

AME COMPANY

BOOKLET

KEBERSIHAN DIRI SAAT MENSTRUASI

Disusun Oleh :

- Fauziah Yulfitria
- Hamidah
- Shentya Fitriana
- Ns. Karningsih



POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III
2019

DATA PEMILIK BOOKLET

Nama :

Tempat tanggal Lahir :

Alamat :

.....

.....

.....

No HP :

E-mail :

Dalam satu bulan sekali, sebagai seorang perempuan saya akan mengalami menstruasi. Saat menstruasi, saya selalu menjaga kebersihan diri saya.

MENSTRUASI

v Apa itu Menstruasi

Proses yang dialami setiap perempuan ditandai dengan keluarnya darah dari vagina (kemaluan) yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormone reproduksi.

v Bagaimana Menstruasi dapat terjadi

Menstruasi merupakan keluarnya darah secara periodic dari rahim secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Menstruasi terjadi karena tidak adanya pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga menyebabkan lapisan dinding Rahim yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh (rontok). Jika seorang perempuan tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya.

v Bagaimana siklus menstruasi yang normal

Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi pada periode berikutnya, sedangkan lamanya menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai hari terakhir menstruasi dalam satu siklus.

Siklus menstruasi dikatakan normal adalah 24 hari sampai 35 hari dan lama menstruasi 3 – 7 hari dengan jumlah darah selama menstruasi berlangsung tidak lebih dari 80 ml.

Siklus menstruasi tidak normal jika kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari.

Siklus menstruasi normal 24 – 35 hari dan lama menstruasi 3 – 7 hari dengan jumlah darah selama menstruasi berlangsung tidak lebih dari 80 ml.



Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=lwlqSAHrcmg>

KEBERSIHAN DIRI SAAT MENSTRUASI

§ Apa itu kebersihan diri saat menstruasi

Kebersihan diri saat menstruasi adalah Perawatan diri untuk memelihara kebersihan dan kesehatan yang dilakukan pada saat menstruasi untuk mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis.

§ Apa tujuan kebersihan diri saat menstruasi

1. Memelihara kesehatan
2. Mencegah penyakit
3. Meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan
4. Menciptakan keindahan

§ Bagaimana bentuk kebersihan diri saat menstruasi

1. Perawatan kulit dan wajah
2. Kebersihan kuku, kaki dan tangan
3. Kebersihan rambut
4. Kebersihan tubuh dan organ genitalia
5. Kebersihan pakaian sehari-hari
6. Penggunaan pembalut

PERAWATAN KULIT DAN WAJAH SAAT MENSTRUASI

¶ Apa fungsi kulit

1. Melindungi tubuh dari masuknya berbagai kuman
2. Mengatur keseimbangan suhu tubuh dan membantu produksi keringat serta penguapan
3. Sebagai alat peraba yang dapat membantu tubuh menerima rangsangan dari luar melalui rasa sakit, sentuhan, tekanan, atau suhu.
4. Memproduksi dan menyerap vitamin D sebagai penghubung atau pemberi vitamin D dari sinar ultraviolet matahari.

¶ Bagaimana bentuk perawatan kulit

1. Mandi
2. Mengganti pakaian dengan teratur
3. Perawatan wajah

Mandi minimal 2 kali sehari. Mandi menggunakan air hangat dapat mengurangi nyeri menstruasi dan menghilangkan ketegangan ketegangototot

Mandi

- Ketika menstruasi, hormone dalam tubuh menyebabkan tubuh mengeluarkan keringat dan minyak yang lebih banyak dari biasanya. Hal ini menyebabkan kotoran dan bakteri mudah hinggap di tubuh.
- Mandi dilakukan secara rutin minimal 2x sehari dengan sabun biasa (lebih sering jika banyak keringat / kotor).
- Mandi dapat menghilangkan / membersihkan bau badan, keringat dan sel yang mati, serta merangsang sirkulasi darah dan membuat rasa nyaman.
- Tidak ada larangan mandi menggunakan air hangat pada saat menstruasi. Mandi dengan air hangat sangat bermanfaat bagi seorang perempuan yang mengalami nyeri menstruasi, karena dapat melenturkan otot dan merilekskan tubuh, sehingga setelah mandi akan menyebabkan perempuan tersebut merasa lebih segar dan dapat kembali beraktivitas.
- Hindari penggunaan pakaian, handuk, selimut, sabun mandi dan sarung secara bersama-sama.



Sumber: <https://www.pngdownload.id/png-rkbbkl/>

Mengganti pakaian dengan teratur

- Dilakukan 1x sehari atau setelah mandi
- Mengganti pakaian sesampai dirumah setelah berpergian (keringat akan menempel pada pakaian setelah beraktivitas)
- Hindari menggunakan pakaian yang lembab/basah

Perawatan Wajah

- Pada saat menstruasi, bukan hanya mood dan stamina yang berubah, kondisi kulit juga berubah, terutama kulit wajah. Pada saat menstruasi kelenjer sebascus akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Kulit wajah akan lebih berminyak sehingga mudah jerawat.
- Membersihkan wajah 2-3x sehari untuk mencegah timbulnya jerawat.
- Perawatan dalam (minum banyak air putih dan makan-makanan dengan menu seimbang) dan perawatan dari luar (dengan pembersih dan pelembab)



Sumber: <http://susahbanguntidur.blogspot.com/2017/01/tips-perawatan-kulit-wajah-berminyak.html>

KEBERSIHAN KUKU, KAKI DAN TANGAN SAAT MENSTRUASI

- x Dianjurkan potong kuku 1x/mg atau saat terlihat panjang (gunakan pemotong kuku dan setelah dipotong ujung kuku dihaluskan/dikikir)
- x Tidak ada larangan memotong kuku pada saat menstruasi
- x Menggigit kuku dan pemotongan yang tidak tepat serta pemakaian sepatu yang tidak pas dapat menimbulkan masalah nyeri dan ketidaknyamanan.
- x Bersihkan tangan dan kaki minimal 2x sehari atau setiap kotor.

Tidak ada larangan memotong kuku pada saat menstruasi



Sumber: <https://adabdalamkebersihan.wordpress.com/memotong-kuku/>

KEBERSIHAN RAMBUT SAAT MENSTRUASI

- a Mencuci rambut pada saat menstruasi harus tetap dilakukan, karena adanya perubahan hormonal yang dapat mempengaruhi kebersihan kulit rambut.
- a Pelarangan mencuci rambut adalah suatu mitos
- a Pada saat menstruasi kulit kepala lebih berminyak dan berkeringat sehingga akan memudahkan timbulnya ketombe dan mikroorganisme lain.
- a Membersihkan rambut dan kulit kepala minimal 3x seminggu /setelah berolah raga/ banyak mengeluarkan keringat
- a Membersihkan rambut dengan berkeramas menggunakan samphoo.

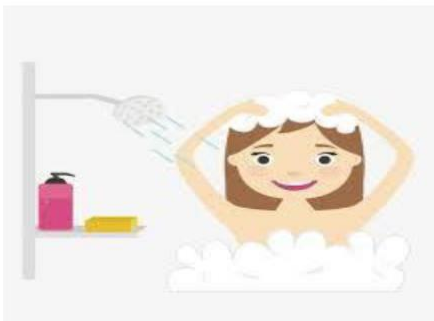
- a Kebersihan rambut bisa membantu lancarnya sirkulasi darah pada kulit kepala, membantu relaksasi dan membantu jaringan metabolisme agar tetap tumbuh berkembang secara normal.
- a Penyisiran pada rambut juga sangat penting, karena dapat mencegah rambut menjadi kusut dan dapat membentuk gaya rambut. Rambut dan kulit kepala mempunyai kecenderungan kering, maka diperlukan penyisiran sehari-hari agar tidak kusut
- a Hindari membersihkan bulu di daerah kemaluan dengan cara mencabut karena dapat menimbulkan lubang pada bekas bulu

Booklet Kebersihan Diri Saat Menstruasi

kemaluan tersebut dan menjadi jalan masuk bakteri, kuman, dan jamur.

- a Perawatan rambut genitalia disarankan untuk dirapikan dengan memendekkan, dengan gunting atau dicukur sampai habis setiap 40 hari.
- a Rambut genitalia berfungsi untuk kesehatan alat kelamin, yaitu berguna untuk merangsang pertumbuhan bakteri baik yang melawan bakteri jahat serta menghalangi masuknya benda asing kecil ke dalam vagina, menjaga alat kelamin tetap hangat.

Membersihkan rambut minimal 3x seminggu
untuk kelancaran sirkulasi darah pada kulit
kepala



Sumber: https://ms.pngtree.com/freepng/vector-girl-bathing_3134984.html

KEBERSIHAN ORGAN GENITAL SAAT MENSTRUASI

- © Tujuan perawatan organ genital adalah untuk menjaga kesehatan dan kebersihan vagina, membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada di sekitar vulva di luar vagina, mempertahankan Ph derajat keasaman vagina normal (3,5-4,5 → memungkinkan vagina untuk memelihara bakteri baik), mencegah rangsangan tumbuhnya jamur, bakteri, protozoa, mencegah munculnya keputihan dan virus.
- © Pada saat mandi, organ reproduksi luar perlu dibersihkan dengan cermat.
- © Cara membersihkan organewanitaan adalah membasuh dengan air bersih dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Jika arahnya terbalik, maka akan menyebabkan kuman yang ada di daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk kedalam vagina .
- © Biasakan mencuci tangan sebelum memegang organewanitaan (vagina)
- © Pada saat membersihkan organewanitaan tidak dianjurkan menggunakan cairan pembersih atau cairan antiseptic secara berlebihan karena dapat merusak flora normal bakteri doderlin sehingga memudahkan masuk dan berkembangbiaknya kuman

Booklet Kebersihan Diri Saat Menstruasi

patogenik yang akan berakibat tubuh menjadi rentan terhadap infeksi.

- © Jika menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun yang lunak (dengan pH 3,5), seperti sabun bayi yang biasanya ber-pH netral. Setelah memakai sabun, hendaklah dibasuh dengan air sampai bersih (sampai tidak ada lagi sisa sabun yang tertinggal) dan dikeringkan menggunakan tissue toilet. Jika masih ada sisa sabun yang tertinggal, akan menimbulkan penyakit.

Tidak dianjurkan membersihkan organ kewanitaan dengan menggunakan cairan pembersih (antiseptic)
pembersih (antiseptic)

KEBERSIHAN PAKAIAN DALAM SAAT MENSTRUASI

- “Mengganti pakaian dalam setiap hari, gunakan pakaian dalam yang kering dan menyerap keringat (bahan katun dan tidak ketat), serta dapat mencover daerah pinggul agar dapat menopang pembalut dengan kuat.
- “Pemakaian celana yang terlalu ketat sebaiknya dihindari, karena hal ini menyebabkan sirkulasi udara tidak lancar. Akibatnya membuat daerah kewanitaan menjadi lembab dan mudah iritasi.
- “Hindari menggunakan celana dalam yang basah atau lembab, karena akan mempermudah tumbuhnya jamur.
- “Pakaian dalam yang telah terkena darah sebaiknya direndam terlebih dahulu dan setelah kering disetrika.
- “Mengganti celana dalam minimal dua kali sehari, untuk menjaga vagina dari kelembaban yang berlebihan.



PENGGUNAAN PEMBALUT SAAT MENSTRUASI

- Pada saat menstruasi, dianjurkan untuk mengganti pembalut sesering mungkin, karena rahim sangat mudah terinfeksi.
- Pada awal menstruasi darah akan keluar lebih banyak, sehingga diperlukan penggantian pembalut lebih sering. Jika pembalut terlalu lama diganti, akan menyebabkan pembalut kotor oleh darah dan menjadi tempat bersarangnya bakteri dan jamur. Jika pembalut tidak diganti secara berkala, akan menyebabkan bakteri mudah berkembangbiak dan membuat daerahewanitaan menjadi bermasalah
- Pilihlah pembalut yang bersih, memiliki permukaan yang halus, tidak berwarna, tidak mengandung parfum dan berdaya serap tinggi, sehingga merasa nyaman selama menggunakannya.
- Pilih pembalut yang tidak mengandung gel, sebab gel dalam pembalut dapat menyebabkan iritasi dan menyebabkan timbulnya rasa gatal
- Pembalut harus diganti secara teratur 4-5 kali sehari (tidak boleh lebih dari 6 jam) atau setiap setelah mandi, buang air kecil dan buang air besar dan bila sudah penuh dengan darah.
- Apabila di permukaan pembalut telah ada gumpalan darah, segera ganti pembalut. Gumpalan darah yang terdapat di

Booklet Kebersihan Diri Saat Menstruasi

permukaan pembalut merupakan tempat yang sangat baik untuk perkembangan jamur.

- Pemakaian pantyliner setiap hari secara terus menerus tidak dianjurkan. Pantyliner hanya digunakan pada saat keputihan banyak dan jangan memilih pantyliner yang berparfum karena dapat menimbulkan iritasi kulit
- Jika menggunakan pembalut sekali pakai tidak perlu dicuci karena tidak higienis saat tangan bersentuhan dengan darah dan mencucinya membutuhkan air yang banyak. Lipat pembalut bekas pakai tersebut, bungkus dengan kertas koran/kertas bekas/palstik dan baung ketempat sampah. Tidak dibenarkan membuangnya di kloset kamar mandi.
- Kesalahan yang sering dilakukan saat pemakaian pembalut : membuka dan memasang pembalut tanpa mencuci tangan terlebih dahulu, menyimpan pembalut ditempat lembab seperti kamar mandi, menggunakan pembalut yang telah kadaluarsa, pemilihan pembalut tanpa mempertimbangkan kualitas pembalut, memakai pembalut yang mengandung bahan penghilang bau, serta pemakaian pembalut yang terlalu lama.

Ingat !!!!

- Pembalut harus diganti 4-5 kali sehari (maksimal setiap 6 jam)
- Mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.

mengganti pembalut

Jika menggunakan pembalut cuci ulang (pembalut kain) sebaiknya direndam memakai sabun di tempat tertutup sebelum dicuci .

- Kelebihan pembalut cuci ulang dengan pembalut sekali pakai adalah :
 - 1) Pembalut sekali pakai dicurigai mengandung zat kimia yang berbahaya karena bahan bakunya limbah kertas yang melalui proses bleaching (pemutihan) sehingga banyak terkandung bahan kimia berbahaya di dalamnya yang salah satunya dioxin.
 - 2) Pembalut sekali pakai membuat banyak limbah karena terbuat dari kertas dan plastik, perlu waktu 60 tahun untuk menguraikannya sampai benar-benar habis.
 - 3) Pembalut sekali pakai hanya dipakai satu kali sehingga setiap bulan harus mengalokasikan uang untuk membeli pembalut.



Sumber: <https://id.wikihow.com/Menggunakan-Pembalut>

CARA MENGHINDARI ALERGI KULIT GENETALIA SAAT MENSTRUASI

- ✓ Ganti jenis/merek pembalut jika terjadi alergi/iritasi kulit, bisa saja iritasi terjadi karena pembalut.
- ✓ Saat mandi daerah radang/iritasi jangan dibilas dengan air ledeng, sebaiknya menggunakan aquadest.
- ✓ Hindari pemakaian sabun untuk sementara waktu hingga radang atau iritasi mereda.
- ✓ Gunakan sabun lunak yang ber-PH rendah.
- ✓ Gunakan sabun cuci pakaian yang lembut untuk mencuci celana dalam dan oleskan krim anti alergi dengan lembut dan hati-hati.
- ✓ Jangan menggaruk daerah iritasi jika terasa gatal. Sebagai ganti garukan, kompres dengan menggunakan handuk yang dicelup air es pada bagian gatal. Hindari penyebab alergi dan iritasi

DAMPAK TIDAK MENJAGA PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI

- ❖ Dampak fisik → gangguan integritas kulit, infeksi pada kulit selangkangan.
- ❖ Dampak psiko-sosial → gangguan kebutuhan rasa nyaman
- ❖ Timbul infeksi pada genitalia, infeksi ini timbul disebabkan oleh buruknya kebersihan di area vagina. Infeksi vagina yang umum terjadi, seperti vaginitis bacterial, trichomonas vaginalis, dan kandidiasis vulvovaginal dapat terjadi sepanjang kehidupan wanita. Vaginitis (peradangan pada vagina) adalah salah satu yang paling dikeluhkan wanita. Gejala seperti pruritus vulvae, iritasi, inflamasi, sekresi vaginal, dan rasa perih.

DAFTAR PUSTAKA

1. Christina Andhika Setyanti, 2013, Perawatan kulit yang tepat saat menstruasi, <https://lifestyle.kompas.com>
2. Sinaga Ernawati, dkk. Manajemen kesehatan menstruasi, Universitas Nasional Global One, Jakarta, 2017
3. Armanto, Poedyo & Rachmad, 2017, Bagaimana Mencari Pembalut, di <http://doktersehat.com>
4. Arum, Dinta & Eva Rosita, 2015, Hasil Uji YLKI Pembalut dan Pantyliner Mengandung Klorin di <http://ylki.or.id>
5. Belitz, Hans- Dieter, 1987. Food Chemistry, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg.
6. Fitriyah, 2014. Gambaran Perilaku Higiene Menstruasi Para Remaja Putri di Sekolah Dasar Negeri di wilayah kerja Puskesmas Pisangan. Skripsi S1 Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2014.
7. Mandi saat Haid, di <http://feminaxstayactive.com>
8. http://www.kao.com/id/corp_news/2015/20150710_001.html.
9. Pembalut yang beredar sesuai syarat kesehatan, di <http://www.depkes.go.id>

MYDIARI MENSTRUASI

Mentruasi Ke:	Mentruasi Ke:
Tgl Mulai :	Tgl Mulai :
Tgl Selesai :	Tgl Selesai :
Lama : hari	Lama : hari
Siklus : hari	Siklus : hari
Keluhan :	Keluhan :
.....
.....
Mentruasi Ke:	Mentruasi Ke:
Tgl Mulai :	Tgl Mulai :
Tgl Selesai :	Tgl Selesai :
Lama : hari	Lama : hari
Siklus : hari	Siklus : hari
Keluhan :	Keluhan :
.....
.....
Mentruasi Ke:	Mentruasi Ke:
Tgl Mulai :	Tgl Mulai :
Tgl Selesai :	Tgl Selesai :
Lama : hari	Lama : hari
Siklus : hari	Siklus : hari
Keluhan :	Keluhan :
.....
.....

MYDIARI MENSTRUASI

<p>Mentruasi Ke:</p> <p>Tgl Mulai :</p> <p>Tgl Selesai :</p> <p>Lama : hari</p> <p>Siklus : hari</p> <p>Keluhan :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Mentruasi Ke:</p> <p>Tgl Mulai :</p> <p>Tgl Selesai :</p> <p>Lama : hari</p> <p>Siklus : hari</p> <p>Keluhan :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Mentruasi Ke:</p> <p>Tgl Mulai :</p> <p>Tgl Selesai :</p> <p>Lama : hari</p> <p>Siklus : hari</p> <p>Keluhan :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Mentruasi Ke:</p> <p>Tgl Mulai :</p> <p>Tgl Selesai :</p> <p>Lama : hari</p> <p>Siklus : hari</p> <p>Keluhan :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Mentruasi Ke:</p> <p>Tgl Mulai :</p> <p>Tgl Selesai :</p> <p>Lama : hari</p> <p>Siklus : hari</p> <p>Keluhan :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Mentruasi Ke:</p> <p>Tgl Mulai :</p> <p>Tgl Selesai :</p> <p>Lama : hari</p> <p>Siklus : hari</p> <p>Keluhan :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

MYDIARI MENSTRUASI

Mentruasi Ke:	Mentruasi Ke:
Tgl Mulai :	Tgl Mulai :
Tgl Selesai :	Tgl Selesai :
Lama : hari	Lama : hari
Siklus : hari	Siklus : hari
Keluhan :	Keluhan :
.....
.....
Mentruasi Ke:	Mentruasi Ke:
Tgl Mulai :	Tgl Mulai :
Tgl Selesai :	Tgl Selesai :
Lama : hari	Lama : hari
Siklus : hari	Siklus : hari
Keluhan :	Keluhan :
.....
.....
Mentruasi Ke:	Mentruasi Ke:
Tgl Mulai :	Tgl Mulai :
Tgl Selesai :	Tgl Selesai :
Lama : hari	Lama : hari
Siklus : hari	Siklus : hari
Keluhan :	Keluhan :
.....
.....

MYDIARI MENSTRUASI

Mentruasi Ke:	Mentruasi Ke:
Tgl Mulai :	Tgl Mulai :
Tgl Selesai :	Tgl Selesai :
Lama : hari	Lama : hari
Siklus : hari	Siklus : hari
Keluhan :	Keluhan :
.....
.....
Mentruasi Ke:	Mentruasi Ke:
Tgl Mulai :	Tgl Mulai :
Tgl Selesai :	Tgl Selesai :
Lama : hari	Lama : hari
Siklus : hari	Siklus : hari
Keluhan :	Keluhan :
.....
.....
Mentruasi Ke:	Mentruasi Ke:
Tgl Mulai :	Tgl Mulai :
Tgl Selesai :	Tgl Selesai :
Lama : hari	Lama : hari
Siklus : hari	Siklus : hari
Keluhan :	Keluhan :
.....
.....

