

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: [Odading Bandung: Dari Jajanan Kampung ke Ikon Kuliner Viral, Ini Fakta Unik yang Jarang Diketahui!](#)

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: [Review Game Life is Strange: Reunion — Nostalgia yang Menyentuh](#)

- 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*

Sakit saat datang bulan umumnya disebabkan oleh kontraksi rahim yang membantu mengeluarkan lapisan rahim yang tidak dibutuhkan jika tidak ada kehamilan.

Faktor-faktor lain penyebab rasa nyeri saat datang bulan meliputi:

- Tekanan Darah Rendah pada Rahim

Saat datang bulan, aliran darah ke rahim meningkat, dan jika darah ke rahim terhambat, dapat menyebabkan nyeri.

- Hormon

Perubahan hormon, terutama penurunan estrogen dan peningkatan prostaglandin sebelum datang bulan, dapat mempengaruhi rasa sakit.

- Endometriosis

Suatu kondisi dimana jaringan yang biasanya melapisi rahim tumbuh di luar rahim, dapat menyebabkan nyeri yang lebih intens.

- Mioma Rahim

Tumor jinak yang tumbuh di dinding rahim, dapat menyebabkan nyeri dan kram saat datang bulan.

- Infeksi Panggul

Infeksi pada organ reproduksi, seperti rahim atau ovarium, dapat menyebabkan nyeri.

- Kelainan Struktur Rahim

Adanya kelainan seperti septum rahim atau posisi rahim yang tidak normal bisa menjadi penyebab.

## **Cara mengatasi Rasa Nyeri saat Menstruasi**



*Ilustrasi pola hidup sehat - Freepik*

Untuk mengatasi rasa sakit saat datang bulan, Kamu dapat mencoba beberapa metode berikut:

- Kompres hangat
- Minum obat antiinflamasi
- Olahraga ringan
- Pijatan lembut
- Menerapkan pola makan sehat dengan mengonsumsi makanan tinggi serat
- Hindari makanan tinggi lemak, serta kopi, alkohol, dan rokok
- tidur dan istirahat yang cukup
- Menggunakan minyak aromaterapi

- Makan makanan bergizi
- Jika perlu, kompres dingin

Jika nyeri menstruasi Kamu sangat parah atau tidak merespons pengobatan mandiri. Atau disertai gejala lain yang mengkhawatirkan, sebaiknya konsultasikan dengan profesional kesehatan



Baca Selanjutnya  
[de Braga By Artotel Menawarkan pengalaman One Stop Staycation](#)