

ABSTRAK

Setiap bulan seorang wanita normal mengalami peristiwa reproduksi yaitu menstruasi. Menstruasi adalah keluarnya darah dari kemaluan. Menstruasi yang pertama kali terjadi disebut juga *menarche*, kemudian setiap bulan secara periodik seorang wanita normal akan mengalami menstruasi secara siklik. Menstruasi merupakan peristiwa yang wajar dan dialami walaupun kenyataannya banyak wanita mengalami masalah menstruasi, diantaranya yang sering terjadi adalah dismenorea.

Dismenorea adalah nyeri yang dirasakan ketika seorang wanita mengalami menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas kehidupan seorang wanita, sehingga dapat memaksanya untuk beristirahat. Derajat nyeri dan kadar gangguan yang ditimbulkan tidak sama pada setiap wanita. Ada yang masih bisa beraktivitas walaupun sambil menahan rasa nyeri, ada pula yang tidak bisa beraktivitas karena nyerinya. Jika nyeri haid membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal, dia memerlukan obat untuk menghilangkan rasa nyerinya.

Dahulu wanita yang menderita dismenorea hanya bisa menyembunyikan rasa sakit tanpa mengetahui apa yang harus dilakukannya. Keadaan ini juga diperburuk oleh orang disekitar mereka yang menganggap bahwa dismenorea adalah rasa sakit yang wajar yang terlalu dibesar-besarkan oleh wanita yang mencari perhatian. Sekarang baru diketahui bahwa dismenorea adalah kondisi medis yang nyata yang diderita wanita. Kebanyakan dari mereka yang mengeluh sakit tidak memerlukan pengobatan, tetapi lebih membutuhkan pengertian dan penerangan (Llewellyn, 2005). Dismenorea dapat melemahkan sehingga seseorang menjadi lemas, tidak bertenaga sehingga berdampak negatif pada kegiatannya sehari-hari dan secara psikologi akan sangat mengganggu, bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak masuk kerja atau sekolah.

Kata Kunci: dysmenorea, nyeri, haid