

## MIGRAIN DAN PENYEBABNYA

Oleh dr. Galih Sri Mahardjo \*)

### Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari tidak jarang kita mendengar adanya istilah migrain, yaitu penyakit yang timbul dengan gejala-gejala nyeri kepala sebelah, baik kanan, kiri maupun belakang kepala. Kadang-kadang penyakit ini juga menyebabkan penderitanya menjadi mual-mual hingga muntah dan karena begitu sakit kepalanya, tidak jarang juga menyebabkan penderita berteriak-teriak kesakitan.

Penyakit ini bersifat kronis dan kumat-kumatan yang membuat penderitanya akan terus-menerus memeriksakan diri ke dokter dan tergantung untuk menggunakan obat migrain tertentu.

Jumlah penderita penyakit migrain cenderung meningkat. Di Hongkong misalnya saat ini di antara 10 orang terdapat satu orang penderita migrain. Besarnya jumlah ini membuat para ilmuwan berusaha untuk menemukan apa sebenarnya penyebab migrain dengan harapan akan mengetahui pula bagaimana cara pencegahannya.

### Faktor Penyebab

Telah disadari bahwa penyebab

terjadinya migrain pada seseorang bukanlah hanya berupa satu faktor saja, melainkan disebabkan oleh banyak faktor. Adapun beberapa faktor yang diperkirakan dapat menjadi penyebab timbulnya migrain pada seseorang antara lain adalah sebagai berikut :

#### Keturunan

Terdapat bukti-bukti yang kuat yang menyatakan bahwa genetik berpengaruh dalam proses terjadinya migrain pada diri seseorang. Seseorang yang menderita migrain mempunyai kemungkinan yang lebih besar pula untuk mempunyai keturunan yang menderita migrain.

Penelitian menunjukkan apabila salah seorang dari orang-tua menderita migrain maka anaknya kemungkinan 70-90 % akan menderita migrain.

Namun demikian belum terdapat bukti-bukti bahwa seseorang dengan tipe atau kepribadian tertentu lebih mudah untuk menderita migrain.

#### Hormon

Fakta menunjukkan bahwa jumlah wanita penderita migrain ada tiga kali lipat dibandingkan dengan pria. Hal ini kemungkinan berhubungan dengan sistem hormonal. Sebagai contoh : Terjadinya serangan migrain

\*) Penulis adalah Kapten Polisi, Ka. Klinik PTIK.

pada waktu menstruasi atau pada waktu wanita menggunakan pil kontrasepsi, di mana memang pada saat itu terjadi perubahan level hormon.

Beberapa wanita penderita migrain bahkan mengatakan bahwa mereka benar-benar merasa bebas dari serangan migrain pada waktu mereka sedang hamil.

### Faktor Pemicu

Terdapat beberapa faktor pemicu timbulnya serangan migrain antara lain :

#### 1. Makanan

Makanan yang diduga dapat memicu timbulnya migrain di antaranya adalah : keju, coklat, alkohol, anggur merah, buah jeruk dan daging babi.

#### 2. Kelelahan

Kelelahan fisik seperti penggunaan tenaga yang berlebihan atau kerja berat dapat mengakibatkan timbulnya serangan migrain. Demikian juga dengan kelelahan psikis. Stress dan kepenatan sering dilaporkan sebagai penimbul migrain pada para eksekutif yang sibuk. Dan hal ini bisa terjadi baik pada waktu week-end maupun dihari pertama pada suatu liburan. Yang aneh, kadang kala migrain ini bisa dipacu oleh tidur yang terlampau banyak ataupun terlampau sedikit.

#### 3. Iklim atau cuaca

Iklim atau cuaca juga dapat mengakibatkan terjadinya serangan

migrain. sebagai contoh adalah : perubahan dari cuaca kering ke lembab, dan perubahan temperatur yang mendadak. Cahaya, suara dan panas yang berlebihan seringkali juga dapat memicu timbulnya serangan migrain.

### Obat-obatan

Dari penelitian ditemukan kesimpulan bahwa timbulnya migrain disebabkan oleh terjadinya perubahan-perubahan pada pembuluh darah yang berhubungan dengan selaput otak. Pembuluh darah yang tadinya kecil, menjadi teregang dan melebar pada waktu terjadinya serangan sakit kepala yang hebat pada penderita migrain.

Oleh karena itu, maka prinsip pengobatan migrain adalah dengan cara membuat pembuluh darah yang melebar tadi menjadi kecil kembali. Beberapa jenis obat yang sering digunakan dalam hal ini adalah obat-obat dari golongan 'sumatriptan, ergotamine, pizotifen, flunarizine, dan sebagainya'.

### Pencegahan

Dari beberapa faktor penyebab timbulnya migrain di atas, nyatalah bahwa sebenarnya penyakit migrain ini selain sulit diobati, juga sulit untuk dicegah. Namun demikian bagaimanapun pencegahan masih bisa diupayakan dengan melalui faktor pemicu migrain. Dengan menghindari hal-hal yang dapat memicu timbulnya migrain, maka diharapkan

penderita penyakit migrain ini akan dapat menghindari terjadinya kekambuhan ataupun timbulnya serangan migrain.

### **Komplikasi Migrain**

Migrain menaikkan resiko penderitanya untuk mengalami stroke. Stroke merupakan sindroma/penyakit yang sering ditandai dengan kelumpuhan-kelumpuhan, yang timbul karena adanya perdarahan otak atau sumbatan pada pembuluh darah otak.

Dari penelitian didapatkan bahwa orang yang menderita migrain mempunyai resiko 2,5 kali lipat untuk terkena stroke karena sumbatan, dibandingkan dengan orang yang tidak menderita migrain. Secara teoritis ini dimungkinkan ka-

rena banyak juga di antara penderita migrain ini yang mempunyai kadar kolesterol yang cukup tinggi, yang memungkinkan terjadinya perlemakan dan pengerasan pada pembuluh darah otak (aterosklerosis). Aterosklerosis ini akan menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah otak.

Sedangkan pada saat terjadi serangan migrain juga terjadi penyempitan pembuluh darah otak. Hal inilah yang dapat menyebabkan terjadinya stroke.

Padahal pada penderita migrain juga terjadi peningkatan daya lekat sel-sel darah pembeku. Akibatnya sumbatan pada pembuluh darah otakpun mudah terjadi karena adanya perlekatan-perlekatan atau gumpalan sel darah pembeku tadi.

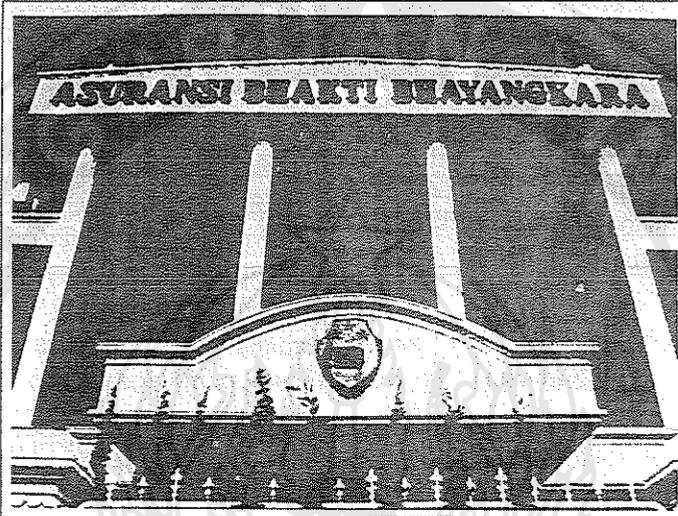


## **P.T. ASURANSI BHAKTI BHAYANGKARA**

JL. PALATEHAN NO. 5 KEB. BARU JAKARTA 12160

TELP. (021) 7204021, 7204022, 7204023, 7204025, 7204026, 7204027

Fa. (62 - 21) 7222253



*Gedung kantor pusat PT. ASURANSI BHAKTI BHAYANGKARA*

**Sarana Penunjang Peningkatan Kesejahteraan  
Warga Polri Bergerak dalam Segala Macam  
Asuransi Kerugian**

**Mengucapkan  
DIRGAHAYU HARI BHAYANGKARA  
Ke-50  
1 Juli 1996**

**KANTOR CABANG :**

**BANDUNG :**

Jl. Tamblong No. 26 Bandung 40111

Telp. (022) 4200450 - 436928 Fax. (022) 434926

**SEMARANG :**

Jl. Cendrawasih Blok C - 5

Komplek Perkantoran Jumatan

Semarang 50121 Telp. (024) 545393

Fax. (024) 545393

**SURABAYA :**

Jl. Raya Arjuna No. 78 B Surabaya 60251

Telp. (031) 525813 Fax. (031) 5452984

**DAN PERWAKILAN**

**UNIT - UNIT PELAKSANA DAERAH**