GERD Anxiety: Gangguan Pencernaan yang Dipicu oleh Kecemasan



GERD anxiety merupakan gangguan saluran cerna yang timbul sebagai dampak dari kecemasan. Kondisi ini terjadi ketika seseorang mengalami rasa cemas terlebih dahulu, lalu kecemasan tersebut memicu gejala refluks asam lambung atau GERD. Dengan kata lain, GERD anxiety adalah naiknya asam lambung yang disebabkan oleh kondisi psikis seperti kecemasan. Cemas yang berlebihan juga diketahui sebagai salah satu faktor risiko GERD karena dapat menimbulkan gangguan pada sistem pencernaan.

Ciri-Ciri GERD Anxiety

Gejala GERD anxiety merupakan gabungan antara gejala psikis dan gejala fisik dari naiknya asam lambung. Berikut adalah beberapa tanda umum yang sering dialami:

- Sensasi terbakar di dada (heartburn)
- Mual atau muntah, terutama saat merasa cemas atau setelah makan
- Perasaan seperti ada yang mengganjal di tenggorokan (sensasi globus)
- Nyeri di perut bagian atas, khususnya setelah makan besar atau saat stres
- Perut kembung dan sering bersendawa
- Kesulitan tidur, terutama karena gejala memburuk saat berbaring
- Detak jantung meningkat atau berdebar
- Rasa gelisah dan pikiran yang tidak tenang

Gejala-gejala ini sering kali dianggap hanya sebagai gangguan fisik, padahal faktor emosional juga turut berperan besar. Banyak penderita tidak menyadari bahwa penyebab utama keluhan fisiknya adalah kecemasan yang tidak tertangani.

Cara Mengatasi GERD Anxiety

Mengatasi GERD anxiety perlu pendekatan menyeluruh, baik secara fisik maupun psikis. Berikut beberapa langkah yang bisa dilakukan:

1. Mengatur Pola Makan

- Hindari makan dalam kondisi perut kosong terlalu lama
- Jangan makan terlalu dekat dengan waktu tidur
- Hindari makanan pemicu seperti gorengan, pedas, asam, dan berlemak

2. Mengonsumsi Obat dengan Tepat

- Ketahui jenis dan jadwal konsumsi obat GERD
- Konsumsi obat secara rutin untuk mencegah kekambuhan
- Pahami cara kerja dan waktu terbaik untuk meminum obat

3. Menjadwalkan Waktu Minum Obat

- Buat pengingat atau jadwal konsumsi obat agar tidak lupa
- Konsistensi dalam minum obat bisa mencegah gejala muncul kembali

4. Menghindari Rokok dan Alkohol

- Rokok bisa melemahkan otot sfingter esofagus bagian bawah, memicu refluks
- Hindari minuman berkafein, beralkohol, atau bersoda yang bisa meningkatkan asam

GERD anxiety bukan sekadar masalah lambung atau stres ringan. Ini adalah kombinasi dari gangguan fisik dan mental yang perlu penanganan menyeluruh. Dengan memahami gejala, mengenali pemicunya, serta menerapkan pola hidup sehat dan manajemen stres, penderita GERD anxiety bisa menjalani hidup yang lebih nyaman dan seimbang.

Referensi:

Bence, S. Verywell Health (2021). The Connection Between GERD and Anxiety.

Letelay, K., Sina, D. R., & Nabuasa, Y. Y. (2021, December). Analisis korelasi terhadap kejadian Gastroesophageal Reflux Disease Anxiety (GERD Anxiety)

He M, Wang Q, Yao D, Li J, Bai G. Association Between Psychosocial Disorders and Gastroesophageal Reflux Disease: A Systematic Review and Meta-analysis.

Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia. (2019). Konsensus Nasional Penatalaksanaan GERD di Indonesia (Revisi 2019).

KEMENKES. GERD ITU APA?! BAGAIMANA MENCEGAHNYA NAIK KE KERONGKONGAN.