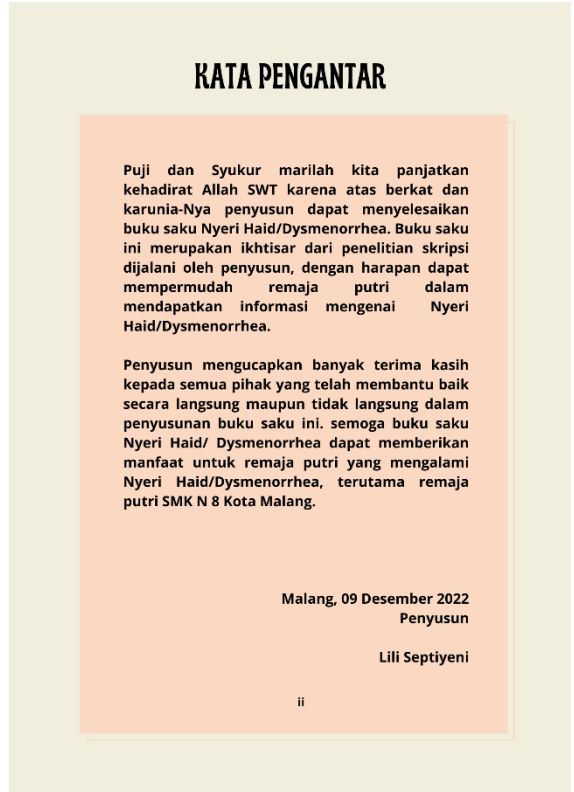
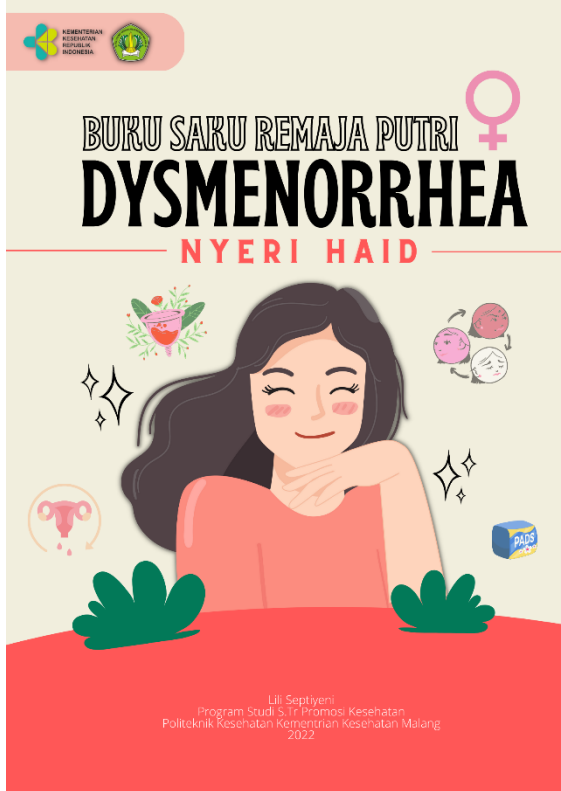


Lampiran 15 Media Buku Saku


1. Cover, Kata Pengantar, Daftar Isi



2. Isi Inti/ Materi


APA ITU DYSMENORRHEA?

Dysmenorrhea atau sering disebut dengan "nyeri haid" merupakan rasa sakit yang timbul pada sekitar abdomen seperti kram dan sakit punggung saat haid, disebabkan karena banyaknya jumlah prostaglandin pada darah yang merangsang hiperaktivitas uterus sehingga terjadi kekejangan otot.



HAIID/MENSTRUASI

Berbeda dengan dysmenorrhea, haid adalah proses peluruhan dinding rahim dan keluarnya darah karena sel telur tidak terjadi pemuahan, sehingga lapisan dinding pada rahim menebal dan luruh yang dapat menyebabkan timbulnya dysmenorrhea/nyeri haid. Normalnya haid terjadi 21 - 35 hari banyak darah keluar sekitar 10-85 ml/hari. Dikatakan tidak normal apabila >35 hari yang biasanya disebabkan oleh hormon, kondisi fisik, KB, Setres.



1

KLASIFIKASI DYSMENORRHEA

Klasifikasi dysmenorrhea dibagi menjadi 2 berdasarkan penyebabnya yaitu:

1. Dysmenorrhea Primer

Dysmenorrhea paling umum pada wanita yang disebabkan karena terjadinya peningkatan prostagadin, umumnya terjadi 2 tahun setelah menstruasi pertama berlangsung selama 2-3 hari sebelum atau sesudah menstruasi. Dysmenorrhea primer sendiri tidak ada hubungannya dengan kelainan ginekologi, umur, ras, genetik ataupun status ekonomi.

2. Dysmenorrhea Sekunder

Dysmenore sekunder terjadi akibat kelainan anatomi serviks atau uterus dan structural, benda asing seperti IUD, endometriosis atau endometritis.



2

ETIOLOGI DYSMENORRHEA

Penyebab dari dismenore adalah faktor keturunan, psikis, dan lingkungan. Namun setelah dilakukan penelitian dihasilkan dari pengaruh hormone dalam tubuh yang disebut dengan prostalgin. Para ahli berpendapat bahwa apabila terjadi keadaan prostalgin berlebihan akan terjadi kontraksi uterus (rahim) yang hebat, ini yang disebut dengan Nyeri Haid/Dysmenorrhea. berikut penyebab dysmenorrhea berdasarkan klasifikasinya:

Dysmenorrhea Primer	Dysmenorrhea Sekunder
1. Faktor Endokrin, 2. Faktor Kejiwaan/Psikis, 3. Faktor Konstitusi, 4. Faktor Alergi.	Alat Kontrasepsi dalam rahim, dan beberapa penyakit seperti Adenomyosis, Uterine myoma, Uterine polyps, Adhesions, Penyakit radang panggul kronis, dll.



3

DERAJAT DYSMENORRHEA

DERAJAT I

Nyeri terletak pada perut bagian bawah dan berlangsung saat menstruasi dengan periode sesaat, nyeri ini masih dapat ditahan dan tidak mengganggu aktivitas penderita.

DERAJAT II

Letak nyeri sama dengan derajat I, pada nyeri derajat II sangat mengganggu, sehingga biasanya penderita memerlukan obat Pereda nyeri seperti ibu profen, paracetamol, dll.

DERAJAT III

Nyeri yang dirasakan penderita sangat luar biasa sehingga penderita tidak dapat beraktivitas dan butuh istirahat beberapa hari.



4



PENATALAKSANAAN DYSMENORRHEA

Penatalaksanaan dysmenorrhea dibagi menjadi 2 yaitu penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi:

Farmakologi

Terapi farmakologi yaitu mengatasi dismenore dengan menggunakan obat- obat jenis prostaglandin inhibitor yaitu golongan obat anti inflamasi atau NSAID (Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs) yang menghambat enzim siklooksigenasi (COX) dan dengan demikian menghambat terbentuknya prostaglandin. Sebuah studi mengatakan bahwa 4 jenis NSAID, yaitu:

Naproxen

Obat keras yang hanya diperoleh dengan resep dokter.

Ibuprofen

Ibuprofen merupakan obat yang biasanya digunakan untuk mengobati demam dan nyeri.

Asam Mefenamat

Aspirin merupakan obat umum yang bisa digunakan untuk meredakan rasa nyeri, demam, dan peradangan. Obat ini bisa didapatkan tanpa resep dokter.

Aspirin

Ada baiknya untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum mengonsumsi jenis obat ini.

5



Non Farmakologi

Dapat dilakukan dengan:



Istirahat yang cukup



Berolahraga

Menghindari pemicu dismenore seperti:



Cemas



Depresi



Setres

Mengurangi konsumsi:



Kafein



Gula

Mengapa?
Asupan kafein yang banyak bisa menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Secangkir kopi yang masuk ke dalam sistem tubuh akan menghalangi neurotransmitter gamma-aminobutyric acid (GABA) yang mengatur rasa cemas. Pada saat GABA terhalang dan tingkat kecemasan tinggi (dipicu konsumsi kopi), tubuh secara alami akan lebih rentan mengalami kram yang lebih parah.

Mengapa?
Boleh saja mengonsumsi gula saat menstruasi, asalkan porsiya tidak berlebihan. Mengonsumsi gula berlebihan saat menstruasi bisa memicu peningkatan energi secara tiba-tiba, lalu diikuti penurunan energi yang mendadak. Pilihlah makanan manis yang sehat dan rendah lemak seperti buah atau yogurt.

6

Apabila nyeri haid belum bisa teratasi dengan hal tersebut, maka lakukan hal berikut ini:



Menempelkan air hangat dibawah abdomen (dibawah pusar).

Meletakkan kaki lebih tinggi dari jantung dan perut saat berbaring.



Pijat perut bagian bawah dengan cara memijat melingkar, pelan dan tidak keras.



Minum air hangat

Untuk rasa nyeri yang tidak tertahan apabila sudah melakukan hal diatas, segeralah periksa ke dokter. dan gunakan obat dengan sesuai.



7

3. Penutup

SUMBER:

Dysmenorrhea:

Rismaya, Irma, and Ana Mariza. 2020. "Pemberian Air Keapa Hijau Dapat Menurunkan Dismenore." 6(3): 322-28.

Haid/ Menstruasi:

Nurainy, Siti. 2018. Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Menstruasi dan Pasca Menstruasi. [Karya Tulis Ilmiah]. Jombang (ID): STIKes Insan Senda-ia Medika.

Klasifikasi dan Etiologi Dysmenorrhea:

Nur Amalia Adlin. (2021). Intensitas Dismenore Dan Pengobatan Analgetik Yang Digunakan Dalam Kalangan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. <http://repository.unnas.ac.id/eprint/1892%0A>

Derajat Dysmenorrhea:

Ratnawati, A. (2017). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi (P. B. Press, ed.).

Penatalaksanaan Dysmenorrhea:

Nadhilah Farisah, 2022. Gambaran tingkat stress dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Pendidikan dokter umum fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin pada masa pandemi. Makassar: Universitas Hasanuddin

8

PENUTUP

Buku saku ini digunakan untuk memberikan pengetahuan mengenai dysmenorrhea cara mengatasi dysmenorrhea dengan baik dan benar terutama untuk remaja putri yang mengalami dysmenorrhea, juga sebagai bahan bacaan dalam menghadapi dysmenorrhea.



9

PENYUSUN



LILI SEPTIYENI
NIM. P17421191017
S.TR PROMOSI KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
MALANG

2023