Luka di Balik Rasa Pedas

Arka terbangun dengan kaget saat melihat jam di dinding kamarnya sudah menunjukkan pukul 06.45. Dengan terburu-buru, ia menyambar tas sekolahnya dan berlari melewati meja makan yang sudah disiapkan ibunya. "Arka, sarapan dulu!" teriak ibunya dari dapur. Namun, Arka hanya melambaikan tangan tanpa menoleh. Baginya, tidur sepuluh menit lebih lama jauh lebih berharga daripada sepiring nasi uduk. Kebiasaan

Saat jam istirahat tiba, Arka berkumpul bersama teman-temannya di kantin. Alih-alih memesan nasi campur yang bergizi, ia justru memilih semangkuk mi instan dengan tumpukan sambal yang sangat merah dan tambahan cuka. Tidak lupa, ia juga memesan ayam goreng cepat saji yang berminyak dan segelas minuman bersoda dingin.

"Kalau tidak pedas, rasanya tidak mantap," gumamnya sambil melahap makanan itu dengan lahap,

Malam harinya, saat sedang fokus belajar untuk ujian matematika, Arka tiba-tiba merasakan sensasi terbakar yang hebat di dadanya. Rasanya seperti ada api yang menjalar dari perut hingga ke kerongkongannya. Mulutnya terasa sangat pahit dan asam. Ia mencoba meminum air putih sebanyak-banyaknya, namun rasa panas itu tetap bertahan, membuatnya tidak bisa berkonsentrasi sama sekali. Wajahnya memucat dan ia mulai

Kakak perempuan Arka, Shena, yang merupakan seorang mahasiswi kedokteran, masuk ke kamar untuk membawakan camilan. Ia terkejut melihat adiknya dalam kondisi tersebut. Shena segera meletakkan nampan yang dibawanya dan menghampiri Arka. "Arka! Kamu kenapa? Dada kamu sakit lagi?" tanya Shena dengan nada cemas. Ia membantu Arka duduk tegak agar asam lambungnya tidak semakin naik

Setelah rasa sakitnya sedikit mereda, Shena mulai berbicara dengan serius. "Itu namanya GERD, Arka. Gastroesophageal Reflux Disease," jelas Shena. Ia menjelaskan bahwa kebiasaan Arka melewatkan sarapan membuat asam lambung menumpuk tanpa ada makanan yang diolah. Ketika Arka tiba-tiba mengisi perutnya dengan makanan yang sangat pedas dan asam, katup di kerongkongannya melemah, sehingga asam lambung naik ke atas

Shena melanjutkan penjelasannya tentang bahaya jangka panjang. "Kamu sering makan makanan cepat saji yang rendah serat dan tinggi lemak jenuh, kan? Itu adalah kombinasi yang buruk." Ia menjelaskan bahwa makanan tersebut sangat sulit dicerna oleh usus. Tanpa serat dari sayur dan buah, sisa makanan akan mengendap lebih lama di usus besar, menyebabkan peradangan kronis yang bisa merusak sel-sel di sana.

"Yang paling menakutkan adalah risiko masa depan," kata Shena dengan nada yang lebih rendah namun tegas. Ia menjelaskan bahwa peradangan yang terjadi terus-menerus pada usus akibat pola makan rendah serat dan tinggi bahan kimia dari makanan cepat saji dapat memicu mutasi sel. "Jika ini dibiarkan sampai kamu dewasa, risiko kamu terkena kanker usus besar akan meningkat drastis. Kamu tidak mau kan, di usia muda nanti harus berjuang

Arka menghela napas panjang. Ia teringat betapa seringnya ia meremehkan nasihat orang tuanya tentang sayuran. "Aku tidak menyangka dampaknya bisa seberat itu, Kak," akunya dengan suara pelan. Shena memberikan segelas air hangat kepadanya. "Belum terlambat untuk berubah, Arka. Tubuhmu punya kemampuan untuk pulih, tapi kamu harus mulai disiplin dari sekarang sebelum kerusakannya menjadi

Di sekolah, Arka tetap memilih menu yang lebih sehat saat makan siang. Ia mulai membawa bekal dari rumah yang berisi nasi merah, sayuran hijau, dan protein tanpa lemak. Shena melihat perubahan adiknya dengan bangga saat mereka bertemu di rumah sore itu. "Kesehatan bukan tentang penampilan saja, tapi tentang menjaga investasi masa depanmu," pesan Shena. Arka mengangguk setuju, menyadari bahwa rasa pedas sesaat tidak sebanding