Penyebab Siklus Menstruasi Tidak Teratur- Haid merupakan aktivitas rutin yang sering dialami bagi kaum hawa, datangnya haid bagi seorang wanita menunjukkan bahwa wanita tersebut sudah subur dan bagi umat muslim wanita yang sedang haid tidak diperbolehkan untuk menjalankan ibadah. Tapi sering kali datangnya haid bagi wanita tidak teratur. **Penyebab haid pada wanita tidak teratur** dikarenakan oleh berbagai macam faktor, baik faktor yang dari dalam tubuh, seperti perasaan atau suasana hati dan ada juga faktor yang berasal dari luar tubuh manusia, seperti aktivitas sehari-hari dan gaya hidup. Untuk lebih jelasnya silahkan anda simak penjelasan berikut.

Berikut 5 penyebab siklus menstruasi tidak teratur :

1. Fungsi Hormon Terganggu

Haid berhubungan erat dengan sistem hormon yang diatur di otak, tepatnya di kelenjar Hipofisis. Sistem hormonal ini akan mengirim sinyal ke indung telur untuk memproduksi sel telur. Apabila sistem pengaturan ini terganggu, siklus haid pun akan terganggu.

2. Kelainan Sistemik

Ada seseorang yang tubuhnya sangat gemuk atau kurus. Hal ini bisa mempengaruhi siklus haidnya karena sistem metabolisme di dalam tubuhnya tidak bekerja dengan baik. Selain itu, menderita penyakit diabetes, juga akan memengaruhi sistem metabolisme sehingga haidnya pun tidak teratur.

Download dari situs https://wirahadie.com

3. Stres dan Galau Berlebihan

Stres bukan hal yang remeh. Stres dapat mengganggu sistem metabolisme di dalam tubuh. Stres dapat mengakibatkan seseorang menjadi mudah lelah, berat badan turun drastis, bahkan sakit-sakitan, sehingga metabolismenya terganggu. Apabila metabolisme terganggu, siklus haid pun ikut terganggu.

Apalagi anak usia remaja yang sangat rentan dengan perasaan galau, karena anak remaja sering mendapatkan masalah asmara seperti, diputusin pacar, pacar selingkuh dan banyak lagi masalah yang lainnya. Masalah seperti ini akan mengganggu sistem kerja otak karena perasaan atau suasana hati yang tidak menentu, karena sistem hormon diatur di otak sehingga sel telur yang ada di dalam ovarium akan keluar menuju rahim menjadi terhganggu.

Kondisi tubuh dan psikologis berperan penting dalam produksi dan kerja hormon estrogen, dan efeknya terhadap cepat atau lambatnya siklus haid tiap individu. Oleh karena itu, tidak heran jika siklus haid seorang wanita bisa berubah-ubah.

4. Hormon *Prolaktin* Berlebihan

Pada ibu menyusui, produksi hormon prolaktin cukup tinggi. Hormon prolaktin ini seringkali membuat ibu tak kunjung haid karena memang hormon ini menekan tingkat kesuburan ibu. Pada kasus seperti ini tidak begitu bermasalah, justru sangat baik untuk memberikan kesempatan pada ibu guna memelihara organ reproduksinya. Sebaliknya, jika tidak sedang menyusui, hormon prolaktin juga bisa tinggi biasanya disebabkan kelainan pada kelenjar hipofisis.

5. Pola Aktivitas Fisik

Bagi yang masih belum menikah, penyebabnya bisa karena terlalu lelah. Contoh, belajar terlalu keras dan berolahraga terlalu berat. Sebalikny,a bisa juga terjadi pada mereka yang biasa berolahraga dan menghentikan kebiasaannya secara tiba-tiba. Pola makan pun bisa memengaruhi siklus haid. Misalnya mereka yang biasa makan banyak dan mendadak diet. Ini akan membuat tubuh stres.

Oleh karena itu, para kaum wanita perlu menerapkan pola hidup sehat, istirahat yang cukup, mengurangi keletihan yang bisa mengundang rasa stres, dan memperbanyak makan

Download dari situs https://wirahadie.com

makanan yang mengandung vitamin E(seperti kecambah) yang bisa membantu keseimbangan sistem tubuh agar siklus haidnya lancar. Jangan melakukan terapi hormon estrogen langsung, karena lama-kelamaan bisa menyebabkan kanker (seperti pada payudara).

Sekian dulu penjelasan tentang Penyebab Siklus Menstruasi Tidak Teratur, semoga artikel ini bermanfaat bagi anda yang sering mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

Download dari situs https://wirahadie.com