



Dismenore

Definisi

Dismenore merupakan rasa nyeri yang timbul saat sedang menstruasi. Biasanya, dismenore muncul pada saat tiga hari pertama menstruasi, menimbulkan rasa nyeri yang berdenyut atau kram pada perut bagian bawah dan dapat disertai keluhan lain seperti mual, diare, nyeri kepala, atau pusing

Jenis Dismenore

Dismenore primer
Dismenore primer adalah nyeri perut atau kram saat terjadinya haid.

Dismenore Sekunder
Merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh gangguan sistem reproduksi wanita. Intensitas nyeri dapat sampai mengganggu aktivitas sehari-hari.

Cara Mengatasi

Dismenore bisa diatasi secara mandiri dengan mengompres perut menggunakan kompres hangat, olahraga ringan, tidur yang cukup, serta teknik relaksasi yang tepat. Mengonsumsi pereda nyeri saat cukup membantu. Segera minta bantuan dokter jika rasa sakit tak kunjung reda