



## Analisa Hubungan Stres Dan Pencetus Peningkatan Asam Lambung

**Suminah Suminah**

Program Studi S1 Dharma Usada Sekolah Tinggi Agama Buddha Nalanda

**Leony Ciputri**

Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

**Abstract.** *Background: Human life will always face with problems, the problems that come can cause the stres. Excessive stress will increase stomach acid production, which causes disturbances in the digestive tract. Indigestion appears in addition to an unbalanced lifestyle, it can also be caused by excessive stress. Methods: The research method used is by using literature review from text books and scientific publications. Results: Stress causes the stomach to become more sensitive, causing discomfort in the stomach. Chemical processes in the brain also change under conditions of stress, so that the enteric nervous system at the nerve endings in the stomach is more sensitive in reponding to pain and reduces levels of prostaglandins, which under normal conditions protect the stomach from the effects of stomach acid. Conclusion: Stress is a natural reaction of the body, which if excessive will cause a reaction to increase stomach acid.*

**Keywords:** *stress, stomach acid, GERD*

**Abstrak.** Latar belakang: hidup manusia akan selalu berhadapan dengan masalah, masalah yang datang bisa menimbulkan stres. Stres yang berlebihan akan meningkatkan produksi asam lambung, yang mengakibatkan munculnya gangguan pada saluran pencernaan. Gangguan pencernaan muncul selain pola hidup yang tidak seimbang, bisa juga disebabkan karena stres yang berlebih. Metode: Metode penelitian yang digunakan dengan menggunakan kajian literatur dari buku dan publikasi ilmiah. Hasil: Stres menyebabkan lambung menjadi lebih sensitif sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman pada lambung. Proses kimiawi pada otak turut berubah pada kondisi stres, sehingga sistem saraf enteric pada ujung saraf di perut lebih sensitif merespon nyeri dan mengurangi kadar prostaglandin, yang pada kondisi normal melindungi lambung dari efek asam lambung. Kesimpulan: Stres merupakan reaksi alami tubuh, yang jika berlebih akan menimbulkan reaksi peningkatan asam lambung.

**Kata kunci:** stres, asam lambung, GERD

## LATAR BELAKANG

Setiap manusia akan menemui masalah dalam kehidupan sehari-hari, dan masalah yang dialami akan menimbulkan proses alami yaitu stres, kecemasan, atau kegelisahan, yang semua ini akan menimbulkan semangat hidup, murung, meratap dan cenderung mudah sakit secara fisik karena mereka daya tahannya lebih rentan. Kaitan antara kondisi seseorang yang sedang stres secara medis dapat dianalisa bisa menyebabkan sakit secara fisik.<sup>1</sup> Stres pada seseorang dapat menyebabkan asam lambung meningkat, asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung, yang dalam waktu lama dapat menyebabkan terjadinya gastritis.<sup>2</sup>

Peningkatan asam lambung (refluks) selain pola hidup yang tidak sehat (tidak teratur), dan beban kerja yang tinggi, diperburuk oleh kecemasan karena stres, membuat asam lambung mengalir naik balik ke kerongkongan (esofagus).<sup>3</sup> Gejala peningkatan asam lambung yang sering terjadi yaitu kembung, mual, perih di ulu hati, mulut terasa pahit, heartburn, keringat dingin, sering sendawa. Perubahan yang dapat terjadi jika terjadi peningkatan asam lambung yaitu kram pada perut, diare, perubahan nafsu makan, mual dan muntah, serta sembelit. Maka pentingnya merubah pola makan dan gaya hidup adalah cara untuk meredakan kondisi lambung dari asam lambung yang meningkat.<sup>4</sup>

Beberapa penyebab stres yang dapat menimbulkan asam lambung meningkat, diantaranya:

1. Aktivitas yang dapat memicu naiknya stres, seperti tes atau presentasi.
2. Masalah keuangan.
3. Masalah personal, seperti hubungan, keluarga, perceraian dan pertemanan.
4. Perubahan kondisi di tempat kerja atau lingkungan rumah.
5. Kematian dari orang yang dicintai.
6. Penyakit kronis.

---

<sup>1</sup> Dennis Lim, *Untuk Jiwa yang Tenang*, Elex Media Komputindo, Jakarta, 2023, hlm. 34-36.

<sup>2</sup> Juli Widiyanto dan Mega Khaironi, *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis (Study di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru)*, 2014, Jurnal Photon, 5:1, hlm 1.

<sup>3</sup> Heru Setyaka, *Hidup Sehat, Kinerja Melejit*, Saufa, Jakarta, 2016, hlm. 48.

<sup>4</sup> Reni Wulan, *Bahaya Makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Sehat*, O2, Yogyakarta, Cet.-1, 2008, hlm. 104.

## KAJIAN TEORITIS

Stres dalam jangka panjang dan tidak terkendali dapat menyebabkan tubuh mudah lelah dan tidak bertenaga. Stres membuat hormon serotonin dan melatonin terganggu, jika ini terganggu maka akan terjadi gangguan tidur, kondisi ini memicu hormon kortisol untuk naik, sehingga mata sulit terpejam. Saat stres, muncul efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan, sehingga tubuh akan memproduksi asam lambung yang berlebih.<sup>5</sup> Asam lambung berlebih akan mengikis dinding lambung (mukosa), sehingga menimbulkan rasa nyeri di ulu hati.<sup>6</sup>

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dengan menggunakan kajian literatur dari buku dan publikasi ilmiah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres adalah kejadian fisik atau psikologis apapun yang dipersepsikan sebagai suatu ancaman yang potensial terhadap kesehatan fisik atau juga emosional (Baron dan Byrne, 2003).<sup>7</sup> Stres menyebabkan lambung menjadi lebih sensitif sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman pada lambung. Proses kimiawi pada otak turut berubah pada stres, sehingga sistem saraf enteric pada ujung saraf di perut lebih sensitif merespon nyeri dan mengurangi kadar prostaglandin, yang normalnya melindungi lambung dari efek asam lambung. Normal, sebagai cairan yang dihasilkan oleh sel-sel lambung, asam lambung bertugas untuk membantu sistem pencernaan, salah satunya membunuh kuman-kuman yang masuk ke dalam tubuh bersama makanan. Jika produksinya berlebih, asam lambung bisa membuat gangguan pada pencernaan.

Kerja jantung pada orang stres akan meningkat, karena hormon kortisol dan adrenalin ikut meningkat, sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah, kenaikan tekanan darah dan napas menjadi cepat, kondisi ini membuat seseorang menjadi cepat lelah karena energi terbuang dan tidak efektif.<sup>8</sup> Beberapa alasan fisik yang membuat gejala asam lambung meningkat diantaranya:

---

<sup>5</sup> La Ode Swardin, *Kupas Tuntas Seputar Gastritis*, Rena Cipta Mandiri, Malang, 2021, hlm. 23.

<sup>6</sup> Pangkalan Ide, *Strategi "Menangkal" Penyakit di tempat Kerja dan Mencapai Kedamaian Batin*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2007, hlm. 156.

<sup>7</sup> Sherly Atika dan Laila Meiliyandrie Indah Wardani, *Core Self Evaluation And Coping Stress*, NEM, 2021, hlm. 8.

<sup>8</sup> Op Cit, hlm. 35.

1. Kecemasan dapat mengurangi tekanan pada sfingter esofagus bagian bawah, yang merupakan pita otot yang menjaga perut tetap tertutup dan mencegah asam bocor ke kerongkongan.
2. Respon stres dan kecemasan dapat menyebabkan ketegangan otot yang berlangsung lama. Jika hal ini mempengaruhi otot-otot sekitar perut, dapat meningkatkan tekanan pada organ ini dan mendorong asam ke atas.
3. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan produksi asam lambung.

Langkah-langkah yang dapat diambil agar peningkatan asam lambung dapat diatasi dengan baik, yaitu:<sup>9</sup>

1. Hindari makanan pemicu asam lambung, seperti coklat, kopi, bawang putih, bawang, tomat, jeruk, alkohol dan makanan pedas.
2. Jangan makan berlebihan, hindari makan sebelum tidur.
3. Atasi stres, belajar berkata tidak pada hal-hal yang tidak terlalu penting.
4. Batasi asupan lemak.
5. Menjaga bakteri usus tetap dalam keadaan seimbang dengan membatasi asupan karbohidrat dan gula dalam makanan.
6. Turunkan berat badan.
7. Tidur yang cukup.
8. Olahraga atau pijat refleksi.
9. Relaksasi dengan mencari hiburan, aromaterapi, yoga atau mendengarkan musik yang menenangkan.
10. Berhenti merokok.

Stres dapat dikendalikan dengan beberapa hal yang dapat dilakukan, diantaranya:<sup>10</sup>

1. Sambil berolahraga, ada baiknya menggunakan tangga, dua sampai 4 tingkat saja.
2. Setiap hari mengagumi keindahan pohon, bunga, taman, mega dan lingkungan yang indah, sejuk dan nyaman.
3. Diusahakan setiap jam, berhenti bekerja dan bernafas sedalam-dalamnya.
4. Berjalan di rumput (tidak pakai alas kaki) untuk meningkatkan energi dengan memperbaiki peredaran darah di kaki.
5. Menggerakkan wajah, kepala, tangan dan tumit sebagai latihan.
6. Sebelum tidur, kendorkan secara sungguh-sungguh semua ketegangan pikiran.

---

<sup>9</sup> Herbert. S, *Solusi Alami 30 Hari Sembuhkan Heartburn*, Hervansin Publisher, 2016, hlm. 50.

<sup>10</sup> Sumardjo, *Mengendalikan Stres Menuju Hidup Sehat*, 1991, Dharmasena, (XVI) 42: 58.

7. Setiap hari diusahakan sedikitnya 20 menit khusus untuk diri sendiri.
8. Bersikaplah positif dan menganggap segala sesuatu sebagai keberuntungan memperoleh kesempatan dan selalu mensyukuri nikmat Tuhan.
9. Memprogram otak dengan pikiran positif sejak bangun pagi sampai mau tidur.
10. Menerima dunia seperti apa adanya dan bersikap realistis.
11. Berkaca serta katakan “aku mencintaimu” pada diri sendiri dengan sepenuh hati.
12. Belajar mengalihkan kesadaran dengan musik sesuai yang disenangi atau apa saja yang santai dan emnggembirakan dan bukan yang keras.
13. Mengerjakan satu hal saja setiap hari dengan memusatkan perhatian.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Stres merupakan respon alami dari tubuh, namun stres yang berlebih akan memicu peningkatan asam lambung, yang berakibat dinding lambung mengalami iritasi. Peningkatan asam lambung akan membuat seseorang menjadi stres. Maka kenali apa yang membuat stres dan kelola stres dengan baik, agar tubuh memiliki daya tahan optimal dengan menghindari stres dan emosi negatif.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Disampaikan ucapan terimakasih kepada Dr. Willie Japaries, yang telah membantu dalam melengkapi ulasan naskah.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Dennis Lim, *Untuk Jiwa yang Tenang*, Elex Media Komputindo, Jakarta, 2023.
- Juli Widiyanto, Mega Khaironi, *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis (Study di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru)*, 2014, Jurnal Photon, 5:1, hlm 1.
- Herbert. S, *Solusi Alami 30 Hari Sembuhkan Heartburn*, Hervansin Publisher, 2016.
- Heru Setyaka, *Hidup Sehat, Kinerja Melejit*, Saufa, Jakarta, 2016.
- La Ode Swardin, *Kupas Tuntas Seputar Gastritis*, Rena Cipta Mandiri, Malang, 2021.
- Pangkalan Ide, *Strategi “Menangkal” Penyakit di tempat Kerja dan Mencapai Kedamaian Batin*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2007.
- Reni Wulan, *Bahaya Makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Sehat*, O2, Yogyakarta, Cet.-1, 2008.
- Sherly Atika dan Laila Meiliyandrie Indah Wardani, *Core Self Evaluation And Coping Stress*, NEM, 2021.
- Sumardjo, *Mengendalikan Stres Menuju Hidup Sehat*, 1991, Dharmasena, (XVI) 42: 58.