

Kerusakan Lambung Akibat Konsumsi Alkohol: Dampak dan Penanganannya Madina Ghassan Nebraska¹, Anggraeni Janar Wulan², Anisa Nuraisa Jausal³, Waluyo Rudiyanto⁴

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

^{2,3}Bagian Ilmu Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

⁴Bagian Ilmu Histologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Konsumsi alkohol telah menyebar ke berbagai strata sosial masyarakat, terutama remaja. Permasalahan kesehatan yang diakibatkan alkohol sering kali diabaikan. Artikel ini membahas secara mendalam tentang kerusakan lambung yang disebabkan oleh konsumsi alkohol. Alkohol dapat merusak lapisan mukosa lambung dan mengganggu keseimbangan asam lambung, yang dapat menyebabkan berbagai kondisi seperti gastritis, tukak lambung, dan bahkan kanker lambung. Selain itu, alkohol juga dapat mempengaruhi pergerakan makanan dan cairan dalam saluran pencernaan, meningkatkan risiko terjadinya reflus asam, yang dapat memperburuk kondisi lambung. Mekanisme kerusakan lambung oleh alkohol melibatkan efek toksik langsung dari alkohol itu sendiri dan peradangan kronis yang ditimbulkannya. Meskipun kerusakan ini seringkali tidak langsung terasa, dampak jangka panjangnya dapat mengakibatkan komplikasi serius. Manajemen kerusakan lambung akibat alkohol meliputi modifikasi gaya hidup, seperti mengurangi atau menghentikan konsumsi alkohol, serta pengobatan medis untuk meredakan gejala dan mempercepat penyembuhan. Untuk mencegah kerusakan yang lebih lanjut, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang risiko alkohol terhadap kesehatan lambung dan mendorong gaya hidup yang sehat. Memahami dampak dan penanganan kerusakan lambung akibat konsumsi alkohol penting untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.

Kata Kunci : alkohol, kerusakan, lambung

Damage to the Stomach Due to Alcohol Consumption: Effects and Management

Abstract

Alcohol consumption has spread across various social strata of society, especially among teenagers. Health issues caused by alcohol are often overlooked. This article delves into the damage to the stomach caused by alcohol consumption. Alcohol can damage the gastric mucosa layer and disrupt the balance of stomach acid, leading to various conditions such as gastritis, gastric ulcers, and even gastric cancer. Additionally, alcohol can affect the movement of food and fluids in the digestive tract, increasing the risk of acid reflux, which can worsen stomach conditions. The mechanisms of stomach damage by alcohol involve the direct toxic effects of alcohol itself and the chronic inflammation it induces. Although this damage is often not immediately felt, its long-term effects can lead to serious complications. Management of alcohol-induced stomach damage involves lifestyle modifications, such as reducing or ceasing alcohol consumption, and medical treatment to alleviate symptoms and accelerate healing. To prevent further damage, it is important to raise awareness of the risks of alcohol to stomach health and promote a healthy lifestyle. Understanding the impact and management of stomach damage caused by alcohol consumption is crucial in preventing more serious complications.

Keywords : alcohol, damage, gastric

Korespondensi: Madina Ghassan Nebraska, Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, HP 089630534398, e-mail: madinaghassan43@gmail.com

Pendahuluan

Minuman beralkohol dianggap sebagai salah satu faktor risiko utama bagi masalah kesehatan secara global. Dari perspektif kesehatan, konsumsi minuman beralkohol dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti Gangguan Mental Organik (GMO), kerusakan saraf dan daya ingat, oedema otak

(pembengkakan otak), sirosis hati (pengerasan hati karena pembentukan jaringan parut), gangguan jantung, gastritis (peradangan pada lambung), paranoia (waham curiga), dan sejumlah efek lainnya. Dari segi sosial, individu yang mabuk akibat konsumsi alkohol, jika tidak terkontrol, dapat merusak struktur sosial masyarakat, mengganggu ketertiban

keamanan, bahkan dapat memicu terjadinya keributan dan tindak kekerasan⁴.

Alkohol mengandung gugus hidroksil OH, yang terikat pada karbon tetrahedral. Kandungan alkohol pada minuman keras umumnya adalah etanol, dengan rumus molekul C₂H₅O. Etanol merupakan molekul yang dapat larut dalam air dan dapat diserap dengan cepat oleh saluran pencernaan, terutama dalam waktu 30 menit jika lambung dalam keadaan kosong. Proses absorpsi etanol di usus halus terjadi lebih cepat dibandingkan dengan lambung, dan kehadiran makanan dalam lambung dapat memperlambat absorpsi etanol⁵.

Setelah dikonsumsi, etanol diserap langsung tanpa mengalami perubahan dalam lambung dan usus halus, dan kemudian menyebar ke seluruh jaringan dan cairan tubuh sesuai dengan kadar dalam darah. Sebagian besar alkohol dalam darah mengalami biotransformasi menjadi asetaldehid melalui enzim alkohol dehidrogenase, yang terjadi dalam sitosol sel hati dan mukosa lambung⁵.

Menurut laporan Global status report on alcohol and health 2014, dari total 241.000.000 penduduk Indonesia, hanya 0,8% mengalami gangguan akibat penggunaan alkohol, sementara prevalensi ketergantungan alkohol mencapai 0,7% baik pada pria maupun wanita. Meskipun persentase ini terlihat kecil, namun jika diterjemahkan ke dalam jumlah populasi, terdapat sekitar 1.928.000 orang di Indonesia yang mengalami gangguan akibat penggunaan alkohol, dan sekitar 1.180.900 orang yang mengalami ketergantungan alkohol³.

Pada saat ini, penggunaan alkohol tidak lagi terbatas pada strata sosial tertentu, dan penyalahgunaan zat tersebut tidak hanya terbatas pada individu yang kurang berpendidikan. Sebaliknya, masalah ini telah menyebar di berbagai lapisan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Kelemahan dalam pengawasan pemerintah terhadap perdagangan alkohol memudahkan para penjual minuman keras untuk bertransaksi dengan masyarakat luas, terutama dengan kemajuan teknologi informasi dan transformasi yang mendukung pertumbuhan pengecer miras. Oleh karena itu, pemerintah dihadapkan

pada tantangan berat untuk mencegah masuknya barang terlarang atau berbahaya¹.

Minuman keras, atau alkohol, mencakup segala jenis minuman yang mengandung zat adiktif berupa alkohol. Alkohol, yang merupakan suatu obat psikoaktif yang umum digunakan, memiliki pengaruh khusus terutama pada otak. Hal ini dapat menyebabkan perubahan dalam perilaku, temperamen, kognisi, persepsi, dan kesadaran seseorang, serta memiliki potensi untuk menimbulkan kecanduan atau ketergantungan saat dikonsumsi. Penyalahgunaan alkohol dianggap sebagai masalah kesehatan serius¹.

Secara umum, senyawa alkohol memiliki sifat narcosis atau dapat menyebabkan pengaruh memabukkan yang berimplikasi pada gangguan kesehatan fisik, jiwa, dan mental. Efek fisik yang mungkin terjadi akibat konsumsi minuman beralkohol melibatkan kerusakan pada organ-organ seperti hati, ginjal, paru-paru, jantung, pankreas, peradangan pada lambung, otot saraf, dan gangguan metabolisme tubuh. Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat meningkatkan risiko timbulnya lebih dari 200 jenis penyakit, termasuk sirosis hati, tuberkulosis, dan beberapa jenis kanker⁴.

Alkohol memiliki efek pada setiap organ dalam tubuh, dan dampak tersebut bergantung pada konsentrasi alkohol dalam darah. Sekitar 10% dari jumlah alkohol yang dikonsumsi diserap di lambung, sedangkan sisanya diserap di usus halus. Lambung, sebuah organ berongga pada saluran pencernaan, terletak tepat di bawah *coste regio hypocondriaca sinistra*. Bagian-bagian lambung terdiri dari *pars cardiaca*, yang merupakan bagian yang berhubungan dengan esofagus, *korpus gastricum* yang membentuk dua per-tiga bagian lambung, dan *pars pylorica* yang terdiri dari dua struktur, yaitu *antrum pyloricum* dan *sphincter pylorus*⁵.

Lambung merupakan salah satu organ yang mengalami dampak langsung dari kontak dengan alkohol, yang dapat menyebabkan sejumlah perubahan metabolik dan fungsional pada mukosa lambung. Efek tersebut mencakup kerusakan pada mukosa, peningkatan sekresi asam lambung, pengurangan aliran darah, peningkatan

motilitas lambung, penurunan motilitas usus, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Akibatnya, tubuh menjadi lebih rentan terhadap infeksi oleh bakteri *Helicobacter pylori*, yang dapat berkontribusi pada perkembangan ulkus lambung⁵.

Isi

Meskipun masyarakat sering memandang minuman beralkohol sebagai stimulan, sebenarnya etanol, komponen utama dalam alkohol, pada dasarnya merupakan depresan sistem saraf pusat. Sebagaimana halnya dengan depresan lain seperti barbiturat dan benzodiazepin, konsumsi minuman beralkohol dalam jumlah moderat dapat menyebabkan efek antiansietas dan dapat mengakibatkan hilangnya inhibisi perilaku dalam rentang dosis tertentu. Tanda-tanda intoksikasi alkohol dapat bervariasi pada setiap individu, mulai dari efek eksitasi dan kegembiraan berlebih hingga perubahan mood yang tidak terkendali dan gejala emosi yang mungkin disertai dengan perilaku agresif atau kekerasan⁵.

Etanol adalah salah satu komponen yang terkandung dalam minuman beralkohol, dan konsentrasinya bervariasi tergantung pada jenis minuman tersebut. Beberapa contoh minuman beralkohol meliputi bir, wine, dan spirit. Kandungan etanol dalam bir berkisar antara 2-5%, wine memiliki kandungan sekitar 10,5-18,9%, sedangkan spirit memiliki kandungan sekitar 24-90%².

Penggunaan minuman beralkohol dalam kehidupan manusia dapat dibagi menjadi dua aspek, yaitu positif dan negatif. Penggunaan alkohol secara positif melibatkan kegiatan seperti upacara keagamaan, perayaan acara, dan penggunaan sebagai sarana refreshing diri. Sementara itu, penggunaan alkohol secara negatif terjadi ketika dikonsumsi secara berlebihan, menyebabkan mabuk bahkan hingga kematian, dan dapat menimbulkan berbagai penyakit.²

Bioavailabilitas alkohol dapat bervariasi pada setiap individu, tergantung pada pola konsumsi alkohol mereka, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi dampak positif atau negatif yang muncul dari minuman beralkohol. Wine memiliki kandungan

polifenol, terutama resveratrol, yang lebih tinggi dibandingkan dengan bir dan minuman beralkohol berbasis spirit. Oleh karena itu, sifat preventif terhadap penyakit kardiovaskular yang dihasilkan oleh resveratrol dalam wine cenderung lebih besar dibandingkan dengan sifat preventif yang dimiliki oleh bir dan spirit.²

Pada kasus intoksikasi yang lebih parah, fungsi sistem saraf pusat secara umum akan mengalami gangguan, yang dapat mengakibatkan kondisi anestesi umum pada tubuh. Namun, batas antara efek anestetik dan efek letal dari alkohol cenderung tipis. Dampak konsumsi alkohol terhadap kesehatan lambung telah menjadi fokus utama dalam bidang kesehatan. Alkohol dapat menyebabkan atrofi mukosa lambung dan mengurangi sekresi cairan lambung, sehingga mengurangi kemampuan lambung untuk melawan bakteri. Dampak negatif ini termasuk peradangan mukosa lambung, peningkatan risiko tukak lambung, dan gangguan absorpsi nutrisi⁵.

Selain itu, pemakaian alkohol juga terkait dengan memburuknya kondisi tukak lambung, yang dapat mengakibatkan masalah serius seperti pendarahan internal dan pembentukan lubang pada dinding lambung. Pemakaian alkohol secara berlebihan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang selanjutnya dapat menjadi hipertensi, merusak jantung, meningkatkan risiko stroke, kanker payudara, kerusakan hati, kanker pada saluran pencernaan, dan gangguan pencernaan lainnya⁵.

Selain dampak tersebut, pemakaian alkohol juga dapat menyebabkan disfungsi ereksi dan penurunan kesuburan, kesulitan tidur, kerusakan otak dengan perubahan kepribadian dan suasana hati, masalah ingatan, dan kesulitan berkonsentrasi. Oleh karena itu, konsekuensi negatif dari pemakaian alkohol dapat merentang ke berbagai aspek kesehatan fisik dan mental⁵.

Mengonsumsi minuman beralkohol dapat menyebabkan kerusakan dan gangguan pada pertahanan mukosa lambung. Alkohol memiliki sifat korosif, yang dapat merusak sel-sel dalam sistem pencernaan. Kandungan etanol dalam alkohol dapat merusak mukosa lambung, menyebabkan peradangan yang

merupakan penyebab utama terjadinya gastritis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gustin (2014) yang menyatakan bahwa alkohol dapat merusak mukosa lambung, mengganggu pertahanan mukosa lambung, dan memungkinkan difusi kembali asam pepsin ke dalam jaringan lambung, yang pada akhirnya menyebabkan peradangan⁷.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Srianti dan Munawir (2014), mengonsumsi minuman yang mengandung alkohol secara berlebihan dapat meningkatkan produksi asam lambung, sehingga terjadi iritasi pada mukosa lambung yang menjadi pemicu terjadinya gastritis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Radu dkk (2018) yang menyatakan bahwa perilaku konsumsi minuman beralkohol menjadi penyebab munculnya gastritis. Berdasarkan hasil kedua penelitian tersebut, dapat disimpulkan secara umum bahwa konsumsi minuman beralkohol dapat menyebabkan gastritis karena kemampuannya meningkatkan produksi asam lambung, yang pada akhirnya dapat menimbulkan iritasi pada lambung dan berperan dalam timbulnya gastritis⁷.

Alkohol dapat menimbulkan kerusakan pada pelindung mukosa lambung, sehingga memungkinkan terjadinya difusi balik Hydrochloric Acid (HCL), yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan lambung. Kerusakan ini dapat merangsang mediator inflamasi seperti histamin, yang kemudian memicu peningkatan sekresi HCL dan meningkatkan permeabilitas terhadap protein. Akibatnya, mukosa lambung mengalami pembengkakan (edema) dan penurunan kadar protein. Kerusakan pada kapiler mukosa juga dapat menyebabkan perdarahan interstitial dan pendarahan di dalam lambung⁵.

Penanganan kerusakan lambung yang disebabkan oleh konsumsi alkohol melibatkan perubahan gaya hidup, pemanfaatan obat-obatan, dan terapi rehabilitasi. Modifikasi gaya hidup melibatkan tindakan seperti menghindari konsumsi alkohol, berhenti merokok, dan menghindari makanan yang dapat merangsang produksi asam lambung. Penggunaan obat-obatan mencakup antasida, penghambat pompa proton, dan penghambat histamin. Sementara itu, terapi rehabilitasi

melibatkan terapi perilaku kognitif, terapi kelompok, dan terapi individu. Sasaran dari terapi rehabilitasi adalah membantu individu mengatasi ketergantungan alkohol serta mencegah terjadinya kekambuhan⁸.

Penggunaan alkohol secara berlebihan dalam jangka panjang dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang pada akhirnya menjadi hipertensi, serta meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan lainnya seperti sirosis hati, kanker pada saluran pencernaan, dan gangguan pencernaan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa dampak konsumsi alkohol tidak hanya terbatas pada kerusakan lokal pada lambung, tetapi juga dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan serius secara keseluruhan³.

Dalam konteks kesehatan masyarakat, pemahaman mendalam mengenai dampak dan penanganan kerusakan lambung akibat konsumsi alkohol menjadi sangat penting. Tindakan preventif dan intervensi yang sesuai dapat membantu mengurangi beban penyakit terkait alkohol dan meningkatkan kualitas hidup individu. Usaha promosi kesehatan yang bertujuan untuk mengurangi konsumsi alkohol, mencegah kerusakan pada lambung, dan menanggulangi masalah kesehatan lainnya akibat alkohol juga perlu ditingkatkan⁴.

Pendekatan penanganan yang lebih efektif dan efisien akan berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik mengenai dampak konsumsi alkohol terhadap kesehatan lambung dan kesehatan secara keseluruhan. Pengaturan terkait upaya rehabilitasi terhadap individu yang terkena dampak buruk minuman beralkohol juga menjadi hal yang sangat diperlukan. Oleh karena itu, keberadaan pusat rehabilitasi yang dikhususkan untuk pecandu dan/atau penyalahgunaan minuman beralkohol menjadi sangat relevan. Pemerintah daerah diharapkan dapat memfasilitasi pendirian pusat rehabilitasi yang khusus ditujukan untuk pecandu dan/atau penyalahgunaan minuman beralkohol⁴.

Dalam pelaksanaan upaya rehabilitasi, perlu memperhatikan tiga komponen utama seperti disampaikan oleh Kemenkes pada tahun 2015⁴, yaitu:

- a. Rehabilitasi yang berkesinambungan guna meningkatkan dan menjaga tingkat motivasi pasien;
- b. Membantu pasien dalam menyesuaikan diri kembali dengan gaya hidup tanpa alkohol; dan
- c. Melalui rehabilitasi, dapat mencegah terjadinya kekambuhan.

Penerapan ketiga komponen tersebut dilakukan melalui konseling motivasi, intervensi perubahan perilaku, dan intervensi psikososial⁴.

Ringkasan

Minuman beralkohol, meskipun umumnya dianggap sebagai stimulan, pada kenyataannya adalah depresan bagi sistem saraf pusat, yang dapat menyebabkan efek antiansietas dan mengurangi hambatan perilaku. Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat mengakibatkan penipisan mukosa lambung, peradangan, peningkatan risiko terkena tukak lambung, dan gangguan penyerapan nutrisi. Dampak negatif alkohol pada lambung disebabkan oleh rusaknya lapisan pelindung mukosa lambung, yang memungkinkan terjadinya penyebaran balik asam lambung, merangsang mediator inflamasi seperti histamin, dan meningkatkan risiko nekrosis. *Reactive Oxygen Species* (ROS) yang dihasilkan dari kontak langsung antara alkohol dan lambung juga berperan dalam merusak lambung dengan mengurangi kapasitas antioksidan seluler, menimbulkan stres oksidatif, dan berpotensi menyebabkan kematian sel. Konsumsi alkohol secara berkelanjutan dapat menyebabkan kondisi serius seperti tukak lambung, luka pada lambung, dan gangguan penyerapan nutrisi dalam pencernaan. Pencegahan dan pengurangan konsumsi alkohol, serta pendekatan manajemen yang efektif, sangat penting untuk menjaga kesehatan lambung dan mengurangi dampak negatifnya.

Simpulan

Minuman beralkohol memiliki dampak serius pada kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Selain itu, alkohol juga dapat mengganggu tatanan sosial masyarakat dengan memicu keributan, kekerasan, dan gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman

mendalam mengenai dampak konsumsi alkohol pada kesehatan lambung dan kesehatan secara keseluruhan menjadi fokus utama dalam upaya preventif dan rehabilitasi, yang melibatkan perubahan gaya hidup, penggunaan obat-obatan, dan terapi rehabilitasi. Secara keseluruhan, menanggulangi masalah konsumsi alkohol memerlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan kerjasama antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat dalam merancang strategi yang terkoordinasi dan terintegrasi.

Daftar Pustaka

1. Annisa RA, Anas M, Nur F. Analisis dan Penanganan Perilaku Minuman Keras Pada Remaja: Studi Kasus pada Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Pinrang. *Pinisip Journal Of Art, Humanity And Social Studies*. 2023; 3(2): 227-226.
2. Gunawan L. Potensi Senyawa Resveratrol Dalam Wine Terhadap Pencegahan Cardiovascular Disease [Disertasi]. Semarang: Universitas Katholik Soegijapranata Semarang;2021.
3. Huzaifah Z. Hubungan Pengetahuan Tentang Penyebab Gastritis dengan Perilaku Pencegahan Gastritis. *Journal Healthy-Mu*. 2017; 1(1): 28–31.
4. Kautsar T. Konsumsi Alkohol dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan. *Majority*. 2015;4(8): 7-10.
5. Lestari T. Menyoal Pengaturan Konsumsi Minuman Beralkohol Di Indonesia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial*. 2019; 7(2): 127 – 141.
6. Muhammad RP, Muhartono M. Dampak Mengonsumsi Alkohol terhadap Kesehatan Lambung. *Majority*. 2019;8(2) : 254 - 258.
7. Palguna IMG, Kamayani MOA, Suindrayasa IM. Hubungan Perilaku Konsumsi Minuman Beralkohol Dengan Gejala Gastritis Pada Sekaa Teruna Teruni (STT) Di Desa X, Kecamatan Petang, Kabupaten Bandung. *Community of Publishing in Nurshing*. 2020; 8(4).

8. Purbaningsih ES. Analisis faktor gaya hidup yang berhubungan dengan risiko kejadian gastritis berulang. *Syntax Idea*. 2020; 2.