

Apa yang terjadi pada tubuh kita saat marah?

Mereka yang sering kali mudah marah biasanya merupakan tipikal orang yang tak tahan terhadap ketidaknyamanan, walau hanya dirasakan sedikit saja. Ada beberapa faktor yang umumnya membuat seseorang menjadi pemarah, mulai dari latar belakang keluarga, sedang mengalami sindrom pramenstruasi (PMS), kekecewaan, hingga masalah di lingkungan sekitar. Namun, marah adalah emosi normal yang dikeluarkan oleh manusia. Marah juga dapat memberi manfaat baik bila diekspresikan dengan cara yang sehat dan cepat dikendalikan.

Saat kamu marah, detak jantung kamu akan meningkat dan memompa darah secara maksimal ke kepala. Oleh sebab itu, saat kamu marah pasti wajah juga ikut memerah. Terlalu banyak kortisol akan menaklukkan hormon serotonin (hormon bahagia) sehingga membuat kamu menjadi lebih agresif secara negatif dan berujung pada depresi.

Terlalu sering marah marah juga berisiko mengalami *stroke*. Kondisi ini terjadi akibat bekuan darah ke otak atau pendarahan di dalam otak naik menjadi lebih tinggi setelah ledakan amarah. Bagi orang yang sudah memiliki aneurisma di salah satu arteri otak, risiko aneurisma untuk pecah menjadi enam kali lebih tinggi setelah ledakan amarah. Jika tidak segera diatasi, marah bisa berdampak buruk bagi kesehatan karena dapat memicu penyakit, seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, gangguan pernapasan, sakit kepala, gangguan pencernaan, stroke, dan depresi. Intinya, sering marah-marah bisa memperpendek masa hidup!

Meski sering marah bisa berdampak buruk pada kesehatan, tetapi terkadang kemarahan itu tidaklah selalu buruk. Rasa marah sebenarnya cuma berperan sebagai 'sinyal peringatan' dari tubuh bahwa ada sesuatu yang tidak beres sedang menimpa kamu. Namun, pastikan bahwa saat kamu meluapkan emosi dengan cara yang tidak membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Coba tarik nafas, merenungi apa yang sedang terjadi sehingga kamu bisa lebih tenang. Dan jangan meredam emosi kamu, ceritalah ke orang terdekat dan orang yang kamu percayai.

Sumber:

1. <https://www.halodoc.com/artikel/keseringan-marah-berdampak-negatif-untuk-kesehatan?srsId=AfmBOordqtD09uL2MoOKP3kbPd0s2TGWEv2WEo5ayKGUuXmYylzsUmiB>
2. https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/ini-yang-terjadi-pada-tubuh-saat-anda-marah?srsId=AfmBOooP_9qtw6VJfBf5kpsYFMl5HUyVgbTMT5J3bhayx6-J23EVwmP-
3. <https://www.alodokter.com/kelola-marah-agar-penyakit-tidak-datang>
4. <https://www.alodokter.com/kelola-marah-agar-penyakit-tidak-datang>

Keterangan:

Judul

Pendahuluan

Isi

Kesimpulan