

## Jenis-jenis Sakit Kepala dan Penyebabnya

Sakit kepala bisa terlihat sepele, namun ternyata lebih rumit dari yang disadari kebanyakan orang. Meskipun sakit kepala dapat diartikan dengan sederhana sebagai nyeri di bagian kepala, namun pada kenyataannya ada begitu banyak jenis sakit kepala. Perbedaannya bisa dilihat dari penyebab, durasi, gejala, hingga intensitas yang bervariasi. Selain itu, pengobatan untuk masing-masing jenis sakit kepala juga ternyata berbeda. Mari simak lebih lanjut jenis-jenis sakit kepala melalui penjelasan berikut.

**Sakit kepala primer: merupakan sakit kepala tanpa terdapat kelainan struktural pada jaringan otak dan jaringan di dalamnya**

### 1. Sakit kepala tegang (*tension type headache*)

Jenis sakit kepala ini merupakan jenis yang paling umum. Sakit kepala tegang cenderung lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria. Durasi dari sakit kepala ini biasanya berlangsung dari 30 menit hingga tujuh hari. Sifat dari sakit kepala ini terasa berat dan menekan pada seluruh kepala dengan intensitas ringan sampai sedang namun tidak bertambah berat karena aktivitas fisik rutin.

Hingga kini, penyebab jenis sakit kepala ini masih belum jelas. Namun, ada beberapa pemicu umum seperti stres, rasa cemas, dan depresi yang dapat menyebabkan seseorang mengalami sakit kepala tegang. Mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat dapat membantu mencegah sakit kepala akibat tegang, antara lain tidur yang cukup, makan dan olahraga teratur, dan mengelola stres.

### 2. Migrain

Sakit kepala ini merupakan jenis kedua yang paling umum. Sakit kepala migrain dapat menyerang anak-anak maupun orang dewasa. Gejala migrain bersifat sakit kepala yang berdenyut-denyut pada satu sisi kepala dengan intensitas sedang sampai berat, juga disertai dengan mual dan muntah. Sakit kepala ini dapat bertambah berat pada aktivitas fisik rutin. Seseorang dengan gejala migrain dapat mengalami rasa tidak nyaman terhadap cahaya terang dan suara. Gejala migrain cenderung berulang dan serangannya bisa berlangsung empat jam hingga tiga hari.

### 3. Sakit kepala *cluster (cluster headache)* yang termasuk dalam *Trigeminal Autonomic Cephalalgias (TACs)*

Jenis sakit kepala ini jarang terjadi dan biasanya lebih cenderung menyerang pria di akhir usia 20-an, meskipun tidak menutup kemungkinan bahwa wanita dan anak-anak juga dapat mengalaminya. Sakit kepala *cluster* merupakan sakit kepala hebat pada mata, atas mata atau samping kepala (satu sisi), atau kombinasi dari ketiga tempat tersebut.

Gejala lainnya adalah mata merah, berair, kelopak mata turun dan atau bengkak, hidung tersumbat atau meler, dahi dan wajah berkeriat, serta pupil mengecil yang terjadi hanya pada satu sisi wajah dan dapat disertai atau tidak dengan kegelisahan. Biasanya sakit kepala ini berlangsung antara 15 menit hingga tiga jam, dengan frekuensi serangan satu kali dalam dua hari hingga delapan serangan dalam sehari.

**Sakit kepala sekunder: merupakan sakit kepala yang terjadi berhubungan dengan gangguan pada otak atau struktur di dalamnya, seperti:**

1. Infeksi
2. Trauma kepala dan leher
3. Gangguan pembuluh darah otak dan leher
4. Peningkatan atau penurunan tekanan cairan otak, peradangan non infeksi di dalam kepala, atau tumor di dalam kepala
5. Akibat suatu zat (paparan, kelebihan, penurunan atau pemberhentian suatu zat)
6. Gangguan metabolisme seperti sakit kepala yang berkaitan dengan kurang O<sub>2</sub> (*hipoxia*) dan atau berlebih O<sub>2</sub> (*hypercapnia*). Contohnya pada *sleep apnoe headache*, hipotiroid, hipertensi arteri, serta dialisis dari jantung (*cardiac headache*)
7. Sakit kepala yang berhubungan dengan gangguan pada kepala, leher, mata, telinga, hidung, sinus, gigi, mulut, dan struktur wajah serta leher lainnya. Contohnya *Cervicogenic Headache*, yaitu sakit kepala yang berhubungan dari nyeri fascia otot, tulang leher (*cervical*) dan komponennya, diskus (bantalan tulang belakang), dan atau jaringan lunak yang tidak selalu disertai dengan nyeri leher
8. Sakit kepala pada gangguan psikiatri

**Sakit kepala akibat lesi saraf otak dan nyeri saraf lainnya: *Trigeminal Neuralgia***

Nyeri yang dicirikan seperti sengatan listrik singkat pada satu sisi wajah dan berulang. Nyeri berlangsung dalam hitungan detik hingga dua menit, dengan intensitas hebat seperti sengatan listrik, menembak, menusuk, dan tajam dengan frekuensi yang bervariasi dari 1-50 kali per hari.

Sakit kepala primer dapat dipertimbangkan sebagai sakit kepala sekunder jika sakit kepala menjadi bersifat kronik dan mengalami perburukan (peningkatan dua kali lipat frekuensi dan/atau intensitasnya).

Jangan sepelekan sakit kepala apalagi jika terus-terusan mengganggu aktivitas sehari-hari Anda. Apabila sakit kepala yang dirasakan semakin berat dan disertai kaku pada leher, pandangan kabur, gangguan berbicara atau gangguan gerak, segera periksakan diri ke Siloam Hospitals terdekat untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

**dr. Donna Octaviani, Sp.S**

**Dokter spesialis saraf**

**Siloam Hospitals TB Simatupang**