

Prolite – Setiap wanita mengalami tantangan menstruasi, dan nyeri perut seringkali menjadi salah satu aspek yang tidak menyenangkan.

Dalam artikel ini, kita akan menggali lebih dalam untuk memahami sebab-sebab nyeri saat menstruasi dan menyajikan cara-cara yang efektif untuk mengatasinya.

## Menstruasi



*Ilustrasi kesakitan karena datang bulan – Freepik*

Menstruasi atau datang bulan pada wanita terjadi ketika sel telur tidak dibuahi dan disertai dengan pengeluaran masa datang bulan, biasanya dalam rentang 23-35 hari.

Baca Juga:RJM Skincare, Dari Garut Jawa Barat Untuk Kecantikan Wanita Indonesia

Secara umum, pada awal siklus datang bulan, terjadi rasa nyeri tiba-tiba, mirip dengan kontraksi, yang terlokalisasi di punggung dan perut bagian bawah. Karena menurunnya kadar hormon estrogen dan progesteron.

Sensasi kram pada perut selama datang bulan sering dikaitkan dengan sindrom pramenstruasi (PMS). PMS muncul menjelang datang bulan dengan berbagai gejala, seperti perut kembung dan fluktuasi emosi.

## Macam-macam Nyeri Menstruasi

Nyeri saat datang bulan dapat bervariasi antara wanita, tetapi beberapa gejala umumnya meliputi:

Baca Juga:3 Alasan Ilmiah Kenapa Gen Z Nggak Mau Kerja di Luar Jobdesk

- Nyeri perut bawah
- Kram
- Pusing atau pingsan
- Mual dan muntah
- Sakit pinggang nyeri
- Perubahan mood
- Mudah kelelahan
- Mengantuk

Penting untuk diingat bahwa tingkat keparahan gejala dapat bervariasi, dan pengalaman setiap wanita bisa berbeda.

## Penyebab Nyeri saat Menstruasi



*Ilustrasi sakit - Freepik*



Baca Selanjutnya  
de Braga By Artotel Menawarkan pengalaman One Stop Staycation