



Pengaruh Stres terhadap Kejadian Migrain

Alfira Aulia

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Article Info

Article History:

Received:28-01-2021

Reviewed:20-02-2021

Revised:06-03-2021

Accepted:22-04-2021

Published:30-06-2021

Keywords:

stres;
migrain;
nyeri kepala;

Abstrak. Pengantar; migrain diidentifikasi sebagai penyebab terjadinya nyeri kepala primer yang ditandai dengan timbulnya rasa nyeri di bagian unilateral, serta gejala penyerta seperti gangguan visual, mual, bahkan muntah. Tujuan untuk melakukan studi pustaka terhadap pengaruh stres terhadap kejadian migrain. Metode; merupakan penelitian studi pustaka (literature review) dengan melakukan telaah pustaka pada artikel yang relevan dengan tujuan penelitian. Hasil; stres sebagai respon psikologis yang timbul jika terdapat tekanan atau beban psikis berlebih dapat berpengaruh pada kejadian migrain. Tingkat stres berbanding lurus dengan intensitas dan frekuensi migrain pada seseorang. Kesimpulan; bahwa melakukan manajemen stress dan koping stres, melakukan penguatan spiritual, melakukan relaksasi dan refreshing secara rutin dan memanfaatkan waktu tersebut untuk menghilangkan kejenuhan atau beban yang ada, memanfaatkan sarana konseling.

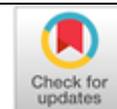
Abstract. Introduction; Migraine is identified as the cause of primary headache which is characterized by the onset of unilateral pain, as well as accompanying symptoms such as visual disturbances, nausea, and even vomiting. The aim is to conduct a literature study on the effect of stress on migraine incidence. Method; is a literature review by conducting a literature review on articles that are relevant to the research objectives. Result; Stress as a psychological response that arises if there is excessive psychological stress or burden can affect the incidence of migraines. The level of stress is directly proportional to the intensity and frequency of migraines in a person. Conclusion; that doing stress management and stress coping, doing spiritual strengthening, doing relaxation and refreshing on a regular basis and taking advantage of this time to get rid of existing boredom or burdens, utilizing counseling tools.

Corresponding author

: Alfira Aulia

Email

: alfiraulia13@gmail.com



[About CrossMark](#)

Pendahuluan

Nyeri kepala didefinisikan sebagai kondisi timbulnya rasa nyeri pada daerah oksipital kepala hingga cranium (leher). Menurut White et al., (2012) nyeri kepala berdasarkan penyebabnya dapat dikategorikan menjadi nyeri kepala primer dan sekunder. Migrain diidentifikasi sebagai penyebab terjadinya nyeri kepala primer yang ditandai dengan timbulnya rasa nyeri di bagian unilateral, serta gejala penyerta seperti gangguan visual, mual, bahkan

muntah. Kejadian migrain mampu menimbulkan rasa nyeri selama 4-72 jam jika tidak segera ditangani (International Headache Society). Studi yang dilakukan oleh International Headache Society (2018) mendapatkan temuan bahwa migrain diidentifikasi sebagai 10 penyebab terbesar terjadinya disabilitas secara global.

Prevalensi migrain pada 2015 diidentifikasi sebesar 2,6% hingga 21,7% (Burch et al., 2015). Data yang diperoleh dari WHO (2016) memaparkan bahwa secara global terdapat lebih dari 30% kejadian migrain pada usia 18 hingga 65 tahun. Sedangkan kelompok wanita berpotensi 2 kali lebih besar untuk mengalami migrain daripada pria. Hal tersebut dikarenakan wanita memiliki faktor hormonal yang lebih kompleks dan berkontribusi pada kondisi fisiologis wanita. Migrain dapat terjadi karena faktor yang kompleks, baik faktor genetik maupun faktor lingkungan. Salah satu faktor yang diidentifikasi berkontribusi terhadap kejadian migrain adalah stres (Fernandez et al, 2012). Hal ini sejalan dengan temuan sejenis yang diungkapkan oleh WHO (2016) yang menyatakan bahwa migrain berhubungan dengan kegelisahan (anxiety) dan depresi. Temuan tersebut juga didukung oleh studi yang dilakukan oleh Andrasik et al., (2011) bahwa faktor psikologis dapat memicu terjadinya nyeri kepala, termasuk migrain.

Stres merupakan salah satu gangguan pada kondisi kesejahteraan mental yang mengakibatkan berkurangnya kemampuan untuk menghadapi situasi yang terjadi (Manita dkk, 2019). Seseorang yang mengalami stres cenderung tidak dapat mengelola perasaan dan pikirannya dengan optimal. Menurut Gaol (2016) hal ini mengakibatkan stres dapat berkontribusi pada menurunnya tingkat kesehatan dan berpengaruh pada kesejahteraan individu. Stres seringkali terjadi di usia dewasa atau usia produktif (Rinawati & Alimansur, 2016). Hal ini dapat terjadi karena pada masa tersebut, terdapat peningkatan kemampuan serta kebutuhan untuk melakukan eksplorasi terhadap berbagai hal yang terjadi di lingkungan sekitar. Namun seringkali hal tersebut mengakibatkan timbulnya kejenuhan dan kelelahan fisik yang akan mengganggu fungsi psikologis. Hal tersebut menjadi faktor timbulnya stres sebagai akibat kelelahan psikis yang terjadi.

Tingkat stres dapat diketahui dengan pengukuran melalui kuesioner seperti Perceived Stress Scale (Maulana dkk, 2014). Stres juga dapat dianalisis melalui identifikasi terhadap faktor penyebab atau stressor seperti trauma di masa kecil, perceraian orang tua, waktu mendapat perawatan di rumah sakit yang cukup lama, kurangnya kemampuan finansial dalam suatu rumah tangga, serta tindakan yang menyebabkan gangguan pada fisik dan psikis (physical abuse and psychological abuse) (Moon et al., 2017). Semua stressor tersebut memiliki kapasitas yang sama dalam kejadian migrain pada individu. Sedangkan, faktor risiko yang sangat berpotensi menyebabkan terjadinya migrain adalah stress kronis (Swanson et al., 2013). Al tersebut dapat terjadi karena stress kronis dapat memicu gangguan pada hypothalamic-pituitary-adrenal. Berdasarkan penjabaran di atas, maka dapat diketahui urgensi dari penelitian mengenai pengaruh stres terhadap kejadian migrain. Oleh karena itu, diperlukan intervensi sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan terhadap terjadinya stres. Harapannya, adanya pencegahan dan penanggulangan terhadap stres dapat berhubungan dengan menurunnya kejadian migrain. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi pustaka terhadap pengaruh stres terhadap kejadian migrain.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian studi pustaka (literature review) dengan melakukan telaah pustaka pada artikel yang relevan dengan tujuan penelitian. Penelitian ini mengangkat stres sebagai variabel independent dan kejadian migrain sebagai variabel dependen. Studi pustaka pada penelitian ini dilakukan dengan melakukan telaah sistematis pada artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi, yakni: (1) artikel mengangkat stres dan migrain sebagai variabel penelitian, (2) artikel yang ditulis merupakan penelitian asli (original research) dan bukan

merupakan artikel studi pustaka (literature review), (3) artikel bersifat teks penuh (full text) dan bukan menyajikan abstrak saja, (4) artikel ditulis menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, dan (5) artikel dipublikasikan secara nasional maupun internasional dalam periode publikasi 10 tahun terakhir. Artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian akan dipilah sesuai dengan tujuan penelitian serta isi artikel secara keseluruhan untuk memastikan artikel benar-benar relevan dengan penelitian ini. Artikel yang sesuai akan ditelaah secara keseluruhan untuk diringkas dan disajikan pada penelitian ini untuk menjawab tujuan penelitian.

Hasil Dan Pembahasan

Studi yang dilakukan oleh Nurrezki & Irawan (2020) pada mahasiswa kedokteran di Jakarta mendapatkan temuan adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian migrain ($p = 0,001 < 0,05$) dengan nilai OR sebesar 2,906. Artinya seseorang yang mengalami stres berpotensi 2,906 kali untuk mengalami migrain, daripada seseorang yang tidak mengalami stres. Penelitian ini juga selaras dengan studi di Universitas Kuwait yang mendapatkan temuan bahwa stres merupakan faktor terbesar dalam memicu terjadinya migrain (Al-Hasel et al., 2014). Hal tersebut dapat terjadi karena timbulnya respon stres fisiologis yang terjadi pada seseorang dengan stres, sehingga mampu menimbulkan gejala migrain. Respon stres fisiologis dapat timbul karena adanya tekanan pada psikologis seseorang yang menyebabkan tingginya tingkat stres (Kajal et al., 2017). Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa tingginya kejadian migrain pada kelompok perempuan karena pengaruh keberadaan hormon estrogen, dibandingkan angka kejadian migrain pada laki-laki (Judha & Tjatjo, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Moon et al., (2017) kepada 227 pasien migrain, dengan ditemukannya hubungan yang signifikan antara skor tingkat stres dengan kejadian migrain ($p < 0,001$). Stres dengan tingkat kronis berpotensi lebih tinggi dalam menyebabkan migrain, sedangkan efek jangka panjang yang ditimbulkan dari pengaruh stres terhadap migrain adalah efek terhadap penurunan kualitas hidup individu (Valikhani et al., 2019). Berdasarkan hal ini dapat diketahui bahwa secara tidak langsung kondisi penurunan kesehatan psikologis melalui mekanisme stres akan berpengaruh terhadap kualitas hidup melalui mekanisme gangguan kesehatan yang timbul melalui kejadian migrain, sehingga diperlukan manajemen stres yang optimal untuk menekan penurunan kualitas hidup.

Penelitian sejenis mendapatkan hasil bahwa beberapa penyebab stres atau stresor yang diidentifikasi berkontribusi pada kejadian migrain adalah trauma di masa anak-anak, masalah pernikahan, status pengangguran, masalah yang berkaitan dengan kondisi keuangan, stres kerja, perubahan dukungan sosial serta stres kronis (Swason et al., 2013). Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa stresor sebagai faktor pemicu stres dapat terjadi pada semua kelompok umur, sehingga diperlukan intervensi berupa pencegahan dan penanggulangan stres sesuai dengan jenis stresor yang dihadapi suatu individu. Semakin dini pencegahan dan manajemen stres dilakukan, maka semakin baik dalam upaya menurunkan kejadian migrain. Intervensi dengan mengidentifikasi penyebab secara tepat dan jelas diharapkan dapat menurunkan tingkat stres dan mencegah timbulnya kejadian migrain. Stres kerja sebagai salah satu jenis stresor diidentifikasi berkorelasi dengan kejadian migrain ($p = 0,002 < 0,05$) (Jatmiputri dkk, 2017). Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Amelia (2019) pada 50 karyawan yang bekerja di Kawasan Industri Batamindo dengan hasil bahwa terdapat korelasi antara stres dengan keluhan nyeri kepala migrain. Stres kerja dapat terjadi karena tingginya tekanan pada capaian pekerjaan atau beban kerja yang terlalu tinggi (Riani & Putra, 2017). Kondisi lingkungan kerja serta kepuasan kerja oleh suatu individu juga dapat menentukan kondisi psikologis seseorang. Menurut Hasan dkk (2018) stres kerja dapat dicegah dan diminimalisir dengan pembagian waktu kerja (shift kerja), pengaturan jam kerja, serta relaksasi ketika sedang bekerja maupun ketika hari libur untuk mengurangi tekanan psikologis yang dihadapi.

Berdasarkan hasil telaah dari artikel yang relevan di atas, dapat diidentifikasi bahwa stres dapat berkontribusi pada kejadian migrain, terutama pada kelompok usia dewasa. Hasil tersebut dapat terjadi karena pengaruh dari aktivitas sehari-hari individu, seperti tekanan dalam belajar,

tekanan dalam bekerja, dukungan sosial, serta berbagai masalah yang dihadapi dan menjadi stresor atau faktor penyebab timbulnya stress (Barseli dkk., 2018)., (Suryani & Yoga, 2019), (Fahrezi dkk, 2020). Intervensi dalam melakukan pengelolaan stres menjadi sangat dibutuhkan, karena stres yang berpengaruh pada migrain dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang dalam jangka panjang (Titani, 2016). Hal ini akan sangat dibutuhkan, terutama bagi individu dengan frekuensi migrain yang sering dan telah mengalami migrain dalam beberapa waktu terakhir. Terdapat beberapa mekanisme dari stres yang berpotensi menimbulkan nyeri kepala migrain yang dapat dijabarkan sebagai berikut. Mekanisme pertama dapat terjadi dengan peran stres sebagai faktor pemicu (triggered factor) timbulnya migrain (Swanson et al., 2013). Hal ini selaras dengan hasil pada studi yang telah ditelaah, bahwa terdapat korelasi antara stres dengan kejadian migrain. Jika migrain sudah timbul, maka langkah yang perlu dilakukan adalah melakukan rehabilitasi, dalam hal ini pengobatan sesegara mungkin (Martin et al., 2014). Hal ini juga dilakukan sebagai langkah antisipasi dari nyeri berkelanjutan akibat migrain yang tidak tertangani. Sedangkan mekanisme kedua menjelaskan bahwa stres dapat timbul akibat kegelisahan dan depresi yang terjadi namun tidak dirasakan atau dihiraukan individu, akibatnya kegelisahan dan depresi akan memicu timbulnya stres yang berpengaruh pada kejadian migrain (Peres et al., 2017). Selain itu, studi yang berkaitan dengan kondisi ini juga memaparkan bahwa kecemasan, kegelisahan dan depresi juga berkontribusi terhadap minimnya kontrol pada kondisi nyeri. Menurut May & Schulte (2016) apabila masalah ini tidak tertangani secara tepat, maka tidak menutup kemungkinan untuk terjadinya migrain kronis.

Seseorang dengan riwayat keluarga migrain diidentifikasi berkorelasi secara signifikan terhadap kemungkinan mengalami kondisi yang sama. Seseorang yang mengalami migrain kronis dapat mengalami perburukan, terutama ketika faktor-faktor pemicu tidak disadari dan tidak segera dikendalikan (Lipton et al., 2015). Beberapa faktor risiko yang diidentifikasi mampu meningkatkan tingkat kronis pada kejadian migrain diantaranya adalah (1) tingginya frekuensi serangan migrain, (2) penggunaan obat yang berlebihan pada kasus migrain akut, (3) pengobatan yang tidak adekuat dan tidak efektif, (4) kecemasan berlebih, (5) depresi, (6) faktor gaya hidup seperti stress, asupan kafein yang berlebih, dan (7) obesitas (Ashina et al., 2012). Rekomendasi yang dituangkan melalui intervensi terkait pencegahan dan pengendalian terhadap pengaruh stres pada kejadian migrain yang dapat dilakukan adalah: (1) melakukan manajemen stress dan coping stress, (2) melakukan penguatan spiritual, (3) melakukan relaksasi dan refreshing secara rutin dan memanfaatkan waktu tersebut untuk menghilangkan kejenuhan atau beban yang ada, (4) memanfaatkan sarana konseling pada pihak berwenang untuk melonggarkan pikiran dan permasalahan yang dihadapi, dan (5) melakukan manajemen atau pengaturan waktu semaksimal mungkin, sehingga waktu untuk beraktivitas dan waktu untuk beristirahat dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin.

Perempuan sebagai individu yang diidentifikasi memiliki potensi untuk mengalami kejadian migrain hendaknya dapat lebih memiliki kepekaan terhadap dirinya, ketika merasakan gangguan atau gejala stress. Gejala tersebut cenderung muncul ketika menjelang menstruasi dan berkaitan dengan Pre-menstrual syndrome, sehingga hendaknya dapat melakukan relaksasi dan melakukan aktivitas yang dirasa dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi kesehatan mental menjadi lebih baik (Ripa'i dkk, 2019). Hal tersebut dilakukan agar perempuan mampu memiliki strategi coping stress yang maksimal untuk mencegah risiko terjadinya migrain yang lebih tinggi. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dalam menginterpretasikan temuan pada hasil penelitian. Hal ini dikarenakan terbatasnya penelitian yang mengangkat topik stres terhadap kejadian migrain serta terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi timbulnya migrain namun tidak diikutsertakan pada penelitian ini. Namun, penelitian ini memiliki kelebihan karena dapat menjadi bahan rujukan penelitian yang relevan, terutama keunggulan karena penelitian ini mengkomparasi hasil dari artikel sejenis untuk kemudian disajikan dan diulas pada artikel ini.

Simpulan Dan Saran

Bahwa stres sebagai respon psikologis yang timbul jika terdapat tekanan atau beban psikis berlebih dapat berpengaruh pada kejadian migrain. Tingkat stres berbanding lurus dengan intensitas dan frekuensi migrain pada seseorang. Beberapa stresor yang diidentifikasi menjadi penyebab stres adalah trauma di masa anak-anak, masalah pernikahan, status pengangguran, masalah yang berkaitan dengan kondisi keuangan, stres kerja, perubahan dukungan sosial serta stres kronis.

Daftar Rujukan

- Al-Hashel J, Ahmed S, Alroughani R, & Goadsby P. (2014). Migraine among medical students in Kuwait University. *The Journal of Headache and Pain*. 15(1):1-6
- Amelia, C. (2019). Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Kepala Migrain Pada Karyawan Kawasan Industri Batamindo Yang Berobat Ke Bip Klinik Kota Batam Pada Bulan Juli - Oktober 2017. *Jurnal Zona Keperawatan* 9(2):110-119
- Andrasik F, Buse DC, & Lettich A. (2011). Assessment of headaches. In: Turk DC Melzack. R, editors. *Handbook of pain assessment*. New York: The Guilford Press
- Ashina S, Serrano D, Lipton RB, Maizels M, Manack AN, Turkel CC, et al (2012) Depression and risk of transformation of episodic to chronic migraine. *J Headache Pain* 13(8):615–624
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4(1):40-47
- Burch, R.C., Loder, S., Loder, E., & Smitherman, T.A. (2015). The Prevalence and Burden of Migraine and Severe Headache in the US. *Headache* 55(!):21-34.
- Fahrezi, M., Wibowo, H., Irfan, M., & Humaedi, S. Peran Pekerja Sosial dalam Meningkatkan Kemampuan Koping Stres Masyarakat. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* 3(1):53-60
- Fernandez-de-las-Peas. C., Chaitow. L & Schoenen.J. (2012). *Multidisciplinary management of migraine*. Jones & Bartlett Learning: Burlington. Global Burden of Disease Study (2015)
- Hasan, A., Wahyuni, I., & Kurniawan, B. (2018). Hubungan Antara Bban Kerja Mental Dna Shift Kerja Terhadap Stress Kerja Pada Pekerja Central Control Room (Studi Kasus Pada PT PJB Unit Pembangkit Paiton Probolinggo). *Jurnal kesehatan masyarakat* 6(4):255-260
- Headache Classification Committee of the International Headache Society. (2018). “Classification and diagnostic criteria for a headache disorder, cranial neuralgias, and pain”, *Cephalgia, Suppl.* 7:1-96.
- Gaol, N.T.L. (2016). Teori Stres: stimulus, respons dan transaksional. *Buletin psikologi* 24(1):1-11.
- Jatmiputri, s.s., Belladonna, M., & Eka, F. (2017). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kejadian Nyeri Kepala Pada Pekerja Ground Handling (Studi Kasus Di Bandara Ahmad Yani Semarang). *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 6(2): 1244-1252
- Judha, M., & Tjatjo, Y.Y. (2019). Hubungan Tingkat Stres terhadap Kondisi Sosial dengan Kejadian Keputihan Fisiologis. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14(2):127-133
- Kajal M, Malik M, & Kumari R. (2017). Correlation of stress with migraine – A review. *International Journal of Current Research and Review*. 9(12):23-26.
- Lipton RB, Fanning KM, Serrano D, Reed ML, Cady R, Buse DC (2015) Ineffective Acute Treatment of Episodic Migraine Is Associated with New-onset Chronic Migraine. *Neurology*. 84(7):688–695

- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology* 5(2):178-18
- Martin PR, Mackenzie S, Bandarian-Balooch S, Brunelli A, Broadley S, Reece J, Goadsby PJ (2014). Enhancing cognitive-behavioral therapy for recurrent headache: design of a randomized controlled trial. *BMC Neurology* 14:233
- Maulana, Z.F., Soleha, T.U., Saftarina, F., & Siagian, J.M.C. (2014). Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority* 3(4).
- May A, Schulte LH (2016) Chronic Migraine: Risk Factors, Mechanisms, and Treatment. *Nature Reviews Neurology* 12(8):455–464
- Moon, H.J., Seo, J.G., & Park, S.P. (2017). Perceived stress in patients with migraine: a case-control study. *The Journal of Headache and Pain* 18:73
- Nurrezki, S. & Irawan, R. (2020). Hubungan Stres, Cemas, Dan Depresi Dengan Kejadian Migrain Pada Mahasiswa Kedokteran di Jakarta. *Damianus Journal of Medicine* 19(1); 1-7.
- Peres, M.F.O., Mercante, J.P.P., Tobo, P.R., Kamei, H., & Bigal, M.E. (2017). Anxiety and Depression Symptoms and Migraine: A symptom-based approach research. *The Journal of Headache and Pain* 18:37
- Riani, N.L.T., & Putra, M.S. (2017). Pengaruh Stress Kerja, Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Turnover Intention Karyawan. *E-jurnal manajemen Univeristas Udayana* 6(11).
- Rinawati, F. & Alimansur, A. (2016). Analisa Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Jiwa Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stress Stuart. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 5(1): 34-38
- Ripa'I, M., Safri., Dewi, Y.I. (2019). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Pada Pagi Hari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Univeristas Riau. *Jurnal Ners Indonesia* 9(2):117-128
- Suryani, N.K., & Yoga, G.A.D.M. (2019). Konflik dan Stres Kerja dalam Organisasi. *Widya Manajemen* 1(1):99-113
- Swason, S.A., Zheng, Y., Weeks, M., & Colman, I. (2013). The Contribution of Stress To The Comorbidity Of Migraine And Major Depression: Results From A Prospective Cohort Study. *BMJ Open*, 1-8
- Titani, E. Efektivitas Group Discussion Therapy dalam Menurunkan Stres Remaja di MTS Pesantren Al-Amin Mojokerto. *Medica Majapahit* 8(2):21-30.
- Valikhani, A., Ahmadnia, F., Karimi, A., & Mills, P.J. The Relationship between dispositional gratitude and quality of life: the mediating role of perceived stress and mental health. *Personality and individual differences* 141:40-46.
- White. L., Duncan. G &Baumle. W. (2012). *Medical-Surgical Nursing: An Integrated Approach* 3rd Edition. USA: Delmar.WHO. (2016).
- WHO (2016). Headache Disorders: Fact Sheets. (<https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>) diakses pada 14 November 2020