



## Hernia Inguinalis



UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES  
KUPANG

## Pencegahan

Jika disebabkan oleh cacat bawaan lahir pada dinding perut, kemunculan hernia sulit untuk dicegah.

Namun, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko dinding perut melemah, yaitu:

- ◆ Tidak mengangkat beban yang berat terlalu sering
- ◆ Menjaga berat badan agar tetap ideal dan sehat
- ◆ Mengonsumsi makanan tinggi serat untuk mencegah konstipasi sehingga tidak perlu mengejan terlalu keras saat buang air besar
- ◆ Menghindari kebiasaan merokok
- ◆ Menjalani pemeriksaan dan pengobatan ke dokter bila mengalami batuk kronis
- ◆ Berolahraga secara teratur
- ◆ Mengelola stres dengan baik

**Semoga Cepat Sembuh**

### Riwayat keluarga

Kondisi genetik atau keturunan juga bisa menempatkan seseorang mengalami hernia inguinalis. Misalnya, kalau orangtua dulunya pernah mengidap kondisi ini, ada kemungkinan anaknya juga bisa mengalami hernia inguinalis.

### Pengidap fibrosis kistik (*cystic fibrosis*)

Orang dengan kondisi fibrosis kistik membuat pengidapnya mengalami batuk berkepanjangan. Dan seperti sudah disebutkan sebelumnya, batuk yang konsisten menempatkan seseorang pada kemungkinan mengalami hernia inguinalis.

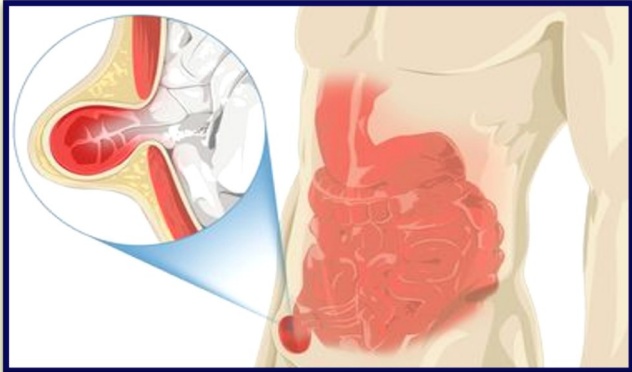
### Segera periksa ke dokter jika.....

- ◆ Nyeri yang terasa makin parah
- ◆ Nyeri perut mendadak
- ◆ Mual dan muntah
- ◆ Benjolan tidak dapat ditekan masuk kembali ke dalam
- ◆ Perubahan warna hernia menjadi merah, ungu, atau gelap
- ◆ Tidak bisa BAB dan buang angin
- ◆ Demam



# MENCEGAH LEBIH BAIK DARI PADA MENGOBATI

## Apa itu Hernia Inguinalis

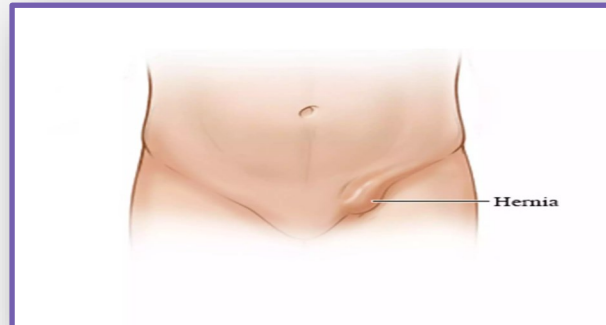


Hernia Inguinalis adalah penonjolan organ, seperti usus dan jaringan yang ada di dalam perut ke area inguinal atau selangkangan. Akibatnya, timbul tonjolan atau pembengkakan pada daerah selangkangan atau pembesaran skrotum (kantung buah pelir). Tonjolan ini terutama dirasakan ketika batuk, membungkuk, atau mengangkat benda yang berat.

Pada hernia inguinalis, organ atau jaringan yang menonjol biasanya berasal dari usus kecil atau jaringan lemak. Akan tetapi, pada wanita, terkadang hernia inguinalis berasal dari organ reproduksi wanita, contohnya indung telur (ovarium) atau saluran indung telur (tuba falopi).

## Gejala Hernia Inguinalis

- ♦ Timbul tonjolan pada selangkangan.
- ♦ Tonjolan akan membesar ketika sedang batuk atau berdiri.
- ♦ Tonjolan bisa terasa nyeri ketika disentuh.
- ♦ Nyeri ketika batuk, berolahraga, atau membungkuk.
- ♦ Area selangkangan terasa lemah atau tertekan.
- ♦ Bagian selangkangan terasa berat atau seperti ada yang tertarik.
- ♦ Timbul rasa nyeri dan pembengkakan pada area sekitar testis, karena sebagian usus masuk ke dalam kantong skrotum.
- ♦ Nyeri, mual, dan muntah jika bagian usus yang keluar terjepit pada celah hernia dan tidak dapat dikembalikan.



## Faktor Risiko

- ♦ Jenis kelamin  
Hernia inguinalis cenderung terjadi pada pria.
- ♦ Wanita hamil  
Ini sebagai akibat dari peningkatan tekanan pada bagian dalam perut dan melemahnya otot-otot perut.
- ♦ Kelebihan berat badan  
Biasanya, penambahan berat badan bisa memberikan penekanan pada bagian perut.
- ♦ Batuk kronis  
Karena mengidap penyakit tertentu atau bisa karena gaya hidup, misalnya merokok.
- ♦ Profesi tertentu  
Terkadang, ada beberapa pekerjaan yang mengharuskan untuk berdiri dalam jangka waktu lama atau mengangkat beban.
- ♦ Kelahiran prematur pada bayi  
Ketika bayi lahir prematur, bayi menggunakan usus mereka lebih awal, sehingga berisiko lebih banyak tekanan pada perut yang memicu hernia inguinalis.
- ♦ Pernah punya hernia sebelumnya  
Biasanya kalau sudah punya riwayat penyakit hernia, akan berisiko mengalami hernia inguinalis di kemudian hari.