

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)



KOMPAS.com
JERNIH MELIHAT DUNIA

Liputan Haji

Langsung dari Arab Saudi

UPDATE SELENGKAPNYA [KLIK DI SINI](#)

Laporan Reni Susanti, [Jurnalis Kompas.com](#)



Simak Informasi Pemilu 2024, Akurat dan Terpercaya

Tentukan

[Kompas.com / Edu](#)

parapuan. Tumbuh bersama kekuatan mimpi perempuan Indonesia



KOMPAS.com

Blinken Berharap Bisa Redakan Ketegangan Hubungan AS-China

02:11

Ini 5 Tips Redakan Nyeri Perut Saat Haid ala Dosen UM Surabaya

Kompas.com - 07/03/2023, 17:03 WIB





Ilustrasi menstruasi. (shutterstock)



Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)

Penulis: **Dian Ihsan** | Editor: **Dian Ihsan**

KOMPAS.com - Haid atau menstruasi merupakan aktivitas hormonal bulan pada perempuan.

Biasanya nyeri timbul pada awal masa **haid**, tepatnya di perut bagian dasar.

Baca juga: Suka Beli Pakaian Bekas, Dosen UM Surabaya: Ini 4 Bahayanya

Sebagian perempuan merasakan nyeri ringan, sebagian yang lain merasa b serta tidak tertahankan hingga mengusik kegiatan rutin harian.

Nyeri haid biasa disebut dismenore, hal yang dirasakan seperti kram, **nyeri perut** bawah, dan punggung bawah, paha sisi dalam seperti ditarik, mual, muntah, diare, pusing, hingga sakit kepala.

Dosen Fakultas Kedokteran (FK) **UM Surabaya**, Muhammad Anas membagikan sejumlah tips perawatan yang bisa dilakukan perempuan untuk meredakan nyeri haid.

Pertama adalah mengompres dengan air hangat.

Dengan mengompres air hangat ke daerah perut dapat meredakan rasa sakit yang dirasakan.

Seseorang bisa mengisi botol air panas atau bantal pemanas untuk ditempelkan di perut.

Panas di perut dapat mengendurkan otot dan meredakan kejang.

Selain itu, panas membantu mengendurkan otot-otot rahim dan organ sekitarnya yang secara otomatis meredakan kram dan rasa tidak nyaman, karena perbaikan sirkulasi darah.

"Seseorang juga bisa meletakkan bantal pemanas di punggung bawah untuk meredakan nyeri punggung. Alternatif lain seseorang bisa berendam di air hangat untuk membantu mengendurkan otot perut, punggung, dan kaki," ungkap dia mengutip laman UM Surabaya, Selasa (7/3/2023).

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)

Kedua, lakukan aktifitas ringan. Saat haid seseorang dianjurkan untuk tetap beraktifitas ringan, karena hal ini dapat meredakan rasa sakit. Seseorang tidak disarankan aktifitas yang berat.

Baca juga: Kisah Ahmed, Wisudawan Asal Gaza yang Lulus S1 Kedokteran di Unair

Ketiga, akupresur. Akupresur merupakan penekanan di titik akupuntur yang berdampak pada produksi endorfin sebagai penghilang rasa nyeri.

Titik-titik yang perlu dilakukan pemijatan beberapa kali, yakni:

- Titik hegu antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk yang terletak di area otot.
- Titik sanyinjiao terletak di empat jari atas mata kaki tepat di ujung tulang kering.
- Titik sacral points terletak di daerah sacral atau di sekitar tulang ekor.
- Titik taichong terletak di bagian atas kaki.
- Titik antara jempol kaki dan jari kedua.

Keempat, pijat ringan. Pijatan lembut di pinggang pinggul juga dapat mengendurkan otot panggul dan mengurangi kram.

Sebelum dipijat, seseorang bisa mengoleskan minyak pijat, *body cream* atau minyak kelapa ke kulit untuk mengurangi kram.

Mahasiswa UGM Kuliah Pakai Seragam SMA Bikin Dosen K...



Kelima, mengoleskan minyak atsiri untuk meredakan nyeri saat haid.

Seseorang bisa menggosok perut dengan menambahkan beberapa tetes minyak atsiri, seperti minyak cengkih yang mengandung eugenol tinggi yang bersifat analgesik (peredam nyeri), anti inflamasi, dan anti bakteri.

Minyak lavender bisa meredakan stres dan mengurangi rasa sakit.

Baca juga: Hasil Seleksi PPPK Guru 2022 Diumumkan 10 Maret, Cek di Link Ini

"Seseorang juga bisa menggunakan minyak peppermint karena memiliki komponen utama mentol yang berefek analgesik alami, serta minyak kemenyan dari resin pohon boswellia carterri yang memiliki sifat analgesik dan antiinflamasi," tukas dia.

Dapatkan update **berita pilihan** dan **breaking news** setiap hari dari Kompas.com. Mari bergabung di Grup Telegram "Kompas.com News Update", caranya klik link <https://t.me/kompascomupdate>, kemudian join. Anda harus install aplikasi Telegram terlebih dulu di ponsel.



31 Perwira Tinggi TNI Naik Pangkat

4 hari yang lalu



Jokowi Sempat Deg-Degan Saat Menonton Indonesia VS Argentina

13 jam yang lalu



PDKT "Meja Makan" Ala Jokowi Ketika Jamu Ganjar Dan Prabowo

15 jam yang lalu



Jamin Tak Ada Lagi Dwifungsi Ala Orba, Panglima TNI Gaungkan...

1 hari yang lalu

[Lihat semua](#)

TERPOPULER

1 Letjen I Nyoman Cantiasa, Eks Denier Kesehatan yang Dilantik

3 Tak Kunjung Dibayar, Aset Tunda Proyek Jumbo Rp 8 Triliun Milik Surya Paloh

Dibaca 8.038 kali

4 Kapal Selam Wisata Titanic Hilang, Sisa Oksigen Tinggal 70 Jam

Dibaca 3.473 kali

5 Berawal Hobi Nongkrong dan Jalan-jalan, Kini Della Kebanjiran Titipan Belanjaan...

Dibaca 3.290 kali

NOW TRENDING



Libur Idul Adha 1444 Hijriah Resmi 3 Hari, Ini Rinciannya

Asuransi yang memberikan jaminan atas kematian seseorang disebut asuransi?

Dapatkan saldo e-wallet untuk 10 orang yang beruntung dengan mengikuti kuis berikut ini!

- Kesehatan
- Kerugian
- Kendaraan
- Jiwa

IN COLLABORATION WITH: Allianz

[Lihat Pengumuman Pemenang >](#)

Advertisement



Jokowi Akui Bahas Politik Saat Makan Siang Bareng Prabowo



Saat Jemaat di Rumah Doa Tambun Tak Diizinkan Beribadah dan Sering Diintimidasi...



Letjen I Nyoman Cantiasa, Eks Danjen Kopassus yang Dilantik Jenderal Dudung Jadi Koorsahli KSAD



Tag haid nyeri perut perguruan tinggi UM Surabaya

[Lihat Edukasi Selengkapnya](#)

parapuan.

[LIHAT PARAPUAN SELENGKAPNYA >](#)

Artikel Terkait

Kisah Ahmed, Wisudawan Asal Gaza yang Lulus S1 Kedokteran di Unair

Suka Beli Pakaian Bekas, Dosen UM Surabaya: Ini 4 Bahayanya



Tak Kunjung Dibayar, Acset Tunda Proyek Jumbo Rp 8 Triliun Milik Surya Paloh

KOMPAS.com 307 pemilih 5 hari lagi


Apa sih, bahasan di tongkronganmu saat ini? 🤔

- Sparepart Motor / Mobil
- Gosip selebriti
- Skincare
- Gadget

13 8 Berikutnya

Kapal Selam Wisata Titanic Hilang, Sisa Oksigen Tinggal 70 Jam


PILIHAN UNTUKMU



.com

Kode Bank Mandiri untuk Keperluan Transfer di ATM - Kompas.com

MONEY



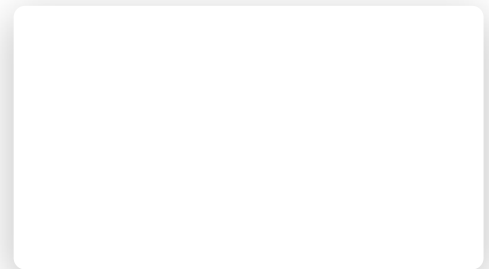
.com


Nilai Akhlak BUMN, Arti, dan Panduan Perilakunya

MONEY

Berawal Hobi Nongkrong dan Jalan-jalan, Kini Della Kebanjiran Titipan Belanjaan...

KOMENTAR






.com

Indonesia Butuh 9 Juta Talenta Digital pada 2030, Apa yang Perlu...


MONEY



.com

Lirik dan Chord Lagu Already Won - Tony Sly


HYPE



.com

Kemenkeu Buka-bukaan soal Utang Tutut Soeharto ke Negara


MONEY



.com

Lirik dan Chord Lagu In the End - Tony Sly


HYPE



.com

Lirik dan Chord Lagu San Mateo Fog Line - Tony Sly


HYPE



.com

Lirik dan Chord Lagu Stunt Double - Tony Sly


HYPE



.com

Lirik dan Chord Lagu The Shortest Pier - Tony Sly


HYPE



.com

Lirik dan Chord Lagu On the Outside - Tony Sly


HYPE



.com

5 Makanan yang Baik Dikonsumsi Saat Haid untuk Redakan Nyeri


FOOD



.com

Cara Mengusir Kucing agar Tidak Buang Kotoran di Halaman...


TREN



.com

Cara Cek Pajak Kendaraan dengan Mudah, Bisa lewat HP -...

MONEY



.com

Bintang Muda Argentina Debut Vs Timnas Indonesia di GBK: Ini...

BOLA

IKLAN



Konten berikut adalah iklan platform MGID. Kompas.com tidak terkait dengan materi konten ini.



Mojokerto: Furnitur yang tidak Terjual Hampir Diberikan, Lihat Harga



Mojokerto: Sofa yang tidak Terjual Dijual dengan Harga Murah



Mojokerto: Sofa yang tidak Terjual Setengah Gratis (Lihat Harga)

Advertisement



Tak Perlu Laser jika Mata Mulai Kabur! Ternyata Cukup Lakukan Ini



Mojokerto: Perabotan yang tidak Terjual Dijual dengan Harga Murah



Mojokerto: Furnitur yang Belum Laku Hampir Dilepas. Lihat Daftar

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)

Mungkin Anda melewatkan ini



Akreditasi dan Masalah Keuangan Kampus di Daerah



Siswa MAN IC Lampung Timur Ini Gapai Beasiswa di 2 Kampus Luar Negeri



UIN KHAS Jember Buka 3 Jalur Seleksi Masuk, Catat Jadwalnya

LIHAT SEMUA

Isi kuisnya & raih total hadiah 4 juta rupiah!

Adu Ketangkasanmu di Game Kata Kita!

Ayo tebak apa aja makanan yang terbuat dari kacang-kacangan



Kuis Berhadiah Seputar Asuransi!

Games Permainan Kata Bahasa Indonesia

TTS - Teku - Teki Santuy Eps 117 Makanan dari



Bersinergi dengan RSUD Bali Mandara, Sido Muncul Kenalkan Obat Herbal ke Turis Asing

PT Industri Jamu Dan Farmasi Sido Muncul Tbk melalui Sido Muncul Natural bersinergi dengan Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara (RSBM) untuk



AS HARAP BISA REDAKAN

Blinken Berharap Bisa Redakan Ketegangan Hubungan AS-China

4 hari yang lalu

Ada

ta

Ini Diterima di 5 Kampus Luar Negeri

Berita Terkait

Kisah Ahmed, Wisudawan Asal Gaza yang Lulus S1 Kedokteran di Unair

Suka Beli Pakaian Bekas, Dosen UM Surabaya: Ini 4 Bahayanya

Dosen UM Surabaya: Ini Dampak Negatif Akibat Bullying

Dosen UM Surabaya: Ini 2 Penyebab Sakit Asam Urat

Hasil Seleksi PPPK Guru 2022 Diumumkan 10 Maret, Cek di Link Ini

REKOMENDASI UNTUK ANDA

Powered by JIXIE

EDU

EDUKASI

EDU

EDUKASI

Cek Ketentuan Beasiswa UM Surabaya bagi...

Punya Gaji di Bawah Rp 3...

Beasiswa UM Surabaya untuk Siswa 5...

Dosen UM Surabaya: Ini 5 Cara...

EDUKASI

EDU

EDU

EDUKASI

5 Tips Lulus Kuliah Cepat dan...

S2 Administrasi Rumah Sakit Resmi Dibuka...

Dosen UM Surabaya Beri 7 Tips...

Perempuan Rentan Osteoporosis, Dosen UM Surabaya...

KOMENTAR

Tulis komentarmu dengan tagar #JernihBerkomentar dan menangkan e-voucher untuk 90 pemenang!

Syarat & Ketentuan

Tulis komentar anda...

Berkomentirlah secara bijaksana dan bertanggung jawab. Komentar sepenuhnya menjadi tanggung jawab komentator seperti diatur dalam UU ITE

Kirim

Belum ada komentar. Jadilah yang pertama untuk memberikan komentar!

TERKINI LAINNYA

10 Prodi Terketat pada Ajang UTBK SNBT 2023

EDU 20/06/2023, 20:28 WIB

10 Provinsi yang Diterima PTN Terbanyak Jalur UTBK SNBT 2023

EDU 20/06/2023, 20:05 WIB

20 PTN Penerima Pendaftar Terbanyak di UTBK SNBT 2023

EDU 20/06/2023, 19:17 WIB

20 PTN Penerima KIP Kuliah Terbanyak UTBK SNBT 2023

EDU 20/06/2023, 18:51 WIB

Cara Daftar dan Besaran Bantuan KIP Kuliah 2023 PTS, Dibuka 23 Juni

EDU 20/06/2023, 18:35 WIB

Tak Ingin Kuliah PTN? Ini 15 PTS Terbaik di Indonesia Versi SIR 2023

EDU 20/06/2023, 18:07 WIB

Berapa Nilai UTBK SNBT 2023 Tertinggi? Ini Informasi Lengkapnya

EDU 20/06/2023, 17:55 WIB

20 Jurusan D3 Paling Diminati di UTBK SNBT 2023, Ada Pilihanmu?

EDU 20/06/2023, 17:19 WIB

Gagal UTBK SNBT 2023? Ini PTN yang Masih Buka Jalur Mandiri 2023

EDU 20/06/2023, 17:05 WIB

Seleksi Mandiri UB 2023: Ini Syarat, Jadwal dan Cara Daftarnya

EDU 20/06/2023, 16:57 WIB

UT dan ICE Institute Gandeng Tsinghua University dan XuetangX China Hadirkan...

EDU 20/06/2023, 16:43 WIB

80.896 Pendaftar UTBK SNBT 2023 Gapai Beasiswa KIP Kuliah

EDU 20/06/2023, 16:37 WIB

Hedonisme Pesta Lulusan Sekolah

EDU 20/06/2023, 16:30 WIB

Gagal Lolos UTBK SNBT 2023, Prof Nizam Beri 3 Tips Pilih PTS

EDU 20/06/2023, 16:23 WIB

20 PTN dengan Rerata UTBK 2023 Tertinggi, ITB dan UI Bersaing Ketat

EDU 20/06/2023, 16:11 WIB

- 1
- 2
- 3
- Next

JELAJAHI

- | | | | |
|----------------------|----------------------|---------------------------------|---------------------------|
| KOMPAS.COM | ENTERTAINMENT | FOTO | PLAY |
| BOLA | MONEY | VIK | ARTIKEL TERPOPULER |
| TEKNO | SAINS | OHAYO JEPANG | ARTIKEL TERKINI |
| OTOMOTIF | REGIONAL | PESONA INDONESIA | TOPIK PILIHAN |
| INTERNASIONAL | PROPERTI | KOLOM | ARTIKEL HEADLINE |
| NEWS | LIFESTYLE | JEO | |
| NASIONAL | TRAVEL | VIDEO <small>NEW</small> | |
| MEGAPOLITAN | EDUKASI | LESTARI | |

Dapatkan informasi dan insight pilihan redaksi Kompas.com

Daftarkan Email

Penghargaan dan sertifikat:



Kabar Palmerah - About Us - Advertise - Kebijakan Data Pribadi - Pedoman Media Siber - Career - Contact Us
 Copyright 2008 - 2023 PT. Kompas Cyber Media (Kompas Gramedia Digital Group). All rights reserved.