



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



DATANG BULAN YANG NYAMAN



PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III

DAFTAR ISI

0 1

Apa itu Menstruasi?

0 2

Proses Menstruasi

0 3

Apakah siklus Menstruasi?

0 4

Apakah anak perempuan yang sudah menstruasi bisa hamil?

0 5

Apakah anak laki-laki mengalami menstruasi?

0 6

Mengelola Menstruasi secara Bersih dan Sehat

0 7

Gangguan dalam Menstruasi

0 8

Cara Mengatasi Gangguan

APA ITU MENSTRUASI?

“

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi.

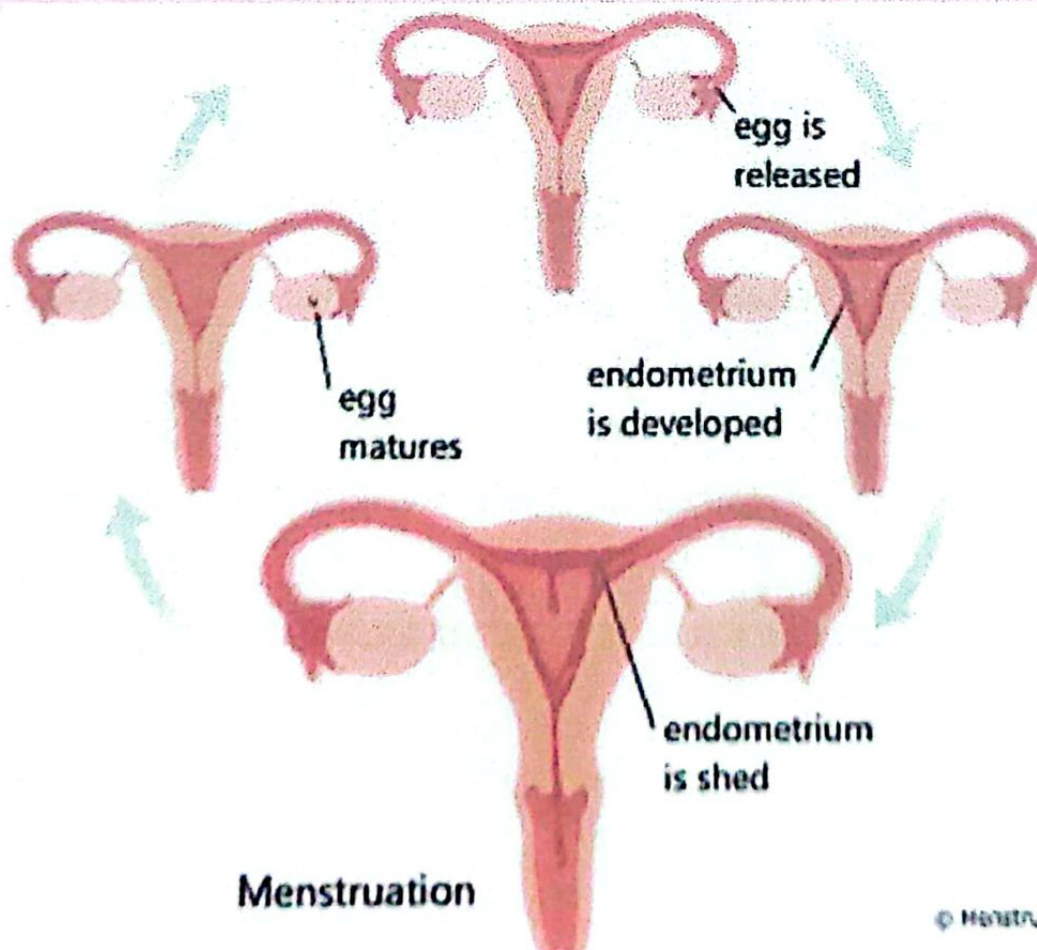
”



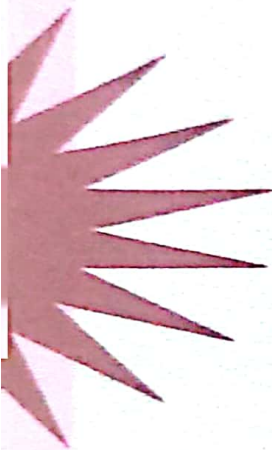
PROSES MENSTRUASI

Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi Wanita.

Mula-mula, hormon estrogen pada tubuh perempuan akan meningkat dan membuat lapisan rahim tumbuh dan menebal. Lapisan dinding Rahim adalah tempat tertanamnya embrio atau calon janin (bayi) jika kehamilan terjadi. Pada saat bersamaan ketika lapisan dinding rahim tumbuh, sel telur di salah satu indung telur (ovarium) mulai matang.



PROSES MENSTRUASI



Setelah matang, sel telur akan meninggalkan ovarium dan menuju rahim melalui tuba fallopi. Jika sel telur ini dibuahi oleh sel sperma pria dan menempel pada dinding rahim, seorang perempuan akan hamil.

Namun jika sel telur yang sudah matang ini tidak dibuahi, ia akan pecah, kemudian luruh bersama lapisan dinding rahim yang tadinya menebal dan menjadi tempat berkumpulnya darah. Ketika perempuan memasuki masa pubertas, yakni sekitar usia 10-15 tahun, organ-organ ini mulai siap untuk sebuah proses kehamilan apabila mengalami pembuahan.



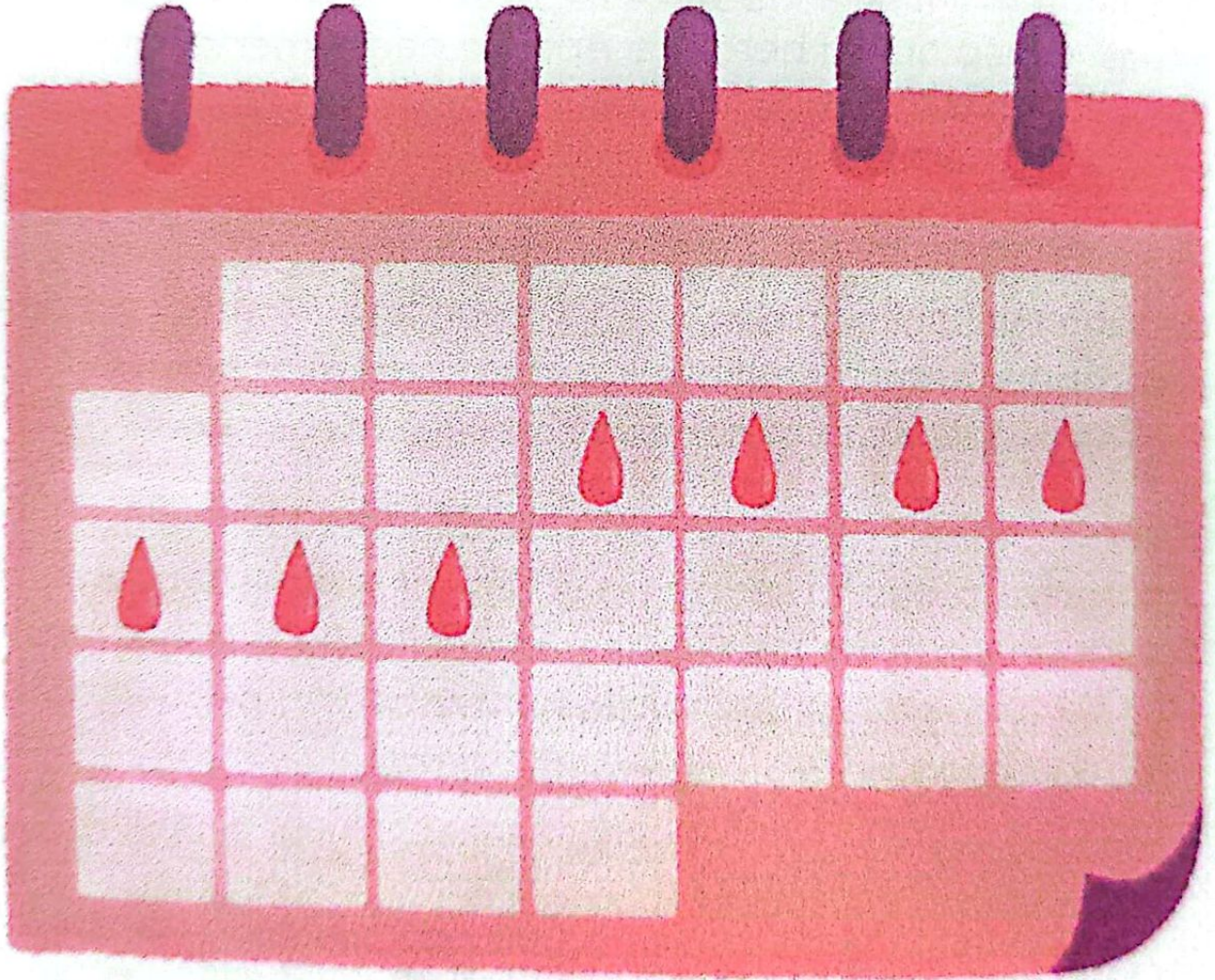
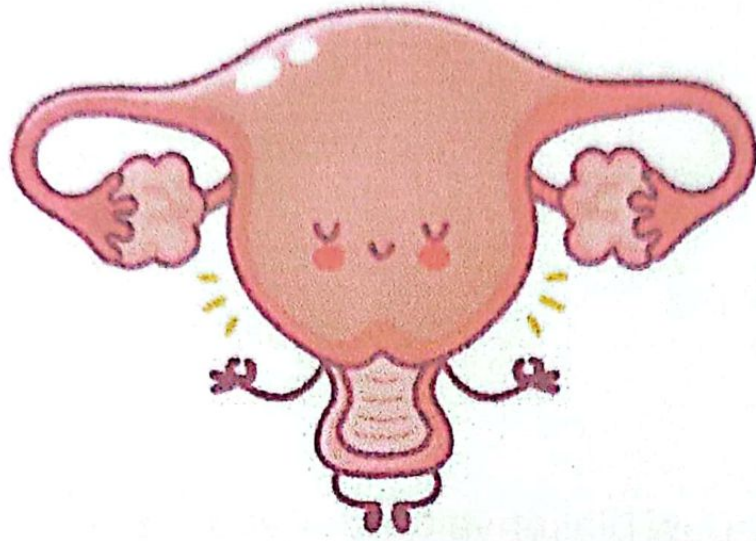
APAKAH SIKLUS MENSTRUASI?

Siklus menstruasi biasanya terjadi selama 3-7 hari dan berulang setiap 21 hingga 30 hari. Rata-rata 28 hari, tapi situasi setiap orang berbeda. Apabila darah menstruasi terus keluar hingga 15 hari, segera saja pergi ke puskesmas, rumah sakit atau klinik untuk diperiksa dokter.

Siklus menstruasi menyediakan bahan kimia tubuh yang penting yakni hormon, yang menjaga kondisi tubuh perempuan tetap sehat. Naik turunnya tingkat hormon selama sebulan turut mengontrol siklus menstruasi.

Selain itu, darah yang keluar bisa sedikit atau banyak. Umumnya, siklus ini sering tidak teratur selama satu atau dua tahun pertama menstruasi. Memiliki siklus menstruasi yang teratur merupakan tanda bahwa bagian penting dari tubuh perempuan bekerja secara normal.





APAKAH ANAK PEREMPUAN YANG SUDAH MENSTRUASI BISA HAMIL?

Setelah mendapat menstruasi, artinya organ reproduksi perempuan sudah mulai bekerja dan siap menerima proses kehamilan. Jadi, YA, anak perempuan yang sudah mengalami menstruasi dapat hamil jika melakukan hubungan seksual dengan laki-laki pada saat mengalami ovulasi (matangnya sel telur). Sehingga, informasi yang benar dan tepat diperlukan para remaja perempuan dan laki-laki untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan.

APAKAH ANAK LAKI-LAKI MENGALAMI MENSTRUASI?

Tidak. Anak laki-laki tidak mengalami menstruasi. Hal ini dikarenakan fungsi tubuh anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan, dan mereka tidak bisa hamil. Anak laki-laki mengalami perubahan fisik dan emosional lainnya selama pubertas seperti pertumbuhan rambut, jakun, dan perubahan suara.



Namun Laki-laki juga perlu tahu informasi ini, agar dapat berlaku sopan dan menghargai teman perempuan yang sedang menstruasi.

APA YANG BISA DILAKUKAN?

JANGAN MENGEJEKNYA

0 1.

Emosi perempuan yang sedang mens tidak stabil, ini karena perubahan hormon (cepat marah, gampang nangis, berkeluh). Kamu bisa membantu membela mereka jika ada teman yang mengejek

TAWARKAN BANTUAN

0 2.

Menstruasi juga mempengaruhi fisik perempuan, tawarkan bantuan membawakan barang berat atau sekedar menawarkan tempat duduk, akan sangat membantu

BAWAKAN HAL YANG MEMBUAT SENANG

0 3.

Minuman hangat dapat meredakan "sakit" mereka. Makanan sehat (buah, sayur, daging) bisa memperkuat fisik perempuan. Handuk hangat atau obat anti nyeri juga bisa meredakan sakit. Menjaga lingkungan sekitar kalian tetap bersih juga akan membuat suasana jadi nyaman bagi perempuan.



MENGELOLA MENSTRUASI SECARA BERSIH DAN SEHAT

MENGAPA MITOS TERKAIT MENSTRUASI MERUGIKAN KESEHATAN ?

Banyak mitos dan kepercayaan tentang menstruasi yang justru merugikan kesehatan perempuan. Contohnya, mitos dilarang memakan daging ketika menstruasi. Padahal daging dan ikan mengandung banyak protein dan zat besi yang dibutuhkan perempuan untuk mengganti sel-sel darah merah yang hilang saat menstruasi.

Saat menstruasi, tubuh harus mendapat asupan gizi yang baik. Perbanyak sayuran hijau, buah-buahan seperti jeruk, daging, hati, tempe, tahu, telur dan protein dengan kandungan zat besi tinggi. Jika perlu, minum tablet penambah darah 1x seminggu untuk mengganti zat besi yang hilang selama menstruasi.



MENGELOLA MENSTRUASI SECARA BERSIH DAN SEHAT

APAKAH YANG HARUS DILAKUKAN SAAT MENGALAMI MENSTRUASI?

Pakailah pembalut untuk menampung darah yang keluar dari vagina. Pembalut sebaiknya diganti setiap 4 sampai 5 jam sekali dan bisa lebih sering apabila darah keluar banyak. Pembalut harus sering diganti untuk mencegah infeksi saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi kulit. Ingat untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.

APAKAH PMS?

PMS adalah singkatan dari premenstrual syndrome atau gejala-gejala yang dapat dirasakan tubuh perempuan sebelum mengalami menstruasi. Tidak semua perempuan mengalami hal ini, tetapi sebagian besar perempuan mengalami hal ini beberapa hari sebelum menstruasi. PMS disebabkan oleh perubahan tingkat hormon dalam tubuh perempuan yang berdampak pada mood atau emosi. Ketika PMS, beberapa perempuan merasa sedih, sementara yang lain merasa mudah marah atau marah tanpa alasan yang jelas. Beberapa perempuan merasa payudaranya mengeras dan sakit. Hal ini wajar dan tidak perlu dikhawatirkan.



**GANGGUAN
DALAM
MENSTRUASI**

Gangguan haid/menstruasi yang dapat dijumpai berupa kelainan siklus atau kelainan dari jumlah darah yang dikeluarkan dan lamanya perdarahan adalah

AMENORRHEA

A.

Tidak haid selama 3 bulan atau lebih. Amenorrhea primer bila wanita belum pernah mendapat menstruasi sampai umur 18 tahun. Amenorrhea sekunder bila wanita pernah mendapat menstruasi tetapi tidak mendapat menstruasi lagi.

PSEDOAMENORRHE

B.

Ada haid tetapi darah haid tidak dapat keluar karena tertutupnya cervik, vagina atau hymen.

MENSTRUASI PRAECOX

C.

Timbulnya haid yang terjadi pada umur yang sangat muda 8- 10 tahun.

HYPOMENORRHEA

D.

Haid teratur tetapi jumlah darahnya sedikit.

OLIGOMENORRHEA

E.

Haid yang jarang karena siklusnya panjang lebih dari 35 hari.

POLYMENORRHEA

F.

Haid sering datang, siklusnya pendek, kurang dari 25 hari.

METRORARGIEA

G.

Perdarahan rahim diluar waktu haid.

DYSMENORHEA

H.

Nyeri sewaktu haid, nyeri terasa pada perut bagian bawah, nyeri terasa sebelum haid, sesudah haid, selama haid dan bersifat kolik atau terus menerus.

The background is white with several soft, pink, abstract shapes scattered across it, resembling petals or watercolor splashes. The shapes are located in the top right, middle left, bottom left, and bottom right areas.

CARA MENGATASI GANGGUAN

- Coba hindari caffein yang terdapat dalam teh, kopi dan beberapa minuman ringan seperti cola.
- Kurangi garam-garam yang menyebabkan tubuh berusaha menyimpan air di dalam tubuh sehingga menyebabkan rasa penuh di perut bagian bawah
- Coba makan makanan yang berprotein, jenis ini akan menyebabkan lebih banyak air yang keluar tubuh, sehingga mengurangi rasa penuh di perut bagian bawah.
- Untuk mengatasi nyeri perut saat menstruasi dapat dilakukan cara-cara berikut ini:
 1. Usap perut bagian bawah untuk mengurangi ketegangan otot perut.
 2. Isi sebuah botol dengan air panas dan letakkan di perut bagian bawah atau bisa digunakan kain tebal atau handuk yang sudah dibasahi dengan air panas.
 3. Minum air teh yang terbuat dari daun raspberry kemudian dicampur dengan jahe.
- Tetap menjalankan kegiatan sehari-hari seperti biasa.
- Berolahraga ringan atau berjalan-jalan.
- Jika pusing coba banyak minum air putih dan istirahat yang cukup
- Jika punggung pegal coba lakukan peregangan ringan atau mandi dengan air hangat. Jika tidak tahan sakit saat menstruasi, boleh minum obat anti nyeri setiap 4-6 jam sekali dan juga konsultasi dengan dokter di puskesmas.

Daftar Pustaka

- Fatkhiyah, N., Masturoh, M. and Atmoko, D. (2020) 'Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja', *Jurnal Abdimas Mahakam*, 4(1), pp. 84–89. doi: 10.24903/jam.v4i1.776.
- Fransisca, et al (2016) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri.', *Jurnal Kesehatan Remaja Universitas Negeri Malang*, 24(1), pp. 23–27. doi: 10.22146/jp.23696.
- House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2012). *Menstrual hygiene matters - A resource for improving menstrual hygiene around the world*. London, UK: WaterAid.
- Jane, M. (2019) 'Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Pustaka Belajar', Pustaka Belajar Yogyakarta, p. 67.
- Kusmiran (2019) 'Kusmiran E. Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita Jakarta. Selatan Salemba Med.', *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, (Vol 8, No 2 (Oktober 2019) : *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*), pp. 99–110. Available at: <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/408>.
- Mediastuti, F. (2019) 'Edukasi Menjadi Remaja Sehat dan Berkualitas Melalui Program SMART Remaja', *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat*, 2(2), p. 299. doi: 10.22146/jp2m.47462.
- Manajemen Kebersihan Menstruasi Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang tua. (2021). Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan RI
- Pusdatin (2017) 'Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf [Internet]', *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, 7642, pp. 51–57.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D. A. and Mulyani, E. Y. (2017) 'Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), p. 121. doi: 10.22146/ijcn.17867.
- UNICEF (2017) 'Buku Saku Apa Itu Menstruasi' . Sumber: <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2019-05/MHM%20Guidance%20for%20Teacher%20and%20Parents-PMRC-Recommendation.pdf>
- Villasari, Asasih (2021) 'Fisiologi menstruasi', IKAPI Indonesia
- Yulizawati et al (2017) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Higiene Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri', *Journal Biol Sci Educ*, 9(1), pp. 101–8.

