# Gangguan Menstruasi Pada Gadis Remaja

Masa remaja adalah masa-masa dimana terjadi perubahan pada tubuh secara tiba-tiba dan banyak memunculkan pertanyaan-pertanyaan dalam pikiran para remaja. Pertama-tama mereka tidak mampu mengatasi perubahan-perubahan tersebut, dan yang kedua perubahan tersebut juga membawa masalah. Permasalahan yang paling penuh tantangan pada anak perempuan adalah yang berkaitan dengan [menstruasi](http://doktermu.com/Menstruasi/).

Banyak kondisi  [haid](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/H/Haid-111.html) yang membutuhkan perhatian dokter atau perhatian dari profesional kesehatan lain. Gangguan haid yang paling umum adalah sindrom pra- [menstruasi](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/M/Menstruasi-110.html), dismenore dan amenore.

Sebelum terjadinya menstruasi, perempuan menghadapi banyak [gejala](http://doktermu.com/Gejala/)-gejala tidak nyaman yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari. Tetapi beberapa gejala tersebut bisa menjadi sangat intens dan dapat mengganggu fungsi normal orang tersebut.

Gejala-gejala ini dikelompokkan sebagai sindrom pra-menstruasi. Dalam kasus yang biasa terjadi, gejala akan berhenti saat menstruasi mulai, tetapi bagi sebagian orang gejala tersebut masih berlanjut bahkan setelah periode menstruasi sudah berakhir. Delapan puluh lima persen dari perempuan mengalami beberapa gejala sindrom pra-menstruasi pada satu waktu atau yang lain. Hampir empat puluh persen sering mengalami gejala pra-menstruasi sehingga tugas mereka sehari-hari dipengaruhi oleh hal itu dan sepuluh persen perempuan sama sekali tidak bisa melakukan apa-apa karena hal itu.

Ada banyak gejala sindrom pra-menstruasi yang bisa secara luas diklasifikasikan sebagai gejala neurologis dan pembuluh darah, gejala psikologis, gekala gastrointestinal, retensi cairan, masalah mata dan pernapasan. Penyebab gejala pra-menstruasi adalah fluktuasi tingkat  [progesteron](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/P/Progesteron-273.html)dan  [estrogen](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/E/Estrogen-404.html), [hipoglikemia](http://doktermu.com/Hipoglikemia/), hiperprolaktinemia, faktor psikogenik, perubahan dalam [metabolisme](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/M/Metabolisme-399.html)  [karbohidrat](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/K/Karbohidrat-8.html), aldosteron berlebihan, [alergi](http://doktermu.com/Alergi/) progesteron dan retensi air oleh ginjal. Hal yang baik adalah bahwa sindrom pra-menstruasi dapat dicegah dengan berolahraga secara teratur, makan [diet](http://doktermu.com/Diet/) seimbang dan tidur cukup.

Dismenore adalah perasaan [nyeri](http://doktermu.com/Nyeri/) haid yang intens dan kram. Tergantung pada tingkat keparahan, dismenore dinyatakan sebagai dismenore primer atau dismenore sekunder. Gejala dismenore primer terasa dari awal periode menstruasi dan dirasakan seumur hidup. Karena kontraksi [rahim](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/R/Rahim-412.html) abnormal akibat ketidakseimbangan kimia sehingga mengalami kram menstruasi berat. Dismenore sekunder dimulai pada tahap selanjutnya. Penyebabnya berbeda untuk dismenore primer dan sekunder. Dismenore sekunder bisa diakibatkan oleh kondisi medis seperti; [endometriosis](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/E/Endometriosis-237.html), fibroid rahim, penyakit  [radang](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/R/Radang-43.html) panggul,  [tumor](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/T/Tumor-254.html),  [infeksi](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/I/Infeksi-134.html), dan [kehamilan](http://doktermu.com/Kehamilan/)yang abnormal.

Gejala-gejala dismenore adalah kram dan sakit perut bagian bawah, sakit pada punggung belakang bagian bawah, mual, [diare](http://doktermu.com/Diare/), muntah, kelelahan,  [pingsan](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/P/Pingsan-275.html), kelemahan dan [sakit kepala](http://doktermu.com/Sakit-kepala/). Wanita yang kelebihan berat badan, merokok, dan sudah mengalami menstruasi sebelum berumur sebelas tahun berada pada resiko yang lebih tinggi mengalami dismenore. Wanita yang minum [alkohol](http://doktermu.com/Alkohol-dan-Obat-terlarang/) selama menstruasi mengalami nyeri haid yang berkepanjangan.

Setelah mempelajari kondisi kesehatan, usia, penyebab dismenore, dan kondisi individu lainnya, perawatan untuk mengatasi dismenore akan direkomendasikan. Olahraga teratur, [pijat](http://doktermu.com/Pijat/) perut, mandi air hangat, suplemen [vitamin](http://doktermu.com/Vitamin/), dan modifikasi  [diet](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/D/Diet-9.html) dapat membantu mengatasi dismenore.

Amenore adalah keadaan di mana wanita tidak mengalami menstruasinya selama lebih dari tiga siklus haid berturut-turut. Amenore juga diklasifikasikan sebagai amenore primer dan amenore sekunder. Amenore primer berkembang dari awal periode menstruasi.

Dalam kondisi ini, para gadis remaja mungkin tidak mendapatkan periode ketika dia memasuki [pubertas](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/P/Pubertas-407.html). Amenore sekunder adalah suatu keadaan dimana menstruasi menjadi tidak teratur setelah periode waktu dan bukan dari awal.

Ada banyak penyebab amenore seperti kelainan  [ovulasi](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/O/Ovulasi-189.html), gangguan makan, cacat lahir, kelainan [anatomi](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/A/Anatomi-651.html),  [malnutrisi](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/M/Malnutrisi-713.html), anoreksia, bulimia, kehamilan, [olahraga](http://doktermu.com/Olahraga-dan-kesehatan/) berlebihan, gangguan [tiroid](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/T/Tiroid-228.html),  [obesitas](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/O/Obesitas-179.html) dan kondisi kesehatan lainnya. Dari semua penyebab tersebut, kelainan ovulasi adalah penyebab umum menstruasi yang tidak hadir atau tidak teratur.

Seorang gadis remaja harus sudah mengalami menstruasi setidaknya pada umur 16 tahun. Jika tidak, kelainan anatomi, cacat lahir dan kondisi kesehatan lainnya yang menjadi penyebabnya. Para gadis remaja yang atletis dan berpartisipasi dalam olahraga aktif memiliki kandungan lemak tubuh yang lebih rendah dan karena hal tersebut menstruasi mereka terkadang tidak hadir. Bahkan karena kekurangan [gizi](http://doktermu.com/gizi/), tubuh mampu mempertahankan kehamilan. Jadi pada gilirannya tubuh itu sendiri menghentikan sistem reproduksi dan menstruasi.  [Sel](http://doktermu.com/Kesehatan-remaja/Istilah-kesehatan-1/S/Sel-429.html)-sel lemak ekstra dalam tubuh mengganggu ovulasi dan itulah alasan mengapa wanita gemuk memiliki haid yang tidak teratur.