



Dapat minum obat pereda nyeri yang dijual bebas seperti parasetamol dapat diminum dalam 3 hari, bila tidak membaik, sebaiknya segera berkunjung ke dokter

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



Daftar Pustaka :

Konsensus Nasional V Kelompok Studi Nyeri Kepala Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI) 2018. Diagnostik dan Penatalaksanaan Nyeri Kepala

*Headache: A Practical Manual (Oxford Care Manuals) 1st Edition*

*Handbook of Headache(2nd Edition) (Lippincott Williams & Wilkins Handbook Series) by Randolph W. Evans Md , M.D. Mathew Ninan T*

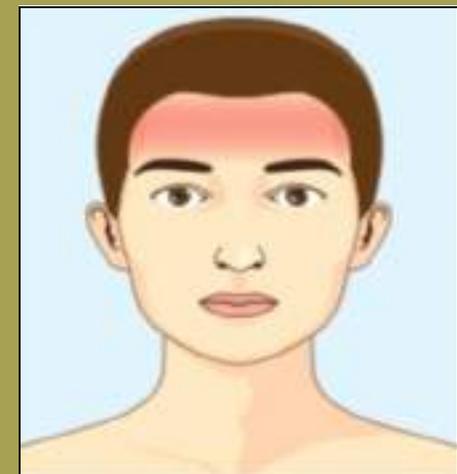
Kompres hangat dapat dilakukan pada bagian otot yang terasa kaku dan tegang



JL. M.T. HARYONO KAV. 11, CAWANG,  
JAKARTA TIMUR 13630  
Telp (021) 29373377 (Hunting),  
Fax. (021) 29373445, 29373385  
[www.rspn.co.id](http://www.rspn.co.id)



## TENSION HEADACHE (SAKIT KEPALA TIPE TEGANG)



## 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



3. Hindari meminum obat pereda nyeri berlebihan



## PENANGANAN AWAL

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