

Ini 4 Gejala Hernia pada Pria yang Perlu Diwaspadai

written by Kabar 6 | 4 Februari 2024



Kabar6-Hernia yang lebih sering dialami pria yaitu hernia inguinal. Pasalnya, tubuh pria memiliki lubang kecil dekat otot pangkal paha, yang memungkinkan pembuluh darah dan tali spermatis dapat turun ke area testis.

[Gejala hernia](#) pada pria biasanya berupa rasa sakit di pinggul dan selangkangan. Sedangkan gejala yang perlu diwaspadai adalah sakit saat duduk dan nyeri perut bawah saat beraktivitas. Untuk lebih jelasnya, simak artikel yang, ini untuk mengetahui gejala hernia pada pria.

Dilansir dari halodoc, dikutip Minggu, (4/2/2024), berikut ini beberapa gejala hernia pada pria yang perlu diwaspadai:

**Baca Juga: [Catat! 5 Cara Lunasi Utang Pinjol dengan Cepat](#)

1. Rasa sakit pada benjolan

Hernia biasanya menyebabkan munculnya benjolan yang terasa sakit dan tidak nyaman. Rasa sakit pada benjolan tersebut membuat aktivitas menjadi terganggu. Terutama pada pria dewasa yang sering melakukan gerakan meregangkan otot. Rasa sakit juga dapat terasa saat kamu mengangkat benda dengan beban berat.

2. Benjolan membesar

Hernia terkadang tidak menimbulkan rasa sakit meski ada benjolan. Sering kali pengidap menganggap benjolan tersebut tidak mengkhawatirkan. Padahal, pengabaian tersebut dapat menyebabkan benjolan semakin membesar. Meskipun gejala hernia tidak dapat memburuk, pekerjaan berat yang dilakukan pria dewasa memungkinkan hernia semakin parah. Benjolan hernia yang membesar disebabkan oleh dinding otot perut semakin lemah. Selain itu, banyak jaringan yang menonjol keluar.

3. Pembengkakan testis

Salah satu gejala hernia pada pria yang perlu diwaspadai yaitu pembengkakan pada testis. Benjolan yang muncul terkadang dapat menyebabkan pembengkakan dan nyeri, sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman pada testis. Selain itu, pembengkakan akan terasa sakit dan mengganggu saat batuk atau meregangkan otot. Kemungkinan juga dapat muncul juga sensasi terbakar dan gatal di testis.

4. Sensasi terbakar di dada

Gejala yang satu ini biasanya dialami oleh pria lanjut usia (lansia) dan obesitas. Berbeda dengan gejala lainnya, benjolan dari hernia tidak terlihat keluar tubuh karena jaringan atau sebagian usus mendorong ke arah dada.

Itulah mengapa muncul sensasi terbakar di dada atau mulas. Terkadang pengidap mengira bahwa ia sedang mengalami gangguan

maag biasa, sehingga gejala ini mudah terabaikan.

Cara Mencegah Hernia

Kamu mungkin tidak dapat mencegah cacat bawaan yang membuatmu rentan terhadap hernia. Namun, kamu dapat mengurangi ketegangan pada otot dan jaringan perut.

Beberapa pencegahan rasa sakit pada hernia yaitu:

Pertahankan berat badan sehat. Bicarakan dengan dokter mengenai cara mencapai dan menjaga berat badan sehat.

Konsumsi makanan berserat. Buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian mengandung serat yang dapat mencegah sembelit dan mengejan.

Angkat benda dengan hati-hati atau hindari mengangkat beban berat. Jika harus mengangkat sesuatu yang berat, selalu tekuk dari lutut, bukan menahan pinggang.

Berhenti merokok. Merokok sering menyebabkan batuk kronis yang dapat menyebabkan atau memperburuk hernia.(red)