



Vertigo

Menurut kamus bahasa Indonesia, vertigo diterjemahkan sebagai pusing. Pusing berbeda dengan nyeri kepala (*headache*). Pusing dalam bahasa Inggris adalah *dizziness* atau *giddiness*, yakni sensasi berputar atau seperti hilang keseimbangan yang terasa di kepala.

Vertigo bukanlah suatu diagnosa penyakit, melainkan kumpulan gejala yang sifatnya subyektif dan obyektif. Vertigo tidak selalu disebabkan oleh penyakit yang berbahaya, namun seringkali vertigo berlangsung untuk jangka waktu lama dan mengganggu kualitas hidup orang yang mengalaminya.

Apa penyebabnya?

Terdapat sekitar 80-100 penyakit yang bisa menimbulkan keluhan vertigo. Penyebab utama terjadinya vertigo adalah gangguan keseimbangan. Di tubuh kita, keseimbangan diatur di beberapa tempat. Sistem ini ada yang terletak di perifer (tepi) dan ada yang terletak sentral (pusat). Segala penyakit yang memengaruhi sistem keseimbangan, baik perifer maupun sentral, dapat menyebabkan vertigo.

Sistem keseimbangan perifer berada di telinga, saraf tepi, dan batang otak. Sementara sistem keseimbangan sentral diatur di otak. Segala bentuk infeksi, perdarahan, atau tumor dapat mengganggu jalannya sistem keseimbangan. Selain kedua tempat di atas, mata dan anggota gerak (otot dan persendian) juga membantu menjaga keseimbangan, sehingga gangguan pada bagian ini juga bisa menyebabkan vertigo.

Gejala vertigo

- Rasa berputar, baik tubuh ataupun lingkungan
- Perasaan melayang
- Telinga berdenging
- Mual
- Muntah
- Keringat dingin

Faktor pencetus dan yang memengaruhi

- Situasi ramai
- Suasana yang padat
- Gerakan kepala atau objek yang dilihat
- Penggunaan obat (streptomisin pada pasien TBC)
- Penyakit kronis (DM dan Hipertensi)

Pemeriksaan oleh dokter

- Pemeriksaan kondisi fisik umum
- Evaluasi keseimbangan
 - Romberg Test
 - Tandem Gait Test
 - Fast Pointing Test
- Electro Nistagmograph
- Audiometri
- Caloric Test
- Brain Stem Evoked Potential
- Psikiatri

Bisakah vertigo diobati?

Karena sebagian besar penyebab vertigo tidak diketahui, maka pengobatan yang diberikan oleh dokter hanya bertujuan untuk menghilangkan gejala utama, yakni rasa vertigo dan mual muntah. Jika penyebab vertigo dapat diketahui, maka pengobatan untuk mengatasi penyebabnya menjadi pilihan utama.

Beberapa pilihan pengobatan vertigo adalah:

- Antivertigo dengan efek samping mulut kering
- Dimenhidrinat yang membuat orang yang mengonsumsinya mengantuk
- Klorpromazin untuk menghilangkan rasa ingin muntah
- Relaksan untuk pasien yang vertigonya karena sebab psikologis

Cara mengontrol vertigo

Latihan berfungsi untuk menimbulkan dan meningkatkan kompensasi seseorang terhadap serangan vertigo.

- Berbaring dan melirik ke atas, bawah, kanan, kiri, dilanjutkan menatap jari yang digerakkan di depan mata sejauh 30cm. Pada awalnya jari digerakkan secara lambat dan makin lama makin cepat.
- Sambil duduk, gerakkan kepala secara cepat ke atas-bawah 5 kali. Istirahat sekitar 10 detik sampai vertigo hilang dan ulangi gerakan sebanyak 3 kali.
- Sambil duduk juga bisa melakukan gerakan kepala menengok ke kiri-kanan, atas-bawah selama 30 detik. Istirahat 30 detik dan ulangi gerakan awal sebanyak 3 kali.
- Saat berdiri bisa latihan dengan gerakan mata seperti di atas atau duduk di kursi lalu berdiri bergantian dengan mata terbuka dan tertutup.
- Latihan berjalan dilakukan dengan menyebrang ruangan dengan mata terbuka dan tertutup bergantian. Dapat pula tandem dengan mata terbuka dan tertutup, atau jalan naik turun pada lantai yang miring sambil membuka dan menutup mata.

Penulis

dr. Gina Anindyajati
g.anindyajati@angsamerah.com