

BUKU SAKU MENSTRUASI PERTAMA BAGI REMAJA



BERKENALAN DENGAN MENSTRUASI

Oleh :

Haslina Sarihu Amd.Keb
Sundari Mulyaningsih S.Si,T, M. Kes
Dr. Siti Nurunnayah S.ST., M. Kes

Penerbit
Universitas Alma Ata Press

BUKU SAKU MENSTRUASI PERTAMA BAGI REMAJA

BERKENALAN DENGAN MENSTRUASI

Penulis :

Haslina Sarihu Amd.Keb
Sundari Mulyaningsih S. Si,T, M. Kes
Dr. Siti Nurunnayah S. ST., M. Kes

ISBN 978-623-94999-8-3 (PDF)



BERKENALAN dengan MENSTRUASI

Published by :

Universitas Alma Ata Press

Jl. Brawijaya. No.99, Jadan, Tamantirto, Kecamatan Kasihan,
Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

Email: uaa@almaata.ac.id

Website: www.almaata.ac.id

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
dengan bentuk dan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit



DAFTAR ISI

Halaman Judul	1
Daftar Isi	3
Kata Pengantar	4
Mengenal Alat Reproduksi Wanita	6
Mengenal Menarche	8
Mengenal Menstruasi	10
Mengenal PMS	13
Jenis Gangguan Haid dan Faktor Penyebabnya	20
Merawat Diri saat Menstruasi	27



KATA PENGANTAR

- + Assalamu'alaikum Wr.Wb
- + Puji syukur kami haturkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kami limpahan rahmat sehingga dapat menyelesaikan penulisan buku ini.
- + Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.
- + Buku ini adalah booklet pendidikan menstruasi bagi anak usia SD agar dapat memperkenalkan menstruasi pada anak-anak dengan informasi yang mudah dibaca.
- + Semoga buku ini dapat bermanfaat
- + Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

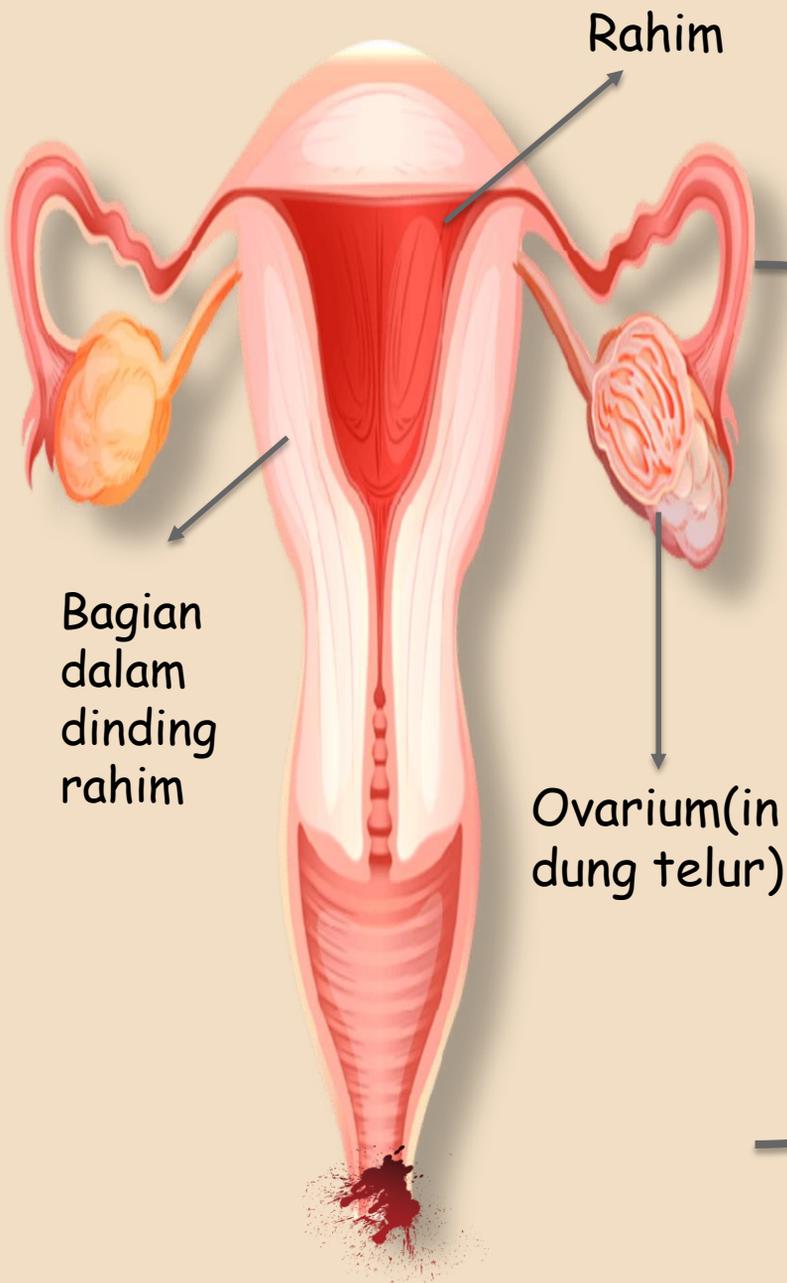
+ Sleman, September 2020

+ Penulis

✦ *Mengenal Alat Reproduksi Wanita*



Gambar Organ Reproduksi Wanita



✦ *Bagaimana Menstruasi
Pertama Yang Normal?*



menarche

Menarche
adalah haid
pertama kali

Biasanya menarche
terjadi pada usia 10-
16 tahun, namun bisa
terjadi sejak umur 8
tahun.



Setelah Menarche lama ga dapat mens lagi? Kenapa ya?

Setelah Mens yang pertama tubuh mengalami perkembangan sistem hormon dalam waktu 3-5 tahun

Dalam waktu tersebut karena sistem hormon kita masih berkembang, kadang ada yang tidak rutin mengalami haid



menstruasi (Haid)



Haid adalah darah yang keluar dari organ reproduksi perempuan setelah matangnya sel telur

Haid terjadi selama kurang lebih 7 hari

Haid terjadi karena sel telur yang tidak di buahi sehingga lapisan dinding Rahim bagian dalam meluruh



Siklus Haid



Siklus haid adalah jarak antara siklus haid saat ini dan haid pada selanjutnya

Siklus haid normal terjadi 21-35 hari

Siklus haid tidak normal terjadi kurang dari 21 hari dan lebih dari 35 hari

✦ *Mengenal PMS (Pre Menstrual Syndrome) Gejala Penyerta Haid*



Pre menstruasi sindrom (PMS)

PMS adalah kumpulan gejala fisik, emosi yang terkait dengan siklus haid wanita

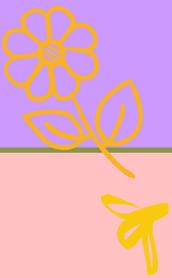
Biasanya terjadi 2 minggu sebelum menastruasi

Sekitar 80-95 % wanita mengalami gejala-gejala PMS yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari





Tipe dan gejala PMS



Tipe A (Anxiety)



Ciri-ciri Gejalanya :

Sensitif

Gelisah

Perasaan
labil

Gejala ini akan muncul
sebelum haid

Dianjurkan perbanyak makan-
makanan berserat dan
mengurangi kopi



Tipe H (hyperhydration)

2



Ciri-ciri Gejalanya :

Perut
Kembung

Berat
badan naik
sebelum
haid

Nyeri pada
payudara

Dianjurkan mengurangi
makanan-makana yang
banyak mengandung
agaram dan gula



3

Tipe C (craving)



Ciri-ciri Gejalanya :

Rasa lapar

Ingin makan
makanan yang
manis-manis

Rasa ingin menyantap
makanan manis ini di
sebabkan oleh stress



4

Tipe D (depression)



Ciri-ciri Gejalanya :

Ingin
menangis

Susah tidur

lemah

pelupa

Sulit dalam
mengucapkan
kata-kata

Biasanya PMS tipe D berlangsung bersamaan dengan tipe A, hanya sekitar 3 persen dari seluruh tipe PMS yang benar-benar murni tipe D





Jenis Gangguan Haid dan Faktor Penyebabnya





Gangguan siklus haid (Jarak haid)

Polimenore

Jarak haid kurang dari 21 hari

Oligomenorea

Jarak haid lebih dari 35 hari

Amenore

Tidak mengalami haid lebih dari 3 bulan



1

Stress



Contohnya :

Merasa
capek
dengan
tugas
sekolah

Putus asa yang
berkepanjangan

Gugup dan
cemas

Susah
tidur

Jika mengalami
stress dapat
mempengaruhi siklus
haid, jadi jangan
mudah stress

2

Aktifitas fisik



Contohnya :

Olahraga secara berlebihan
tanpa beristirahat

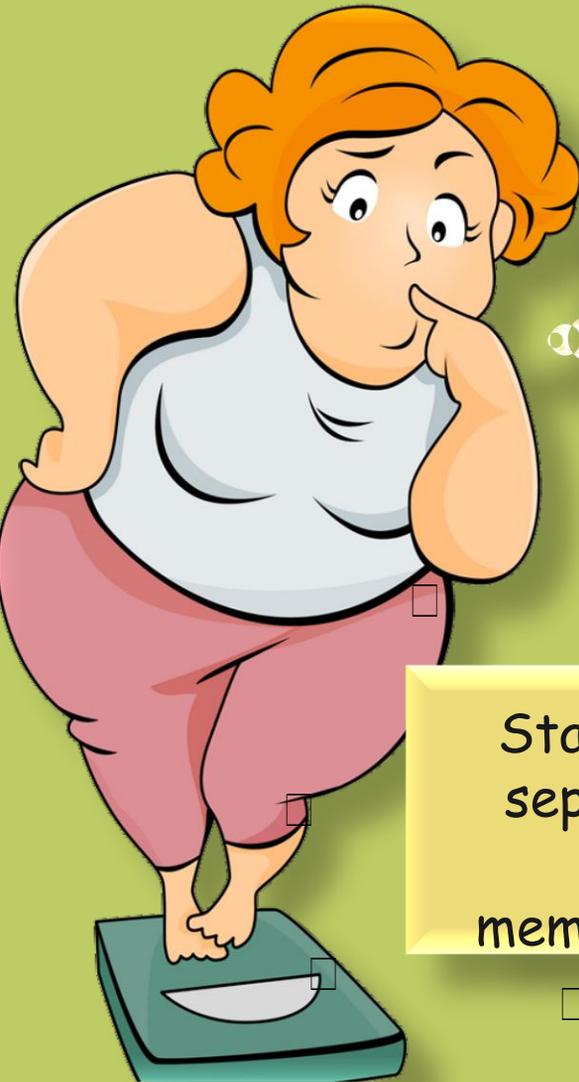
Tidak makan-makanan yang
bergizi, seperti tidak makan
sayur, buah, ikan dan lainnya



Jadi jika berolahraga sesuaikan dengan dan
jangan lupa Makan-Makanan yang bergizi,
seperti sayur, buah, ikan dan lainnya

3

Status Gizi



Obesitas
(Gendut)

Status gizi yang buruk seperti obesitas atau gendut dapat mempengaruhi pola haid.

Jadi, harus menjaga pola makan dan hindari terlalu banyak makan gorengan, manis-manis, bersantan atau berlemak

4

Genetik (keturunan)



Siklus haid ibu sangat berpengaruh terhadap siklus haid anaknya

Jika siklus haid ibu teratur, maka siklus haid anak juga akan teratur

Yuk, tanyakan riwayat haid pada ibu kita...

5

Hormon

Hormone FSH berfungsi membentuk sel telur

Hormon haid ada dua

Hormone LH berfungsi untuk pematangan sel telur

Jika keseimbangan hormon ini terganggu maka akan mengakibatkan gangguan pada siklus haid

✦ *Merawat Kesehatan Diri
saat Menstruasi*





Cara Nyeri perut (Sakit Perut)
Saat Haid



Gunakan kompres
hangat dengan cara
botol kaca diisi air
hangat lalu diletakan
pada perut

Oleskan minyak kayu
putih pada perut

**Selalu berpikir positif
dan jangan menganggap
haid sebagai hal yang
menakutkan**

**Minum obat
tambah darah**

**Banyak minum
air putih**





Cara menjaga
kebersihan
daerah vagina
pada saat
menstruasi





1

Tidak memasukkan benda-benda asing kedalam vagina



2

Memakai celana dalam berbahan katun yang menyerap keringat dengan baik



3

Hindari penggunaan celana yang ketat dan mengganti celana dalam minimal 2 kali dalam sehari



4

Membersihkan organ reproduksi wanita seperti anus dan vagina dengan menggunakan air bersih



5

Membersihkan kemaluan menggunakan air bersih

6

Cara membersihkan kemaluan dimulai dari vagina ke anus

7

Keringkan dengan menggunakan handuk atau tisu yang tidak menggunakan parfum

8

Membersihkan kemaluan menggunakan air bersih



9

Hindari penggunaan sabun pembersih kewanitaan

10

Mengganti pembalut minimal 3-4 kali per hari, hindari menggunakan pembalut lebih dari 6 jam

11

Menggunakan pembalut yang berbahan lembut yang mampu menyerap cairan dengan baik

12

Mencukur rambut kemaluan untuk menghindari pertumbuhan jamur dan bakteri



Makanan
Bergizi Saat
Haid



Air putih

Daging

Sayuran
hijau

Buah-
buahan

Jahe

Ikan

Kacang-
kacangan

Kunyit

Coklat hitam



Cara Menggunakan Pembalut





Memilih pembalut yang daya serap, bentuk sesuai



Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir

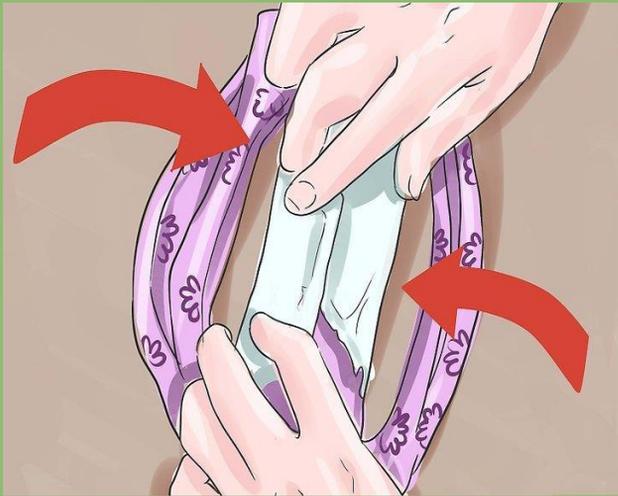


Membuka bungkus pembalut





Buka tutup atau sayap dan lepaskan lapisan perekat dibagian belakang pembalut



Pasang bagian pembalut yang perekat didalam celana



Pakai celana dalam seperti biasa





Pakai pakayan
yang nyaman



Lakukan pemeriksaan
rutin, khususnya pada
hari-hari saat sedang
banyak mengeluarkan
darah



Cuci tangan
menggunakan
sabun dan air
mengalir



Ganti pembalut
sekitar 4 jam sekali
atau jika merasa
tidak nyaman



Buang
pembalut pada
tempat yang
benar



Cuci tangan
menggunakan sabun
dan air mengalir





Daftar pustaka

1. Felicia, Esther, H., & Rina, K. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *PSIK UNSRAT Manado, Keperawatan (e-Kp)*.3(1):1-7.
2. Ganesha, R., Lola, I., & Riyadi, F. (2015). Relationship betwee Body Mass Index Whit Mestrual Cycle in senior High School Students. *Athena Medical Jurnal*, 2(4):555-60.
3. Sari, A., & Asih, S. (2013). *Hubungan Antaran Status Gizi, Pola Makan dan Stress dengan Siklus Mestruasi pada remaja Putri di SMA Negeri 68 Jakarta*. Jakarta: lib.ui.ac.id.
4. Vale, B., Sara, B., Ligia, P., & Pascoal, M. (2014). Menstruasi disordes in adolescent whit eating disordes-targetbody mass index percentiles for their resolution. 12(2):175-80.



Daftar pustaka

5. Aljadidi, Almutafi, Bamousa, Alrashidi, & Alijadi. (2016). *The influence of exam stress on menstruasi dysfuncatins* . Saudi Arabih: J health Edu .
6. Anindita, P., Eryati, E., & Afiriwadi. (2013). Artikel Penelitian Hubungan Aktifitas Fisik Hariandengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas KEdokteran Universitas Andalas. *Fakultas Universitas Andalas*, 5(3):522-7.
7. Icesmi, s. K., & Margareth, Z. (2013). *Kemahilan, Persalinan, dan Nifas dilengkapi dengan patologi*. Yogyakarta : Nuha Medika
8. Rakhmawati, A. (2012). *Hubungan obesitas dengan dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada wanita dewasa muda*. Solo: Eprints.undip.ac.id.

DAFTAR PUSTAKA

9. Jayakumari, S., Prabhu, K., Johanson, & Kalaiselvi. (2016). Menstrual cycle patten in adolescent girls, in relation to BMI, food habits anda the same in their parents. *Int. J. Pharm, Res.*37(2)37-9.
10. Kusmirna, E., & Widiasih, H. (2013). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
11. Mianoki, A. (2014). *Majalah Kesehatan Muslim : Tetap prima saat Haid Tiba.* . Yogyakarta: Pustaka Muslim.
12. Safa'ah, N., & Nisa, S. (2016). Hubungan Perilaku Merawat Organ Genitalia Eksterna dengan Kejadian Vulvovaginitis Selama Menstruasi pada Remaja Putri Kelas VII di MTsN Tuban. *Jurnal Sain Med*, 8 (1) : 62 –69.



13. **RISKESDAS. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Balitbang Kemenkes.**
14. **Rohan, H., & siyoto, S. (2013). buku ajar kesehatan reproduksi. yogyakarta: nuha medika**
15. **Hubungan Perilaku Merawat Organ Genitalia Eksterna dengan Kejadian Vulvovaginitis Selama Menstruasi pada Remaja Putri Kelas VII di MTsN Tuban. Jurnal Sain Med, 8 (1) : 62 –69.**
16. **Khusnul Khotimah dkk, Association of BMI and Sport Activity Habit with Dismenorea. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia**
<https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/1032>
17. **Dian Savitri dkk. Pemberian Pendidikan Kesehatan Reproduksi Berpengaruh terhadap pengetahuan tentang seks bebas.**
<https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/233>





Biodata Penulis

- + Haslina Sarihu. Amd. Keb
- + Lulusan Prodi D3 Kebidanan
Universitas Alma Ata tahun 2020





Biodata Penulis

- + Sundari Mulyaningsih., S.SiT.
M.Kes
- + Dosen Prodi D3 Kebidanan
Universitas Alma Ata





Biodata Penulis

- + Dr. Siti Nurunnayah. SST.M.Kes
- + Selaku penanggung jawab utama buku ini merupakan Dosen D3, S1 Kebidanan dan S2 Kesehatan Masyarakat Universitas Alma Ata





Terimakasih

