

# Penyebab Tangan Sering Kesemutan yang Wajib Diwaspadai



Source: Freepik

Kesemutan atau *paresthesia* adalah kondisi dimana seseorang mengalami sensasi seperti tertusuk jarum dan mati rasa pada tubuh. Kondisi ini dapat terjadi pada beberapa bagian tubuh, salah satunya adalah tangan. Lantas, apa penyebab tangan sering kesemutan?

Meski cenderung ringan, kesemutan pada tangan perlu diwaspadai karena bisa menjadi gejala dari suatu penyakit. Salah satu penyakit yang kerap menimbulkan gejala kesemutan pada tangan adalah diabetes. Mari kenali penyebab dan cara mengobati tangan sering kesemutan dalam artikel berikut ini.

## Penyebab Tangan Sering Kesemutan

Terdapat sejumlah gangguan kesehatan yang dapat menyebabkan tangan sering kesemutan dan penting untuk diwaspadai, seperti neuropati perifer, neuropati diabetik, gangguan tiroid, hingga stroke.

Berikut penjelasan dari penyebab tangan kesemutan.

### 1. Neuropati Perifer

Kesemutan pada tangan bisa menjadi gejala dari penyakit neuropati perifer. Neuropati perifer adalah kerusakan yang terjadi pada saraf tepi atau dikenal dengan saraf perifer. Dimana, saraf perifer ini

memiliki fungsi dalam mengirimkan sensasi fisik dari organ tubuh ke otak dan sebaliknya. Neuropati perifer dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti cedera saraf, efek samping obat-obatan, hingga penyakit autoimun.

## 2. Neuropati Diabetik

Salah satu alasan kenapa tangan sering kesemutan yang patut Anda waspadai adalah neuropati diabetik. Neuropati diabetik merupakan salah satu komplikasi diabetes melitus yang perlu diwaspadai. Kondisi ini terjadi karena tingginya kadar gula dalam darah sehingga memicu kerusakan saraf di dalam tubuh yang menimbulkan sensasi kesemutan dan mati rasa.

## 3. Peredaran Darah Tidak Lancar

Peredaran darah tidak lancar merupakan penyebab tangan sering kesemutan yang paling umum terjadi. Ada beberapa kondisi yang dapat menyebabkan peredaran darah tidak lancar, seperti:

- Posisi tidur yang kurang baik.
- Duduk terlalu lama.
- Melakukan gerakan berulang, seperti mengetik, menulis, dan memotong.
- Kebiasaan merokok.
- *Sedentary lifestyle*.
- Berat badan berlebih (obesitas).

## 4. Rheumatoid Arthritis

Penyakit yang menyebabkan tangan sering kesemutan berikutnya adalah *Rheumatoid arthritis*.

*Rheumatoid arthritis* merupakan penyakit autoimun yang menimbulkan peradangan pada sendi. Bila terjadi pada siku, dapat menimbulkan sensasi nyeri dan kesemutan di tangan.



Source: Freepik

## 5. Carpal Tunnel Syndrome

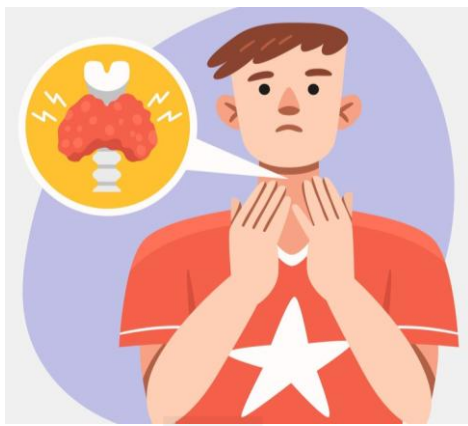
*Carpal tunnel syndrome* merupakan kondisi medis yang disebabkan tekanan dan iritasi pada saraf di pergelangan tangan. Penderita *carpal tunnel syndrome* seringkali mengeluhkan gangguan pada tangannya, seperti tidak mampu menggenggam benda tertentu serta kesemutan dan mati rasa di bagian telapak atau pergelangan tangan.

*Carpal tunnel syndrome* berisiko dialami oleh seseorang dengan rutinitas yang melibatkan gerakan jari dan tangan secara berulang, seperti:

- Atlet olahraga yang menggunakan tangan, seperti atlet bulu tangkis, tenis, dan voli.
- Pekerja kantoran yang bekerja dengan mengetik dalam kurun waktu lama.

## 6. Hipotiroidisme

Hipotiroidisme merupakan gangguan kesehatan yang terjadi ketika kelenjar tiroid memproduksi hormon tiroid dalam jumlah sedikit. Bila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, hipotiroidisme berisiko merusak saraf pada tangan sehingga dapat menimbulkan sensasi kesemutan, lemah, hingga mati rasa.



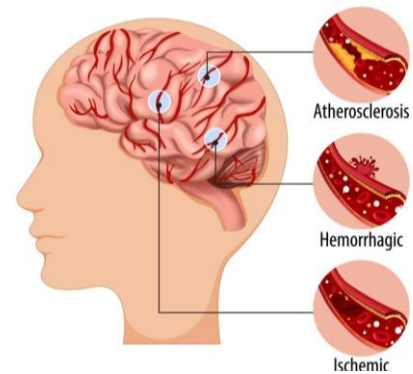
Source: Freepik

## 7. Stroke

Kesemutan pada tangan bisa menjadi salah satu gejala dari stroke ringan. Kondisi ini dipicu oleh tersumbatnya pembuluh darah pada otak sehingga merusak saraf-saraf tertentu, termasuk saraf yang mengirimkan sinyal pada tangan.

Sensasi kesemutan ini perlu diwaspadai apabila dibarengi dengan gejala stroke lainnya, seperti pusing mendadak, hilang keseimbangan, kesulitan berbicara, hingga gangguan penglihatan.

## Common Types of Stroke



Source: Freepik

## 8. Epikondilitis

Epikondilitis adalah peradangan pada tendon yang berada di area siku. Gejala umum dari epikondilitis yaitu munculnya sensasi nyeri, kesemutan pada tangan, serta pembengkakan di area siku.

## 9. Vaskulitis

Kedua hal tersebut termasuk dalam Vaskulitis adalah penyakit yang ditandai dengan peradangan pada pembuluh darah. Kondisi ini dapat menyebabkan perubahan pada pembuluh darah, seperti penebalan, penyempitan, penipisan, hingga penyumbatan. Hal inilah yang dapat mengganggu aliran darah sehingga memicu terjadinya gangguan kesehatan tertentu, salah satunya yaitu kebas dan kesemutan pada tangan.

## Cara Mengobati Tangan Sering Kesemutan

Cara mengobati tangan sering kesemutan tergantung dari penyebab yang mendasarinya. Namun, terdapat beberapa cara umum yang dapat Anda lakukan untuk mengatasi tangan sering kesemutan, di antaranya:

- Mengobati penyakit dasar yang menyebabkan tangan sering kesemutan.
- Bagi penderita *carpal tunnel syndrome*, disarankan untuk menggunakan *wrist support* atau penyangga pergelangan tangan guna meminimalisasi sensasi kesemutan dan mati rasa.
- Mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang, terutama yang mengandung vitamin B12 untuk memperbaiki fungsi saraf.
- Melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk melancarkan peredaran darah.
- Berhenti merokok.

Artikel ini bersumber dari [siloamhospitals.com](http://siloamhospitals.com)

a company of Hanwha

#### **Persembahan**

**PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk**

[www.lgi.co.id](http://www.lgi.co.id)

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LGI dalam Health Corner ini  
tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk*