga semakin tidak bisa menutup rapat. Lebih jauh lagi, terlalu banyak minum alkohol membuat esofagus kesulitan membersihkan asam.

Minum kopi sewajarnya

Jika ada pertanyaan apa saja bahaya minum kopi, risiko mengalami asam lambung naik adalah salah satunya. Kafein membuat otot pembatas esofagus dan perut menjadi rileks sehingga asam lambung rentan naik kembali. Meski demikian, bukti ilmiah terkait klaim ini masih terus dikembangkan.

Mengunyah permen karet

Beberapa penelitian menyebut mengunyah permen karet dapat menurunkan kadar asam di esofagus. Permen karet mengandung bikarbonat yang efektif meningkatkan produksi saliva. Meski demikian, ini hanya merupakan cara mencegah asam lambung naik bukan cara untuk meredakannya.

Hindari minuman bersoda

Selain kandungan gula yang tinggi, minuman bersoda juga bisa memperparah kondisi naiknya asam lambung pada penderita GERD. Lagi-lagi, minuman bersoda juga membuat otot lower esophageal sphincter menjadi lebih lemah dibandingkan dengan minum air putih.

Hindari cokelat

Jika cokelat termasuk salah satu camilan favorit penderita GERD, sebaiknya pertimbangkan untuk menghindari atau setidaknya menguranginya. Sebuah penelitian menyebut mengonsumsi sirup cokelat sebanyak 120 ml dapat membuat otot pembatas esofagus dan perut menjadi lebih lemah. Meski demikian, masih perlu penelitian lebih jauh terkait rekomendasi ini.

LIVEWORKSHEETS

Tidur dengan posisi kepala lebih tinggi
Terkadang, ada orang yang mengalami asam lambung naik saat malam hari. Ini bisa mengganggu kualitas tidur bahkan menyebabkan sulit tidur semalaman. Cara menyiasatinya bisa dengan membuat posisi kepala lebih tinggi sehingga risiko heartburn bisa berkurang.

Dari beberapa cara mencegah asam lambung naik di atas, ada yang benar-benar terbukti lewat penelitian ilmiah. Namun ada pula yang masih perlu penelitian lebih jauh lagi. Terlepas dari itu, kondisi tubuh setiap orang berbeda. (Azelia Trifiana)

Sumber: https://www.sehatq.com/artikel/kunyah-permen-karet-hingga-diet-karbo-ini-9-cara-mencegah-asam-lambung-naik

Berdasarkan artikel tersebut, temukan informasi dengan mengidentifikasikan fakta dan opini seperti contoh yang telah disajikan!

No.	Contoh Informasi	Fakta	Opini

LIVEWORKSHEETS