

Jika kaki Anda terantuk, maka terasa sakit. Jika Anda mempunyai penyakit rematik, maka sendi-sendi Anda nyeri. Rasa sakit semacam itu memang merupakan *alarm* bahwa ada bagian tubuh yang bermasalah, yang harus diobati.

Lalu bagaimana dengan rasa sakit yang disebabkan stres?

Stres berat bisa menyebabkan sakit perut atau sakit kepala. Juga bisa muncul nyeri di bagian-bagian tubuh lainnya. Ini berbeda dengan nyeri atau rasa sakit yang telah disebutkan terlebih dulu. Menurut dr Tb. Erwin Kusuma, SpKJ (K) dari Pro V clinic holistic health care, ada nyeri yang sifatnya obyektif dan ada yang subyektif.

Nyeri yang sifatnya obyektif memang diperlukan karena sebagai *alarm* yang memperingatkan kita bahwa ada yang salah dalam tubuh, misalnya jika kita menderita rematik atau kanker.

Sedangkan nyeri yang sifatnya subyektif seharusnya tidak perlu ada. Dr Erwin memberikan contoh bahwa seharusnya wanita tidak perlu merasa sakit saat persalinan. Lho? "Rasa sakit saat persalinan itu

merupakan mitos yang ditanamkan kepada para wanita secara turun temurun. Sehingga setiap wanita yakin bahwa rasa sakit pasti akan dialaminya saat dirinya dalam proses melahirkan," kata dr Erwin. Menurutnya, rasa sakit pada saat persalinan disebabkan

peregangan otot-otot jalan lahir, sehingga sifatnya subyektif, karena itu seharusnya tidak perlu sakit. Nyeri yang sifatnya subyektif tidak perlu obat-obatan untuk meredakannya.

### SAKIT AKIBAT STRESS??

Lalu bagaimana dengan rasa sakit yang berpindah-pindah yang dialami oleh para penderita stres? Ini juga sifatnya subyektif. Ny

eri semacam ini jika dibawa ke dokter, tidak ditemukan penyebabnya.

Ditinjau dari sisi psikiatri, dalam kondisi stres hormon kortisol diproduksi tubuh secara berlebihan. Dalam kadar normal, hormon ini tidak menimbulkan masalah. Namun dalam kondisi berlebihan hormon kortisol akan menekan kadar endorfin sehingga kadar endorfin berada di bawah normal. Akibatnya terjadi rasa sakit. Kenapa kadar kortisol menjadi berlebihan? Karena untuk mempertahankan diri melawan stres. Saat melahirkan, atau masa-masa menopause dimana hormon estrogen semakin berkurang,

terjadi perubahan-perubahan yang menimbulkan rasa nyaman yang berakibat stres. Akibatnya tubuh memproduksi hormon kortisol berlebihan untuk melawan stres dengan tertekannya kadar endorfin. Dan ini menimbulkan rasa sakit di titik-titik lemah tubuh.

### PERAN SARAF:

Sensasi rasa sakit adalah respons dari otak sebagai kombinasi aktivitas elektrik dan kimia yang terjadi di bagian tubuh kita. Ada faktor lain yang juga mempercepat intensitas rasa sakit,

yaitu psikologis dan kultural. Dan hasil penelitian para ilmuwan dari Mayo Clinic. Sebenarnya yang terjadi antara saat kaki Anda terantuk batu dan saat berteriak, "Aduh!""? Bagaimana pesan rasa sakit tersebut menjalar dari saraf kaki sampai mencapai otak dan Anda bereaksi?

Rasa sakit terjadi dari hubungan antar tiga komponen saraf, yaitu:

- **Saraf peripheral atau saraf tepi.**

Saraf ini adalah perpanjangan dari spinal cord (saraf tulang belakang) menuju kulit, tulang, sendi, dan organ-organ dalam. Beberapa serat perifer (peripheral nerve fibers) berujung pada reseptor (receptor) yang merespon sentuhan, tekanan, getaran, dingin dan panas. Jenis lain dari serat saraf ini adalah nociceptor yaitu reseptor yang mendeteksi kerusakan jaringan. Nociceptor terkonsentrasi pada bagian yang rawan cedera seperti jari-jari tangan dan kaki. Ketika nociceptor mendeteksi rasa sakit akibat kaki Anda terantuk meja, maka nociceptor mengirim pesan rasa sakit dalam bentuk impuls elektrik sepanjang saraf perifer ke spinal cord lalu ke otak. Maka sensasi rasa sakit pun mulai Anda rasakan nyaris seketika. • **Spinal Core**

Serat saraf mengirimkan pesan-pesan seperti rasa sakit berdenyut yang disebabkan kaki terantuk sesuatu - memasuki spinal cord di bagian yang disebut dorsal horn. Di situ kemudian terjadi pelepasan unsur kimia neurotransmitter yang mengaktifasi saraf lain di dalam spinal cord. Saraf ini memproses pesan/informasi tersebut dan kemudian mengirimnya ke otak.

- **Otak**

Perjalanan pesan - rasa sakit - dari spinal cord tiba di thalamus. Bagian ini berada jauh di dalam otak Anda, berfungsi menyortir dan memilah. Thalamus meneruskan pesan secara simultan ke tiga bagian khusus otak, yaitu bagian yang menangani sensasi fisik yang mengidentifikasi dan melokalisasi rasa sakit (somatosensory cortex), bagian yang menangani emosi yang disebabkan rasa sakit (limbic system), dan bagian yang memikirkan untuk memberikan arti terhadap rasa sakit tersebut (frontal cortex). Otak Anda dapat merespon rasa sakit dengan mengirimkan pesan ke spinal cord yang memodulasi sinyal rasa sakit yang datang. Sumber :Majalah Nirmala