

Kapan Harus ke Dokter?

- Nyeri muncul mendadak dan terasa parah
- Benjolan hernia berubah warna menjadi ungu atau hitam
- Benjolan hernia terasa sakit dan mengeras
- Sulit buang air besar atau buang air angin
- Mual dan muntah hebat
- Demam

Pencegahan Hernia

- Jaga berat badan ideal dengan menerapkan pola makanan sehat dan rutin berolahraga.
- Cukupi asupan serat dengan mengonsumsi sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian untuk mencegah terjadinya sembelit penyebab hernia.
- Kurangi atau jangan mengangkat beban berat di luar batas kemampuan. Jika tidak memungkinkan, angkat beban dengan cara yang tepat untuk mengurangi tekanan pada dinding dan rongga perut.
- Terapkan pola hidup sehat, termasuk tidak merokok.



LF/PKRS/KLI-BDH/002/2026



Contact Us



Jl. Raya Tayu – Pati KM. 03 No. 99A,
Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155



(0295) 415045



0822-2665-6907



sebeningkasih@yahoo.co.id



www.rsusebeningkasih.com



RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati

HERNIA (TURUN BEROK)



Turun berok (hernia) adalah penyakit yang disebabkan karena adanya sebagian organ dalam perut (paling sering usus) keluar melalui lapisan otot dinding perut yang lemah, sehingga terlihat tonjolan yang dapat diraba



Penyebab Hernia

- Nyeri di area benjolan, terutama ketika mengangkat atau membawa benda berat
- Rasa berat dan tidak nyaman di perut, terutama ketika membungkuk
- Ukuran benjolan semakin membesar seiring waktu
- Benjolan di selangkangan
- Nyeri dada, sulit menelan (disfagia) dan heartburn (Hernia Hiatus)



Tanda dan Gejala Hernia

- Nyeri
- Anoreksia
- Mual dan Muntah
- Distensi Abdomen
- Tidak ada peristaltic usus
- Dehidrasi
- Benjolan di lipatan pada yang timbul waktu mengedan, batuk, atau mengangkat beban berat, dan menghilang waktu istirahat



MACAM – MACAM HERNIA

Hernia Inguinalis

Hernia inguinalis adalah jenis hernia yang sering kali dialami oleh pria. Hernia inguinalis ditandai dengan beberapa gejala berikut:

- Munculnya benjolan pada selangkangan. Namun, benjolan tersebut dapat menghilang saat sedang berbaring
- Selangkangan terasa penuh, berat, dan panas
- Nyeri dan bengkak pada skrotum atau kantong buah zakar pada pria

Hernia Epigastrik

Hernia epigastrik adalah kondisi ketika sebagian usus menembus dinding perut bagian atas. Berikut adalah gejala umum dari hernia epigastrik :

- Munculnya benjolan di atas pusar
- Nyeri dan sensasi seperti terbakar pada benjolan
- Nyeri pada perut ketika membungkuk, batuk, atau mengangkat beban

Hernia Umbilikalis

Hernia umbilikalis adalah kondisi ketika keluarnya sebagian usus atau jaringan melalui dinding otot di dekat pusar. Hernia umbilikalis kerap dialami oleh bayi karena lubang pada tali pusatnya belum menutup dengan sempurna. Gejala umum dari hernia umbilikalis antara lain:

- Sembelit
- Demam
- Muntah
- Perut terasa penuh
- Pusar menonjol dan berwarna kemerahan
- Perut terasa penuh dan nyeri saat ditekan

Hernia Femoralis

Hernia femoralis merupakan jenis hernia yang terjadi ketika jaringan atau sebagian usus keluar menuju paha atas bagian dalam. Kondisi ini sering dialami oleh wanita dengan berat badan berlebih. Sejumlah gejala umum dari hernia femoralis antara lain:

- Munculnya benjolan pada paha atas bagian dalam
- Nyeri pada selangkangan saat berdiri, batuk, atau berolahraga
- Mual dan muntah
- Nyeri pada perut

FAKTOR RISIKO TERJADINYA HERNIA



Terlalu sering mengangkat beban berat



Konstipasi yang menyebabkan penderitaanya harus mengejan saat buang air besar



Kehamilan yang menyebabkan meningkatnya tekanan dalam dinding perut



Berat badan meningkat secara tiba-tiba



Bersin yang berlangsung lama