

PENANGANAN AWAL

Nyeri kepala tipe tegang umumnya tidak dianggap penyakit berat dan berbahaya, penanganan awal dapat dilakukan dengan:



Relaksasi dengan berolahraga, meditasi, yoga atau pemijatan pada otot yang tegang dapat meredakan nyeri kepala tipe tegang

Kompres hangat dapat dilakukan pada bagian otot yang terasa kaku dan tegang



Dapat minum obat pereda nyeri yang dijual bebas seperti parasetamol dapat diminum dalam 3 hari

“

Apabila tidak membaik, sebaiknya segera berkunjung ke dokter



TENSION HEADACHE

(SAKIT KEPALA TIPE TEGANG)



Moto:
“Melayani dengan Mulia”

Website : www.rpson.go.id

PENGERTIAN

Nyeri kepala tegang atau tension type headache adalah nyeri kepala primer, yang dikarakteristikan nyeri kepala seperti diikat, ditindih beban kedua sisi kepala.

Nyeri kepala tension ini merupakan tipe nyeri kepala primer yang tersering, paling banyak diderita populasi dewasa. Dari Global Burden of Disease pada 2016 terdapat 1.89 juta orang mengalami nyeri kepala tipe tension.

FAKTOR RISIKO



Faktor psikologis misalnya kecemasan, stress atau tekanan emosional



Postur dan posisi tubuh tidak ergonomis



Pola istirahat yang kurang baik

GEJALA DAN TANDA

1. Nyeri kepala seperti diikat, ditindih beban, diremas, ditekan pada dahi, kedua sisi kepala, kepala belakang
2. Nyeri menjalar leher, bahu
3. Intensitas ringan-sedang
4. Nyeri kepala tidak memberat dengan aktivitas fisik rutin seperti berjalan, atau naik tangga
5. Nyeri kepala bisa berlangsung 30 menit sampai 7 hari
6. Kadang disertai mual, namun tidak ada muntah
7. Kadang penderitanya sensitif terhadap cahaya terang dan suara
8. Biasanya ada nyeri tekan pada saat bagian otot kepala tertentu ditekan dengan keras

Bila nyeri kepala tipe tegang ini berlangsung terus-menerus? 15 hari/bulan, berturut-turut >3 bulan maka termasuk dalam nyeri kepala tipe tegang kronis. Penderita biasanya mengalami gangguan konsentrasi, mudah marah, merasa lelah dan sulit tidur.

PENCEGAHAN

1 Pola hidup sehat



Menjaga pola makan yang sehat, menjaga berat badan ideal

2 Hindari faktor risiko



Tidak merokok atau minum alkohol

3 Hindari meminum obat pereda nyeri berlebihan



Meminum obat sesuai ajuran resep dokter