

## Migrain Bukan Sakit Kepala Biasa: Kupas Tuntas Penyebab dan Solusinya!

Prolite – Pernahkah Kamu merasa sakit kepala yang begitu hebat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari? Jika ya, mungkin kamu pernah mengalami migrain.

Meskipun sering dianggap sebagai sakit kepala biasa, migrain memiliki karakteristik yang unik dan kompleks.

Mari kita bahas lebih dalam mengenai migrain, mulai dari definisi medis, gejala, penyebab, hingga cara mengatasinya.

Baca Juga: [Review Buku You Are a Badass yang Bisa Mengubah Cara Pandangmu terhadap Hidup](#)

### **Apa Itu Migrain?**



*Migrain atau sakit kepala - freepik*

Migrain adalah jenis sakit kepala yang sering berulang dan dapat sangat mengganggu. Nyeri yang dirasakan biasanya berdenyut dan seringkali hanya terjadi pada satu sisi kepala.

Selain nyeri kepala, migrain juga dapat disertai dengan berbagai gejala lain yang membuat penderitanya merasa tidak nyaman.

## **Gejala dan Penyebab Migrain**



*Ilustrasi pria yang sakit kepala - freepik*

**Gejala migrain sangat bervariasi pada setiap individu. Namun, secara umum, gejala yang sering muncul meliputi:**

- Nyeri kepala berdenyut: Ini adalah gejala yang paling khas dari migrain. Nyerinya bisa sangat hebat dan terasa berdenyut-denyut.
- Sensitivitas terhadap cahaya, suara, dan bau: Cahaya terang, suara bising, atau bau yang menyengat dapat memperparah rasa sakit kepala.
- Mual dan muntah: Banyak penderita migrain mengalami mual dan muntah, terutama

saat serangan migrain mencapai puncaknya.

- Aura: Beberapa orang mengalami aura sebelum atau selama serangan migrain. Aura bisa berupa gangguan penglihatan, seperti melihat kilatan cahaya atau titik-titik, atau gangguan sensori lainnya.

Sampai saat ini, penyebab pasti migrain belum diketahui secara pasti. Namun, beberapa faktor diperkirakan dapat memicu terjadinya migrain, seperti:

Baca Juga: [Game ONE PIECE: Grand Gourmet Ajak Penggemar Bangun Restoran Impian Bersama Kru Topi Jerami](#)

- Genetik: Migrain seringkali bersifat turun-temurun.
- Hormon: Perubahan hormon pada wanita, seperti saat menstruasi, dapat memicu migrain.
- Stres: Stres emosional atau fisik dapat menjadi pemicu migrain.
- Makanan tertentu: Beberapa makanan, seperti cokelat, keju, atau makanan yang mengandung pengawet, dapat memicu migrain pada sebagian orang.
- Kurang tidur: Pola tidur yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko terjadinya migrain.

## Cara Mengatasi Migrain

## Migrain Bukan Sakit Kepala Biasa: Kupas Tuntas Penyebab dan Solusinya!



Baca Selanjutnya  
Wedal Lahir Sunda Kuno: Tradisi Weton yang Masih Hidup di Tengah Masyarakat