



Al Mustafa
Open
University

Pendidikan Kecakapan Hidup 2

Dampak Fisiologis Marah Pada Badan

Suparno, MA.

2024/2025

Tujuan Pembelajaran

- **Memahami Respon Fisiologis terhadap Marah:** Mengetahui bagaimana tubuh merespon secara fisik saat marah, seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan pelepasan hormon stres.
- **Dampak Jangka Pendek dan Panjang pada Kesehatan:** Mengidentifikasi dampak marah terhadap kesehatan, baik jangka pendek (seperti ketegangan otot) maupun jangka panjang (seperti risiko gangguan jantung).
- **Peran Sistem Saraf dalam Respon Marah:** Memahami bagaimana sistem saraf simpatik dan parasimpatik terlibat dalam respon fisiologis saat marah.
- **Hubungan Emosi dan Fisiologi:** Mengaitkan konsep psikologi tentang marah dengan perubahan fisik pada tubuh untuk memahami interaksi pikiran dan tubuh.
- **Strategi Pengelolaan Emosi untuk Kesehatan:** Mengidentifikasi dan mempraktikkan teknik mengelola marah, seperti relaksasi dan mindfulness, untuk mengurangi dampak negatifnya pada tubuh.



Beberapa efek fisiologis marah pada tubuh meliputi

1. Peningkatan Detak Jantung dan Tekanan Darah
2. Pelepasan Hormon Stres (Adrenalin dan Kortisol)
3. Ketegangan Otot
4. Gangguan pada Sistem Pencernaan
5. Penurunan Fungsi Sistem Kekebalan Tubuh



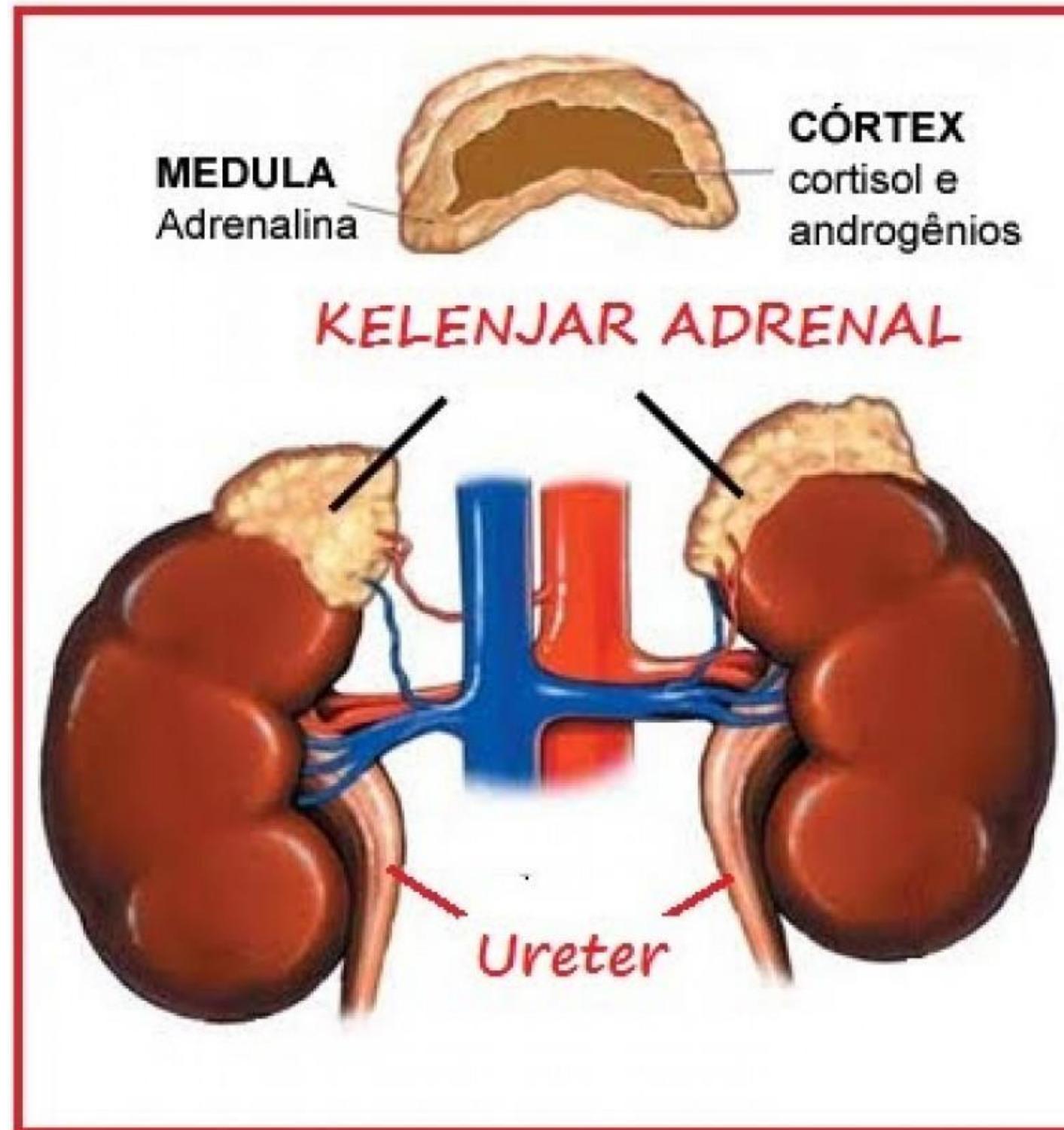
1. Peningkatan Denyut Jantung dan Tekanan Darah

Saat marah, tubuh melepaskan hormon seperti adrenalin dan noradrenalin yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. Peningkatan ini memberi tekanan pada sistem kardiovaskular dan, dalam jangka panjang, bisa meningkatkan risiko penyakit jantung



Adrenalin dan noradrenalin

Adrenalin dan noradrenalin. Hormon-hormon ini adalah bagian dari respons "fight or flight," yang mempersiapkan tubuh untuk menghadapi situasi berbahaya. Salah satu dampak langsung dari pelepasan hormon ini adalah peningkatan denyut jantung. Jantung berfungsi lebih cepat untuk memompa darah ke seluruh tubuh, memberikan lebih banyak oksigen dan energi yang dibutuhkan untuk menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Demi pertahanan tubuh. Demi kebaikan manusia.



Pertama kita pahami dulu mengenai hormon, yaitu zat kimia berupa cairan yang diproduksi oleh kelenjar tertentu di tubuh, dan berfungsi mengatur keseimbangan kerja organ tubuh. Hormon tidak memiliki saluran khusus, sehingga dia mengalir bersama darah di dalam pembuluh darah.

Hormon adrenalin disebut juga hormon epinefrin diproduksi oleh kelenjar yang bernama kelenjar adrenal. Dalam bahasa Indonesia kelenjar adrenal diartikan sebagai kelenjar anak ginjal, hal itu disebabkan kelenjar ini berada di dekat ginjal.a

Ketika memasuki aliran darah, hormon adrenalin akan menimbulkan efek pada berbagai organ tubuh, seperti: Jantung berdetak lebih cepat dan bekerja lebih keras, sehingga kewaspadaan meningkat, Pembuluh darah melebar, sehingga aliran darah menuju otot dan otak meningkat Produksi keringat meningkat Indera penglihatan dan pendengaran menjadi lebih waspada Kadar gula darah meningkat, yang akan digunakan tubuh sebagai energi Napas menjadi lebih cepat Rasa nyeri berkurang

Tekanan Darah

Peningkatan denyut jantung juga disertai dengan peningkatan tekanan darah. Tekanan darah yang lebih tinggi ini terjadi karena pembuluh darah menyempit, sementara jantung bekerja lebih keras. Dalam kondisi marah, pembuluh darah dapat menjadi lebih kaku dan kurang elastis, yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, terutama terkait dengan sistem kardiovaskular.



Resiko Penyakit Jantung

Sistem kardiovaskular (sistem organ yang berfungsi untuk mengedarkan darah, Oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh) yang terbebani akibat peningkatan denyut jantung dan tekanan darah dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Dalam jangka panjang, individu yang sering mengalami kemarahan mungkin menghadapi masalah serius, seperti hipertensi, serangan jantung, dan stroke. Hal ini menjadi perhatian khusus bagi mereka yang memiliki riwayat penyakit jantung dalam keluarga atau yang sudah memiliki faktor risiko lainnya, seperti obesitas atau diabetes.



Efek Psikologis

Selain dampak fisik yang dihasilkan oleh peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, ada juga efek psikologis yang perlu diperhatikan. Seseorang yang sering mengalami kemarahan dapat merasa lelah dan stres secara mental, yang dapat memperburuk kesehatan jantung. Ketika emosi negatif ini tidak dikelola dengan baik, individu tersebut bisa jatuh ke dalam siklus kemarahan yang terus berulang, yang semakin menambah beban pada tubuh dan pikiran.



2. Pernapasan Cepat dan Dangkal

Marah dapat membuat seseorang bernapas lebih cepat dan dangkal. Jenis pernapasan ini bisa mengganggu pasokan oksigen ke otak dan tubuh, sehingga menambah perasaan pusing atau cemas.

Kondisi pernapasan cepat dan dangkal ini dapat mengganggu pasokan oksigen ke otak dan bagian tubuh lainnya, yang berpotensi menyebabkan pusing, cemas, atau bahkan panik. Oksigen sangat penting bagi fungsi otak yang sehat; ketika pasokan oksigen terganggu, individu dapat merasakan kesulitan berkonsentrasi, membuat keputusan, dan merespons situasi dengan baik. Dalam keadaan seperti ini, kemampuan untuk berpikir jernih menurun, yang dapat memperburuk keadaan emosi dan memperpanjang durasi kemarahan.





Solusi

Untuk mengatasi pernapasan yang cepat dan dangkal akibat kemarahan, penting untuk menerapkan teknik pernapasan yang lebih dalam dan teratur. Misalnya, praktik pernapasan diafragma atau pernapasan dalam dapat membantu menenangkan sistem saraf dan meningkatkan aliran oksigen ke tubuh. Dengan cara ini, seseorang dapat meredakan gejala fisik dan emosional yang tidak menyenangkan, membantu mengembalikan keseimbangan emosional dan memungkinkan individu untuk menghadapi situasi dengan lebih tenang dan rasional.

3. Peningkatan Ketegangan Otot

Saat marah, otot-otot tubuh, terutama otot-otot leher, bahu, dan rahang, mengalami kontraksi. Jika amarah sering terjadi, ketegangan ini bisa menyebabkan nyeri otot dan sakit kepala tipe tegang.

4. Peningkatan Hormon Stres

Marah dapat menyebabkan pelepasan hormon stres seperti kortisol. Peningkatan kortisol dalam jangka panjang bisa melemahkan **sistem kekebalan tubuh**, meningkatkan kadar gula darah, dan membuat seseorang rentan terhadap penyakit seperti diabetes dan masalah pencernaan.

5. Perubahan pada Sistem Pencernaan

Marah juga dapat memengaruhi sistem pencernaan. Banyak orang mengalami masalah seperti maag, asam lambung naik, atau sakit perut saat marah. Hormon stres dapat mengurangi aliran darah ke saluran pencernaan dan mengganggu proses pencernaan.

5. Perubahan pada Sistem Pencernaan

Marah juga dapat memengaruhi sistem pencernaan. Banyak orang mengalami masalah seperti maag, asam lambung naik, atau sakit perut saat marah. Hormon stres dapat mengurangi aliran darah ke saluran pencernaan dan mengganggu proses pencernaan.

6. Penurunan Sistem Kekebalan Tubuh

Stres yang diakibatkan oleh amarah bisa melemahkan sistem kekebalan tubuh. Akibatnya, tubuh menjadi lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit.

7. Dampak pada Otak dan Sistem Saraf

Marah meningkatkan aktivitas di bagian otak seperti amigdala, yang bertanggung jawab atas reaksi emosional. Peningkatan aktivitas ini dapat membuat seseorang sulit mengambil keputusan yang logis dan tenang.

8. Meningkatkan Risiko Insomnia

Ketika seseorang marah, kadar adrenalin dan kortisol yang tinggi bertahan dalam tubuh, yang membuat tubuh tetap dalam kondisi "waspada." Ini dapat menyebabkan kesulitan tidur atau insomnia.



Allah Menyuruh kita Menjaga Fisik kita

Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga kesehatan, termasuk menjaga kondisi fisik yang sehat. Dalam hal ini, mengelola marah untuk mencegah stres yang berlebihan adalah bagian dari menjaga kesehatan tubuh. Menjaga kesehatan itu sesuai perintah Allah makanlah dan minumlah *tapi jangan berlebihan*, makanlah yang *halal lagi baik*,

“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan...”

(QS. Al-Baqarah 2:195)

Dalam Islam, menjaga pola makan yang sehat dan menjaga kesejahteraan fisik adalah bagian dari *menjaga amanah tubuh yang telah diberikan oleh Allah*. Berusaha menjaga agar pencernaan tetap sehat dengan mengelola emosi

Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga ketenangan jiwa. Salah satu cara yang dianjurkan untuk menenangkan diri adalah dengan berwudhu dan berdzikir, yang dapat membantu menurunkan tingkat stres dan membawa kedamaian hati.

Sekian dan Terima kasih