

Nyeri Haid Atau Dismenore Primer



Sumber Foto : Unsplash

Bagi wanita usia subur, kerap terjadi nyeri perut saat menstruasi setiap bulannya. Walaupun tidak semua wanita mengalami nyeri saat haid, namun bagi yang mengalami dapat mengganggu aktivitas sehari - hari, yuk simak artikel berikut untuk mengetahui lebih lengkap mengenai nyeri haid!

Nyeri haid atau dismenore primer adalah keadaan dimana terjadi nyeri pada perut bagian bawah saat sedang mengalami menstruasi. Hal ini adalah hal yang wajar karena uterus atau rahim sedang mengalami kontraksi. Nyeri yang dirasakan dapat ringan hingga berat dan sering kali terjadi pada hari pertama dan kedua saat haid.

Penyebab faktor risiko nyeri haid

Nyeri haid terjadi ketika otot pada rahim mengalami kontraksi yang terjadi terlalu kuat sehingga dapat menekan pembuluh darah di sekitar rahim. Hal ini mengakibatkan aliran oksigen yang ada di dalam darah menuju rahim terhambat, keadaan inilah yang menyebabkan rasa sakit dan kram pada perut Anda.

Faktor risiko yang mempengaruhi intensitas nyeri antara lain:

- Banyaknya darah saat menstruasi
- Gejala premenstrual
- Tidak teraturnya siklus menstruasi
- Usia dibawah 30 tahun
- Kecurigaan adanya radang panggul

- Pubertas sebelum usia 12 tahun
- Rendahnya indeks massa tubuh atau berat badan yang rendah

Gejala yang dialami nyeri haid

- Nyeri pada perut bagian bawah
- Perut terasa seperti tertekan
- Mungkin Anda juga akan merasakan nyeri pada pinggul, punggung bagian bawah, dan paha bagian dalam
- Jika gejala nyeri perut dirasakan sangat berat terkadang akan disertai muntah dan diare

Segera konsultasikan diri Anda ke dokter apabila gejala nyeri haid yang dirasakan sangat berat dan tidak seperti biasa atau nyeri dirasakan lebih dari 2-3 hari.

Cara mengatasi nyeri saat haid

Untuk mengatasi nyeri haid beberapa hal berikut dapat dilakukan:

- Mengonsumsi obat pereda nyeri
- Menggunakan kompres hangat atau menggunakan botol air hangat dan diletakan di perut yang terasa nyeri
- Istirahat bila perlu
- Menghindari makanan atau minuman yang mengandung kafein
- Menghindari merokok dan konsumsi alkohol
- Memijat punggung dan perut secara perlahan
- Olahraga secara rutin dapat membantu mencegah nyeri saat haid

Referensi :

- American Family Physician (2014). Diagnosis and Initial Management of Dysmenorrhea
- WebMD (2020). Menstrual Cramps
- The American Collage of Obstetricians and Gynecologists (2020).Dysmenorrhea: Painful Periods
- Cleveland Clinic (2020). Dysmenorrhea