

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Pembimbing Lahan

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : S. Suryaningih, S.Tr. Keb, Ed
NIP : 196801011993112001
Jabatan : C1 Puskesmas Ciawi
Institusi : Puskesmas Ciawi

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Theyhana Gory Tiia Thabrani
NIM : P17324221082

Untuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dari penyusunan Laporan

Tugas Akhir kepada pasien berikut:

Nama Pasien : Nn.T
Alamat : Kp. Pandansari
Diagnosa : Nn.T usia 14 tahun dengan dismenorea primer
.....

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 27 Maret 2024


(S. Suryaningih, S.Tr. Keb, Edn...)

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Pasien

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rosanah
Usia : 57 tahun
Hubungan dengan pasien : suami/ ayah/ ibu*
Alamat : Kp. Pandansari RT 1/RW 4

Setelah mendapatkan penjelasan, menyatakan setuju/ bersedia untuk menerima asuhan kebidanan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan sehubungan dengan permasalahan kesehatan ~~ibu~~ anak yang dialami oleh anak/~~istri~~ saya berikut ini:

Nama : Tiara
Usia : 14 tahun
Alamat : Kp. Pandansari RT 1/RW 4
Diagnosa : Nn.T usia 14 tahun dengan dismenorea primer

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 27 Maret 2024



(..... Rosanah)

Lampiran 3 Instrumen NRS Klien

KUISIONER PENILAIAN DERAJAT NYERI MENSTRUASI

Hari/tanggal : Rabu, 27 Maret 2024

Hari menstruasi ke- : 2

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TN	NR			NS			NB			NTT

Keterangan:

- 0 : Tidak mengalami nyeri sama sekali.
- 1 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan kegiatan sehari-hari saat nyeri tanpa gangguan).
- 2 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas dan durasi nyeri sedikit lebih sakit dan lebih sering dibanding no. 1).
- 3 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas nyeri lebih dari no. 2, misal kegiatan Anda terhenti saat nyeri datang).
- 4 : Mengalami nyeri sedang (masih mampu beraktivitas, namun tidak banyak. Lebih banyak beristirahat).
- 5 : Mengalami nyeri sedang (mampu beraktivitas sehari-hari, namun tidak banyak, dan intensitas dan durasi nyeri lebih dari no.4).
- 6 : Mengalami nyeri sedang (mampu beraktivitas, namun kegiatan lebih banyak terhenti saat nyeri datang dengan durasi nyeri lebih panjang dan lebih banyak waktu untuk istirahat).
- 7 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur).
- 8 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur, nyeri hebat tak tertahankan).
- 9 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur, nyeri hebat tak tertahankan, ekspresi nyeri hingga menangis dengan durasi dan intensitas yang lebih dari no.8).
- 10 : Mengalami nyeri hebat tidak mampu beraktivitas sama sekali, ekspresi nyeri, menangis, hingga pingsan membutuhkan perawatan medis.

Keterangan:

- TN = Tidak nyeri (0)
- NR = Nyeri ringan (1-3)
- NS = Nyeri sedang (4-6)
- NB = Nyeri berat (7-9)
- NTT = Nyeri tak tertahankan (10)

KUISIONER PENILAIAN DERAJAT NYERI MENSTRUASI

Hari/tanggal : Kamis, 28 Maret 2014

Hari menstruasi ke- : 3 (sebelum venam dismenorea)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TN	NR			NS			NB			NTT

Keterangan:

- 0 : Tidak mengalami nyeri sama sekali.
- 1 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan kegiatan sehari-hari saat nyeri tanpa gangguan).
- ② : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas dan durasi nyeri sedikit lebih sakit dan lebih sering dibanding no. 1).
- 3 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas nyeri lebih dari no. 2, misal kegiatan Anda terhenti saat nyeri datang).
- 4 : Mengalami nyeri sedang (masih mampu beraktivitas, namun tidak banyak. Lebih banyak beristirahat).
- 5 : Mengalami nyeri sedang (mampu beraktivitas sehari-hari, namun tidak banyak, dan intensitas dan durasi nyeri lebih dari no.4).
- 6 : Mengalami nyeri sedang (mampu beraktivitas, namun kegiatan lebih banyak terhenti saat nyeri datang dengan durasi nyeri lebih panjang dan lebih banyak waktu untuk istirahat).
- 7 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur).
- 8 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur, nyeri hebat tak tertahankan).
- 9 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur, nyeri hebat tak tertahankan, ekspresi nyeri hingga menangis dengan durasi dan intensitas yang lebih dari no.8).
- 10 : Mengalami nyeri hebat tidak mampu beraktivitas sama sekali, ekspresi nyeri, menangis, hingga pingsan membutuhkan perawatan medis.

Keterangan:

- TN = Tidak nyeri (0)
- NR = Nyeri ringan (1-3)
- NS = Nyeri sedang (4-6)
- NB = Nyeri berat (7-9)
- NTT = Nyeri tak tertahankan (10)

KUISIONER PENILAIAN DERAJAT NYERI MENSTRUASI

Hari/tanggal : Kamis, 28 Maret 2024

Hari menstruasi ke- : 3 (serudah semam dismenorea)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TN	NR			NS			NB			NTT

Keterangan:

0 : Tidak mengalami nyeri sama sekali.

- ① : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan kegiatan sehari-hari saat nyeri tanpa gangguan).
- 2 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas dan durasi nyeri sedikit lebih sakit dan lebih sering dibanding no. 1).
- 3 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas nyeri lebih dari no. 2, misal kegiatan Anda terhenti saat nyeri datang).
- 4 : Mengalami nyeri sedang (masih mampu beraktivitas, namun tidak banyak. Lebih banyak beristirahat).
- 5 : Mengalami nyeri sedang (mampu beraktivitas sehari-hari, namun tidak banyak, dan intensitas dan durasi nyeri lebih dari no.4).
- 6 : Mengalami nyeri sedang (mampu beraktivitas, namun kegiatan lebih banyak terhenti saat nyeri datang dengan durasi nyeri lebih panjang dan lebih banyak waktu untuk istirahat).
- 7 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur).
- 8 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur, nyeri hebat tak tertahankan).
- 9 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur, nyeri hebat tak tertahankan, ekspresi nyeri hingga menangis dengan durasi dan intensitas yang lebih dari no.8).
- 10 : Mengalami nyeri hebat tidak mampu beraktivitas sama sekali, ekspresi nyeri, menangis. hingga pingsan membutuhkan perawatan medis.

Keterangan:

TN = Tidak nyeri (0)

NR = Nyeri ringan (1-3)

NS = Nyeri sedang (4-6)

NB = Nyeri berat (7-9)

NTT = Nyeri tak tertahankan (10)

KUISIONER PENILAIAN DERAJAT NYERI MENSTRUASI

Hari/tanggal : Rabu, 3 April 2024

Hari menstruasi ke- : 9

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TN	NR			NS			NB			NTT

Keterangan:

0 : Tidak mengalami nyeri sama sekali.

- 1 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan kegiatan sehari-hari saat nyeri tanpa gangguan).
- 2 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas dan durasi nyeri sedikit lebih sakit dan lebih sering dibanding no. 1).
- 3 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas nyeri lebih dari no. 2, misal kegiatan Anda terhenti saat nyeri datang).
- 4 : Mengalami nyeri sedang (masih mampu beraktivitas, namun tidak banyak. Lebih banyak beristirahat).
- 5 : Mengalami nyeri sedang (mampu beraktivitas sehari-hari, namun tidak banyak, dan intensitas dan durasi nyeri lebih dari no.4).
- 6 : Mengalami nyeri sedang (mampu beraktivitas, namun kegiatan lebih banyak terhenti saat nyeri datang dengan durasi nyeri lebih panjang dan lebih banyak waktu untuk istirahat).
- 7 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur).
- 8 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur, nyeri hebat tak tertahankan).
- 9 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur, nyeri hebat tak tertahankan, ekspresi nyeri hingga menangis dengan durasi dan intensitas yang lebih dari no.8).
- 10 : Mengalami nyeri hebat tidak mampu beraktivitas sama sekali, ekspresi nyeri, menangis, hingga pingsan membutuhkan perawatan medis.

Keterangan:

TN = Tidak nyeri (0)

NR = Nyeri ringan (1-3)

NS = Nyeri sedang (4-6)

NB = Nyeri berat (7-9)

NTT = Nyeri tak tertahankan (10)

KUISIONER PENILAIAN DERAJAT NYERI MENSTRUASI

Hari/tanggal : Rabu, 24 April 2024

Hari menstruasi ke- : 2 (sebelum seram dirmenorea)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TN	NR			NS			NB			NTT

Keterangan:

0 : Tidak mengalami nyeri sama sekali.

- ① : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan kegiatan sehari-hari saat nyeri tanpa gangguan).
- 2 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas dan durasi nyeri sedikit lebih sakit dan lebih sering dibanding no. 1).
- 3 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas nyeri lebih dari no. 2, misal kegiatan Anda terhenti saat nyeri datang).
- 4 : Mengalami nyeri sedang (masih mampu beraktivitas, namun tidak banyak. Lebih banyak beristirahat).
- 5 : Mengalami nyeri sedang (mampu beraktivitas sehari-hari, namun tidak banyak, dan intensitas dan durasi nyeri lebih dari no.4).
- 6 : Mengalami nyeri sedang (mampu beraktivitas, namun kegiatan lebih banyak terhenti saat nyeri datang dengan durasi nyeri lebih panjang dan lebih banyak waktu untuk istirahat).
- 7 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur).
- 8 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur, nyeri hebat tak tertahankan).
- 9 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur, nyeri hebat tak tertahankan, ekspresi nyeri hingga menangis dengan durasi dan intensitas yang lebih dari no.8).
- 10 : Mengalami nyeri hebat tidak mampu beraktivitas sama sekali, ekspresi nyeri, menangis, hingga pingsan membutuhkan perawatan medis.

Keterangan:

TN = Tidak nyeri (0)

NR = Nyeri ringan (1-3)

NS = Nyeri sedang (4-6)

NB = Nyeri berat (7-9)

NTT = Nyeri tak tertahankan (10)

KUISIONER PENILAIAN DERAJAT NYERI MENSTRUASI

Hari/tanggal : Rabu, 24 April 2024

Hari menstruasi ke- : 2 (sesudah senam disimenorea)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TN	NR			NS			NB			NTT

Keterangan:

- 0 : Tidak mengalami nyeri sama sekali.
- 1 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan kegiatan sehari-hari saat nyeri tanpa gangguan).
- 2 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas dan durasi nyeri sedikit lebih sakit dan lebih sering dibanding no. 1).
- 3 : Mengalami nyeri ringan (masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas nyeri lebih dari no. 2, misal kegiatan Anda terhenti saat nyeri datang).
- 4 : Mengalami nyeri sedang (masih mampu beraktivitas, namun tidak banyak. Lebih banyak beristirahat).
- 5 : Mengalami nyeri sedang (mampu beraktivitas sehari-hari, namun tidak banyak, dan intensitas dan durasi nyeri lebih dari no.4).
- 6 : Mengalami nyeri sedang (mampu beraktivitas, namun kegiatan lebih banyak terhenti saat nyeri datang dengan durasi nyeri lebih panjang dan lebih banyak waktu untuk istirahat).
- 7 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur).
- 8 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur, nyeri hebat tak tertahankan).
- 9 : Mengalami nyeri hebat (tidak mampu beraktivitas dengan baik, terkadang merasa harus istirahat di tempat tidur, nyeri hebat tak tertahankan, ekspresi nyeri hingga menangis dengan durasi dan intensitas yang lebih dari no.8).
- 10 : Mengalami nyeri hebat tidak mampu beraktivitas sama sekali, ekspresi nyeri, menangis. hingga pingsan membutuhkan perawatan medis.

Keterangan:

- TN = Tidak nyeri (0)
- NR = Nyeri ringan (1-3)
- NS = Nyeri sedang (4-6)
- NB = Nyeri berat (7-9)
- NTT = Nyeri tak tertahankan (10)

Lampiran 4 Lembar Kegiatan Bimbingan LTA













LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA












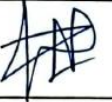
Nama Mahasiswa : Theyhana Qory Tila Thabrani

NIM : P17324221082

Judul LTA : Asuhan Kebidanan pada Nn. T Usia 14 Tahun dengan
Dismenorea Primer

Dosen Pembimbing : Dedes Fitria, M.Keb




No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Ttd Mahasiswa	Ttd Pembimbing
1.	Rabu, 27 Maret 2024	Konsultasi kasus LTA	Melanjutkan asuhan		
2.	Selasa, 2 April 2024	Konsultasi laporan BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> • Penatalaksanaan kasus lebih dijabarkan lagi sesuai dengan asuhan yang telah diberikan • Konsultasi untuk rencana asuhan selanjutnya 		
3.	Jumat, 19 April 2024	Konsultasi revisi laporan BAB IV	Revisi penatalaksanaan, melanjutkan asuhan dan merencanakan rencana asuhan selanjutnya		
4.	Jumat, 3 Mei 2024	Konsultasi revisi laporan BAB IV	Mulai menyicil untuk bab selanjutnya		
5.	Senin, 13 Mei 2024	Konsultasi revisi laporan BAB IV, dan konsultasi awal BAB I & II	Menjadwalkan bimbingan <i>offline</i> untuk perevisian laporan secara langsung		
6.	Kamis, 16 Mei 2024	Konsultasi revisi laporan bab IV, dan konsultasi awal bab I & II	<ul style="list-style-type: none"> • Revisi BAB IV lebih dijabarkan lagi data subjektif dan penatalaksanaan • Revisi BAB I penempatan penulisan dan menambahkan penelitian penyebab dismenorea • Revisi BAB II ambil 1 teori remaja, menambahkan faktor nutrisi pada etiologi dismenorea, menghapus teori yang tidak 		

			diperlukan, menambahkan teori di penatalaksanaan, dan menambahkan teori mengenai instrumen NRS		
			<ul style="list-style-type: none"> Konsultasi untuk rencana asuhan selanjutnya 		
7.	Selasa, 28 Mei 2024	Konsultasi revisi laporan BAB I, II, dan IV, serta konsultasi awal BAB III	Revisi narasi BAB I dan perbaikan kata yang kurang tepat, melanjutkan ke BAB V dan VI		
8.	Jumat, 31 Mei 2024	Konsultasi awal BAB V dan VI	<ul style="list-style-type: none"> Revisi BAB V tambahkan pembahasan per pertemuan, bahas mengenai kesenjangan asuhan dengan teori, buat kesimpulan fokus di akhir BAB V Revisi BAB IV tambahkan faktor pendukung dan penghambat asuhan, dan sesuaikan kesimpulan dengan revisi BAB V 		
9.	Selasa, 4 Juni 2024	Konsultasi revisi BAB V dan VI	Revisi narasi kesimpulan asuhan di BAB V dan melanjutkan ke pembuatan bagian awal laporan serta abstrak		
10.	Rabu, 5 Juni 2024	Konsultasi awal abstrak	Revisi kata pengantar serta bagian <i>introduction</i> , dan <i>discussion</i> abstrak		
11.	Kamis, 6 Juni 2024	Konsultasi revisi abstrak	Melanjutkan pembuatan laporan dan menjadwalkan bimbingan <i>offline</i> untuk perevisian laporan secara langsung		
12.	Jumat, 7 Juni 2024	Konsultasi revisi abstrak	ACC		

Lampiran 5 Lembar Kegiatan Konsultasi Pasca Ujian Sidang LTA

LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI PASCA UJIAN SIDANG LTA

Nama Mahasiswa : Theyhana Qory Tila Thabrani
 NIM : P17324221082
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan pada Nn. T Usia 14 Tahun dengan Dismenorea Primer
 Tanggal Ujian LTA : Rabu, 19 Juni 2024
 Penguji LTA : 1. Maya Astuti, S.ST., M.Keb
 2. Ir. Fauzia Djamilus, M.Kes
 3. Dedes Fitria, S.ST., M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Nama Penguji	Ttd Penguji
1.	Jumat, 21 Juni 2024	Bimbingan pasca sidang LTA	- Revisi abstrak - ACC perbaikan	Dedes Fitria, S.ST., M. Keb	
2.	Jumat, 21 Juni 2024	Bimbingan pasca sidang LTA	- Revisi abstrak - ACC perbaikan	Ir. Fauzia Djamilus, M.Kes	
3.	Jumat, 21 Juni 2024	Bimbingan pasca sidang LTA	- Perbaiki judul-judul sesuai pedoman - Data B&SI dicek kembali - Metodologi tambahan bagian subjektif	Maya Astuti, S.ST., M. Keb	
4.	Jumat, 21 Juni 2024	Bimbingan /revisi	ACC perbaikan	Maya Astuti, S.ST., M. Keb	

Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

EDUKASI DISMENOREA

Topik : Edukasi Dismenorea
Subtopik : Penjelasan Umum Mengenai Dismenorea
Sasaran : Remaja Nn. T
Waktu : 20 menit
Hari/Tanggal: Kamis, 28 Maret 2024
Tempat : Rumah Klien
Penyuluh : Theyhana Qory Tila Thabrani

A. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan tentang dismenorea selama 20 menit, diharapkan Nn. T mampu mengerti penjelasan tentang dismenorea.

2. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan tentang dismenorea pada Nn. T diharapkan mampu:

- a. Menyebutkan pengertian dismenorea,
- b. Menyebutkan penyebab terjadinya dismenorea,
- c. Menyebutkan tanda gejala dismenorea.
- d. Menyebutkan pencegahan dismenorea.
- e. Menyebutkan penanganan dismenorea.

B. METODE

Konseling, dan diskusi.

C. MEDIA

Poster.

D. MATERI

- a. Pengertian dismenorea.
- b. Penyebab terjadinya dismenorea.
- c. Tanda gejala dismenorea.
- d. Pencegahan dismenorea.
- e. Penanganan dismenorea.

E. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	Pembukaan	2 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Penyuluh memulai penyuluhan dengan mengucapkan salam.2. Memperkenalkan diri.3. Menjelaskan tujuan penyuluhan.4. Menyebutkan materi yang akan diberikan.	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam.2. Memperhatikan.
2.	Pelaksanaan	15 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan pengertian dismenorea.2. Menjelaskan penyebab terjadinya dismenorea.3. Menjelaskan tanda gejala dismenorea.4. Menjelaskan pencegahan dismenorea.5. Menjelaskan penanganan dismenorea.	<ol style="list-style-type: none">1. Memperhatikan, dan mendengarkan penjelasan.
3.	Penutup	3 menit	<ol style="list-style-type: none">1. Diskusi dan tanya jawab.2. Menyimpulkan materi.3. Evaluasi.	<ol style="list-style-type: none">1. Bertanya.2. Memperhatikan.3. Menjawab pertanyaan.

			4. Mengucapkan salam penutup.	4. Menjawab salam.
--	--	--	-------------------------------	--------------------

F. EVALUASI

1. Kriteria Struktur
 - a. Peserta yang hadir adalah remaja dengan keluhan dismenorea.
 - b. Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan di rumah klien.
2. Kriteria Proses
 - a. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan.
 - b. Peserta fokus dan berkonsentrasi mendengarkan materi penyuluhan.
 - c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan yang diberikan.
3. Kriteria Hasil
 - a. Klien mengetahui pengertian dismenorea.
 - b. Klien mengetahui penyebab terjadinya dismenorea.
 - c. Klien mengetahui tanda gejala dismenorea.
 - d. Klien mengetahui pencegahan dismenorea.
 - e. Klien mengetahui penanganan dismenorea.

G. DAFTAR PUSTAKA

1. Akbar H dkk. Teori Kesehatan Reproduksi. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini; 2021. p. 127.
2. Sinaga, Ernawati. E a. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional, IWWASH, Global One. 2017.
3. Anugroho, Dito., Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Sleman: Andi Publisher; 2018.
4. Damayanti AN, Setyoboedi B, Fatmaningrum W. Correlation Between Dietary Habbits With Severity of Dysmenorrhea Among Adolescent Girl. Indones Midwifery Heal Sci J. 2022;6(1):83–95.

H. LAMPIRAN MATERI

1. Pengertian Dismenorea

Dismenorea adalah nyeri pada saat haid.¹ Nyeri menstruasi terjadi yang paling sering pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar ke punggung bagian bawah, panggul, pinggang, paha atas, bahkan hingga betis. Nyeri juga bisa disertai dengan kram perut yang parah.²

2. Penyebab Terjadinya Dismenorea

a. Faktor Hormon

Rendahnya kadar progesteron dalam tubuh menghambat atau mencegah kontraktibilitas uterus. Selain itu, endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F₂ sehingga menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika kadar prostaglandin berlebihan memasuki peredaran darah, maka akan mengakibatkan dismenorea dan efek lainnya seperti *nausea* (mual), muntah, diare, *flushing* (respon involunter tidak terkontrol) dari sistem darah yang memicu pelebaran pembuluh kapiler kulit, dapat berupa warna kemerahan atau sensasi panas.³

b. Faktor Nutrisi

Beberapa zat gizi penting bagi reproduksi remaja di antaranya yaitu kalsium dan zat besi. Zat gizi tersebut bila tidak dipenuhi akan berdampak pada peningkatan risiko dismenorea. Kalsium berperan dalam kontraksi otot, sehingga bagi remaja dengan kekurangan asupan kalsium dapat mengakibatkan spasme otot dan meningkatkan kontraksi otot. Sedangkan zat besi merupakan komponen pembentuk *haemoglobin* yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh termasuk uterus. Bila kadar *haemoglobin* dalam tubuh rendah maka oksigen tidak dapat diedarkan ke organ reproduksi sehingga mengakibatkan pembuluh darah di organ reproduksi mengalami konstriksi yang dapat memicu nyeri. Selain itu tambahan vitamin B₆ berfungsi untuk membatasi kerja hormon dalam mengelola nyeri

menstruasi. Karena tubuh menggunakan vitamin B6 untuk membuat hormon seperti *serotonin* dan *norepinefrin* yang memengaruhi dan memperbaiki suasana hati yang berkaitan dengan faktor stresor.⁴

c. Faktor Organik

Faktor organik yang dimaksud seperti *retrofleksia uterus* (kelainan letak-arah anatomis uterus), *hipoplasia uterus* (perkembangan rahim yang tidak lengkap), obstruksi kanalis servikal (sumbatan saluran jalan lahir), mioma submukosa bertangkai (tumor jinak yang terdiri dari jaringan otot), dan polip endometrium.³

d. Faktor Stresor

Pada saat stres, tubuh akan memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin yang berlebihan. Hormon tersebut dapat menimbulkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi. Selain itu, hormon adrenalin juga meningkat dan menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim.³

e. Faktor Konstitusi

Faktor konstitusi yaitu seperti anemia dan penyakit menahun juga dapat mempengaruhi timbulnya dismenorea.³

f. Faktor Pengetahuan

Dalam beberapa penelitian, disebutkan bahwa dismenorea yang timbul pada remaja putri merupakan dampak dari kurang pengetahuan tentang dismenorea. Mereka yang kurang informasi tentang dismenorea menganggap bahwa keadaan itu sebagai permasalahan yang dapat menyulitkan mereka, sehingga terjadilah kecemasan yang mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri saat terjadi menstruasi.

3. Tanda Gejala Dismenorea

Tanda dan gejala pada dismenorea yaitu adanya nyeri pada perut dimulai bersamaan dengan menstruasi atau hanya sesaat sebelum

menstruasi dan menyebar ke bagian belakang (punggung) atau paha atas atau tengah.³

Berhubungan dengan gejala-gejala umumnya, yaitu sebagai berikut.

- a. *Malaise* (rasa tidak enak badan).
- b. *Fatigue* (lelah).
- c. *Nausea* (mual) dan *vomiting* (muntah).
- d. Diare.
- e. Nyeri punggung bawah.
- f. Sakit kepala.
- g. Terkadang dapat juga disertai perasaan cemas, gelisah, hingga jatuh pingsan.

4. Pencegahan Dismenorea

Langkah-langkah pencegahan dismenorea, terdiri dari:

- a. Memperhatikan pola dan siklus menstruasi, sehingga dapat mengantisipasi agar tidak mengalami nyeri menstruasi.
- b. Hindari stres, tidak terlalu banyak berpikir terutama pikiran negatif yang menimbulkan kecemasan.
- c. Menjaga pola makan sehat teratur tinggi kalsium dan zat besi.
- d. Istirahat cukup 8-9 jam per hari bagi remaja.
- e. Usahakan tidak mengonsumsi obat-obatan anti nyeri.
- f. Hindari mengonsumsi alkohol, rokok, kopi, karena akan memicu bertambahnya kadar estrogen.

5. Penanganan Dismenorea

- a. Ketika nyeri menstruasi datang, lakukan pengompresan menggunakan air hangat di perut bagian bawah atau punggung karena dapat membantu merilekskan otot-otot dan sistem saraf.
- b. Melakukan senam dismenorea.
- c. Mandi dengan air hangat.
- d. Istirahat cukup.
- e. Menghindari jajanan tidak sehat.

- f. Menghindari makanan yang mengandung kadar garam tinggi.
- g. Meningkatkan konsumsi sayur, buah, daging, dan ikan sebagai sumber makanan yang mengandung vitamin B6.
- h. Menggunakan teknik relaksasi saat nyeri.
- i. Apabila dismenorea/nyeri menstruasi sangat mengganggu aktivitas secara tiba-tiba, maka periksakan kondisi tubuh ke dokter.

I. LAMPIRAN MEDIA

APA ITU DISMENOREA?
nyeri haid

Dismenorea yaitu nyeri pada saat menstruasi, yang paling sering terasa nyeri pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar ke punggung bagian bawah, panggul, pinggang, paha atas, bahkan hingga betis.

PENYEBAB

- Faktor Hormon**
Menyebabkan kontraksi pada otot-otot tubuh
- Faktor Nutrisi**
Karena kekurangan kalsium dan zat besi dalam makanan
- Faktor Organik**
Karena ada kelainan di dalam rahim
- Faktor Konstitusi**
Penyebabnya seperti anemia dan penyakit menahun
- Faktor Stres**
Karena stres membuat rasa nyeri meningkat
- Faktor Pengetahuan**
Ketidaktahuan terhadap nyeri menyebabkan kecemasan

TANDA GEJALA

- Nyeri perut
- Tidak enak badan
- Rasa kelelahan
- Mual
- Muntah
- Diare
- Nyeri punggung bawah
- Sakit kepala
- Rasa gelisah
- Pingsan

APA YANG HARUS DILAKUKAN?

2222
HIF
145 & 7

PENCEGAHAN NYERI MENSTRUASI



Memperhatikan pola menstruasi, agar mengantisipasi nyeri menstruasi

Menghindari stres

Kecemasan --> meningkatkan rasa nyeri



Menjaga pola makan sehat dan teratur tinggi kalsium dan zat besi

Istirahat cukup 8-9 jam per hari bagi remaja



Usahakan tidak mengonsumsi obat-obatan anti nyeri

Hindari konsumsi alkohol dan rokok



PENANGANAN NYERI MENSTRUASI

Lakukan pengompresan dengan air hangat di perut bagian bawah atau punggung

Melakukan senam dismenorea

Mandi dengan air hangat

Istirahat cukup

Menghindari jajanan tidak sehat dan makanan yang mengandung kadar garam tinggi

Meningkatkan konsumsi sayur, buah, daging, dan ikan sebagai sumber makanan yang mengandung vitamin B6

Menggunakan teknik relaksasi saat terasa nyeri

Apabila nyeri menstruasi sangat mengganggu, periksakan diri ke dokter

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
SENAM DISMENOEA

Topik : Senam Dismenorea
Subtopik : Manfaat dan Praktik Senam Dismenorea
Sasaran : Remaja Nn. T
Waktu : 20 menit
Hari/Tanggal: Kamis, 28 Maret 2024
Tempat : Rumah Klien
Penyuluh : Theyhana Qory Tila Thabrani

A. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan dan praktik senam dismenorea selama 20 menit, diharapkan Nn. T mampu mengerti tentang pentingnya senam dismenorea untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi.

2. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan dan praktik tentang senam dismenorea pada Nn. T diharapkan mampu:

- a. Menyebutkan pengertian senam dismenorea,
- b. Menyebutkan manfaat senam dismenorea,
- c. Mempraktikkan gerakan-gerakan senam dismenorea.

B. METODE

Konseling, diskusi, dan demonstrasi.

C. MEDIA

Poster dan matras.

D. MATERI

- a. Pengertian senam dismenorea.
- b. Manfaat senam dismenorea.

c. Gerakan-gerakan senam dismenorea.

E. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	Pembukaan	2 menit	5. Penyuluh memulai penyuluhan dengan mengucapkan salam. 6. Memperkenalkan diri. 7. Menjelaskan tujuan penyuluhan. 8. Menyebutkan materi dan praktik yang akan diberikan.	3. Menjawab salam. 4. Memperhatikan.
2.	Pelaksanaan	15 menit	6. Menjelaskan pengertian senam dismenorea. 7. Menjelaskan manfaat senam dismenorea. 8. Menjelaskan dan mempraktikkan gerakan-gerakan senam dismenorea.	2. Memperhatikan, mendengarkan penjelasan, dan mempraktikkan demonstrasi.
3.	Penutup	3 menit	5. Diskusi dan tanya jawab. 6. Menyimpulkan materi. 7. Evaluasi. 8. Mengucapkan salam penutup.	5. Bertanya. 6. Memperhatikan. 7. Menjawab pertanyaan. 8. Menjawab salam.

F. EVALUASI

1. Kriteria Struktur

a. Peserta yang hadir adalah remaja dengan keluhan dismenorea.

- b. Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan di rumah klien.
2. Kriteria Proses
 - a. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan.
 - b. Peserta fokus dan berkonsentrasi mendengarkan materi penyuluhan.
 - c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan yang diberikan.
 - d. Peserta mampu mempraktikkan demonstrasi yang diberikan.
 3. Kriteria Hasil
 - a. Klien mengetahui pengertian senam dismenorea.
 - b. Klien mengetahui manfaat senam dismenorea.
 - c. Klien mempraktikkan gerakan-gerakan senam dismenorea.

G. DAFTAR PUSTAKA

1. Vionica S, Wulandari P. Penerapan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore dan Kecemasan pada Remaja di Desa Merbuh. *The2nd Widya HusadaNursingConference(2nd WHNC)*. 2022;99–106.
2. Indrayani T. Pengaruh Senam pada Remaja Putri untuk Mengatasi Primary Dysmenorrhea. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal*. 2023;13(3):1145–50.
3. Sugiharti RK. Jurnal Senam Dismenor dalam Menurunkan Skala Nyeri Haid pada Remaja. 2020;3(2):17–24.
4. Djimbula N, Kristiarini JJ, Ananti Y. Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *J Ilm Kesehatan Sandi Husada*. 2022;11(1):288–96.

H. LAMPIRAN MATERI

1. Pengertian Senam Dismenorea

Senam dismenorea adalah senam yang membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore/nyeri saat menstruasi. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang

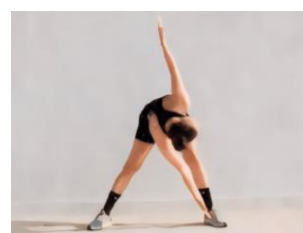
dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga/senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan *endorphin*, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman.¹ Senam dismenorea dilakukan ketika pagi atau sore hari, sebaiknya dilakukan 3-5 kali dalam seminggu selama menstruasi atau biasanya dilakukan dari hari pertama sampai hari ketiga menstruasi. Karena pada saat itu terjadi peningkatan rasa nyeri yang dirasakan setiap kali menstruasi. Gerakan-gerakan dalam senam dismenorea ini bisa dilakukan selama ± 30 menit.^{2,3}

2. Manfaat Senam Dismenorea

Senam dismenorea mampu meningkatkan produksi *endorphin* (pembunuh rasa sakit alami dalam tubuh), dan dapat meningkatkan kadar *serotonin* tubuh.¹ *Serotonin* terletak di sistem saraf pusat, fungsinya untuk mengatur tidur, rasa lapar, suasana hati, memori, dan manajemen pembelajaran. Selain itu, senam dismenorea dapat memberikan perasaan nyaman akibat hormon-hormon yang meningkat tersebut memicu penyaluran oksigen ke otot sehingga dapat mengurangi nyeri dan kecemasan secara berangsur-angsur jika dilakukan secara teratur.^{1,4}

3. Gerakan-gerakan Senam Dismenorea

1. Gerakan Pelelasan



Gerakan pelepasan selama 5 detik per masing-masing gerakan, yang dilakukan sebanyak 3x hitungan. Dalam gerakan pelepasan ini ada peregangan otot yang menyebabkan aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga dismenorea menjadi berkurang.

2. Gerakan *Cat Stretch*



Gerakan ini dilakukan sebanyak 3x hitungan. Gerakan ini bermanfaat untuk mengurangi ketegangan di tulang belakang, memperkuat otot punggung, dan otot perut.

Langkahnya, sebagai berikut:

Posisi awal: Tangan dan lutut ditempelkan di lantai, tangan tegak lurus di bawah bahu, lutut di bawah pinggul, kaki rileks, mata menatap lantai.

- Punggung ditekuk, perut digerakkan ke arah lantai seaman mungkin. Tegakkan dagu dan mata melihat lantai. Tahan selama 10 detik, kemudian rileks.
- Kemudian punggung digerakkan ke atas dan kepala menunduk ke lantai. Tahan 10 detik, kemudian rileks.
- Duduk di atas tumit, rentangkan lengan ke depan sejauh mungkin. Tahan selama 20 detik, lalu rileks.

3. Gerakan *Lower Trunk Rotation*



Gerakan ini selama 20 detik dilakukan sebanyak 3x hitungan. Manfaat dari gerakan ini adalah untuk memperkuat otot perut dan otot trunk.

Posisi Awal: Berbaring terlentang, lutut ditekuk di lantai, kedua lengan direntangkan ke luar.

- a) Putar perlahan lutut ke kanan sedekat mungkin dengan lantai. Pertahankan bahu tetap di lantai. Tahan selama 20 detik.
- b) Putar perlahan kembali lutut ke kiri sedekat mungkin dengan lantai. Pertahankan bahu tetap di lantai. Tahan selama 20 detik, kemudian kembali ke posisi awal.

4. Gerakan *Buttock Stretch*



Gerakan ini dilakukan sebanyak 3x hitungan. Manfaatnya yaitu untuk memperkuat otot perut, otot quadriceps, dan otot hamstring.

Posisi Awal: Berbaring terlentang, lutut ditekuk.

- a) Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri di atas lutut.
- b) Pegang bagian belakang paha dan tarik ke arah dada senyaman mungkin. Tahan selama 20 detik, kemudian lakukan pada kaki sebaliknya, lalu kembali ke posisi awal dan relaks.

5. Gerakan *Curl Up*



Gerakan ini dilakukan sebanyak 3x hitungan. Manfaat gerakan ini untuk memperkuat otot perut, otot punggung, dan otot quadriceps. Gerakan ini adalah salah satu teknik relaksasi berupa gerakan senam untuk melatih otot dasar panggul dan pelebaran pembuluh darah sehingga dapat melancarkan aliran darah dan oksigen yang tersalurkan pada organ reproduksi.

Posisi Awal: Berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, tangan di bawah kepala.

- a) Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong ke arah langit-langit. Tahan selama 20 detik.
- b) Ratakan punggung sejajar lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat.
- c) Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas ke arah lutut, tahan selama 20 detik.

6. Gerakan *Lower Abdominal Strengthening*

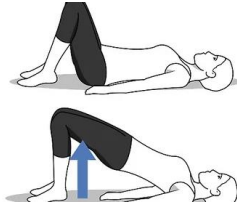


Gerakan ini selama 10 detik dilakukan sebanyak 15x hitungan. Manfaat gerakan ini untuk memperkuat otot perut dan otot hamstring.

Posisi Awal: Berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan direntangkan sebagian ke luar.

- a) Letakkan bantal antara tumit dan pantat. Ratakan punggung bawah ke lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat.
- b) Perlahan tarik kedua lutut ke arah dada sambil menarik tumit dan bantal, kencangkan otot pantat. Jangan melengkungkan punggung.

7. Gerakan *Pelvic Bridging*



Gerakan ini dilakukan sebanyak 3x hitungan. Manfaatnya untuk memperkuat otot perut, otot gluteus, otot pelvic, otot core, dan otot quadriceps.

Posisi Awal: Berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dan siku di lantai, lengan direntangkan sebagian ke luar.

- a) Ratakan punggung di lantai dengan mengencangkan perut dan pantat.
- b) Angkat pinggang dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama 20 detik, kemudian perlahan kembali ke posisi awal dan rileks.

8. Gerakan Menarik Pernapasan



Gerakan akhir menarik pernapasan dalam selama 5x.

I. LAMPIRAN MEDIA

Senam Dismenorea

anti nyeri-nyeri saat menstruasi

Senam untuk membantu peregangan otot perut, panggul dan pinggang, dan mengurangi nyeri saat menstruasi

Dilakukan 3-5x dalam seminggu selama menstruasi atau hari ke 1-3 menstruasi

Gerakan-gerakan:

- 
- 
- 
- 

Dilakukan selama masing-masing 5 detik dengan 3x hitungan

- 
- 
- 

10 detik 10 detik 20 detik

Dilakukan masing-masing 3x hitungan

- 
- 

Dilakukan selama masing-masing 20 detik dengan 3x hitungan

Senam Dismenorea

anti nyeri-nyeri saat menstruasi

Selanjutnya



10

11

Dilakukan selama masing-masing 20 detik dengan 3x hitungan



12

13

10 detik

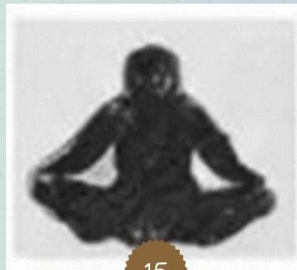
10 detik

15x hitungan



14

20 detik
3x hitungan



15

Gerakan menarik napas dalam selama 5x hitungan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) KEBUTUHAN SAAT MENSTRUASI

Topik : Kebutuhan Saat Menstruasi
Subtopik : *Personal Hygiene*, Tablet Fe, dan Siklus Menstruasi
Sasaran : Remaja Nn. T
Waktu : 20 menit
Hari/Tanggal: Rabu, 3 April 2024
Tempat : Rumah Klien
Penyuluh : Theyhana Qory Tila Thabrani

A. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan tentang kebutuhan saat menstruasi selama 20 menit, diharapkan Nn. T mampu mengerti kebutuhan apa saja yang harus dipersiapkan saat menstruasi.

2. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan tentang kebutuhan saat menstruasi pada Nn. T diharapkan mampu:

- a. Menyebutkan *personal hygiene* yang baik saat menstruasi,
- b. Menyebutkan manfaat tablet Fe pada remaja saat menstruasi,
- c. Menghitung siklus menstruasi.

B. METODE

Konseling, dan diskusi.

C. MEDIA

Poster.

D. MATERI

- a. *Personal hygiene* saat menstruasi.
- b. Manfaat tablet Fe pada remaja saat menstruasi.

- c. Cara menghitung siklus menstruasi.

E. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	Pembukaan	2 menit	9. Penyuluh memulai penyuluhan dengan mengucapkan salam. 10. Memperkenalkan diri. 11. Menjelaskan tujuan penyuluhan. 12. Menyebutkan materi yang akan diberikan.	5. Menjawab salam. 6. Memperhatikan.
2.	Pelaksanaan	15 menit	9. Menjelaskan <i>personal hygiene</i> saat menstruasi. 10. Menjelaskan manfaat tablet Fe pada remaja saat menstruasi. 11. Menjelaskan cara menghitung siklus menstruasi.	3. Memperhatikan, dan mendengarkan penjelasan.
3.	Penutup	3 menit	9. Diskusi dan tanya jawab. 10. Menyimpulkan materi. 11. Evaluasi. 12. Mengucapkan salam penutup.	9. Bertanya. 10. Memperhatikan. 11. Menjawab pertanyaan. 12. Menjawab salam.

F. EVALUASI

1. Kriteria Struktur
 - a. Peserta yang hadir adalah remaja dengan keluhan dismenorea.
 - b. Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan di rumah klien.
2. Kriteria Proses
 - a. Peserta antusias terhadap materi penyuluhan.

- b. Peserta fokus dan berkonsentrasi mendengarkan materi penyuluhan.
 - c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan yang diberikan.
3. Kriteria Hasil
- a. Klien mengetahui *personal hygiene* saat menstruasi.
 - b. Klien mengetahui manfaat tablet Fe pada remaja saat menstruasi.
 - c. Klien mengetahui cara menghitung siklus menstruasi.

G. DAFTAR PUSTAKA

1. Siregar HM, Lubis J, Nasution LK. Pengaruh Pengetahuan Remaja Mengenai Menstruasi Terhadap Perilaku Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Lingkungan III Kelurahan Silandit. *J Kesehatan Masy Darmais* [Internet]. 2022;Siregar, H(2):32–6. Available from: <https://ejournal.stikesdarmaispadangsidimpunan.ac.id/index.php/jkmd>
2. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Kebiasaan Minum Tablet Fe Saat Menstruasi. *Fak Ilmu Kesehatan Univ ‘Aisyiyah*. 2020;
3. Masruroh N, Fitri NA. Hubungan Kejadian Dismenore dengan Asupan Fe (zat Besi) pada Remaja Putri. *J Dunia Gizi*. 2019;2(1):23.
4. Villasari A. Fisiologi Menstruasi [Internet]. Strada Press. 2021. 1–5 p. Available from: <https://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/22/19/74-1?inline=1>
5. Indarna, A. A., & Lediawati L. Age menarche and the time of menstruation with the primary dismenore events in class x students SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *J Nurs Public Heal*. 2021;9(Oktober):1–7.
6. Juliana I, Rompas S, Onibala F. Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *J Keperawatan*. 2019;7(1):1–8.

H. LAMPIRAN MATERI

1. *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Personal Hygiene saat menstruasi yaitu tindakan memelihara kebersihan, khususnya daerahewanitaan pada menstruasi. Tujuan *personal hygiene* menstruasi adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan diri, mencegah penyakit serta meningkatkan kepercayaan diri saat menstruasi.¹

Personal hygiene yang harus diketahui remaja putri saat menstruasi yaitu sebagai berikut:

a. Pembalut sekali pakai

Untuk menghindari penggunaan pembalut dari bahan yang bisa menyebabkan infeksi.

b. Mengganti pembalut 4-5 kali sehari

Pembalut sebaiknya diganti 4-5 kali sehari atau setiap 4 jam sekali dan bisa lebih sering apabila darah keluar banyak. Waktu yang dianjurkan untuk mengganti pembalut bagi anak perempuan usia sekolah ialah saat mandi pagi, saat di sekolah, setelah pulang sekolah, saat mandi sore, dan sebelum tidur.

c. Membersihkan alat kelamin sebelum mengganti pembalut

Membersihkan alat kelamin disarankan dengan air bersih, dengan cara membasuh dari arah depan (vagina) ke belakang (anus). Tidak disarankan menggunakan sabun pembersih vagina karena bisa membunuh bakteri baik pada vagina.

d. Kebersihan rambut genitalia

Hindari membersihkan bulu dengan cara mencabut karena dapat menimbulkan lubang pada bekas bulu dan menjadi jalan masuk bakteri, kuman, dan jamur. Perawatan yang disarankan hanya dirapikan saja dengan memendekkan dengan gunting maksimal 40 hari.

e. Mencuci tangan sebelum atau sesudah mengganti pembalut

Agar terhindar dari bakteri pada saat ingin menyentuh makanan maupun benda lainnya.

f. Mandi

Pada saat menstruasi tubuh memproduksi lebih banyak hormon estrogen, sehingga tubuh memproduksi keringat dan minyak di tubuh lebih banyak. Hal tersebut mengakibatkan tubuh memiliki aroma tidak sedap dan mengeluarkan keringat lebih banyak.

- g. Menggunakan celana dalam berbahan katun dan tidak ketat
Celana dalam yang ketat dan tidak menyerap keringat membuat sirkulasi udara tidak lancar, membuat kulit iritasi dan berisiko bertumbuhnya kuman jahat di daerah genitalia. Sebaiknya mengganti celana dalam tidak kurang 2x dalam sehari agar terhindari dari timbulnya masalah kesehatan khususnya penyakit pada daerah genitalia.
- h. Menghindari penggunaan handuk atau waslap milik orang lain untuk mengeringkan alat genitalia
Menghindari penyebaran penyakit dari orang satu ke orang yang lain.

2. Manfaat Tablet Fe pada Remaja saat Menstruasi

Kehilangan darah saat menstruasi berarti mengeluarkan zat besi yang ada dalam darah dan dapat menyebabkan anemia. Anemia yang dialami remaja putri ini dapat menimbulkan berbagai dampak antara lain menurunkan daya tahan tubuh, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar serta kebugarannya juga akan menurun, sehingga menghambat prestasi olahraga, produktivitas dan pertumbuhan terutama pertumbuhan pada tinggi badannya. Oleh karena itu diperlukan pencegahan anemia yang salah satunya adalah dengan menambah pemasukan zat besi ke dalam tubuh dengan minum tablet Fe saat sedang menstruasi.²

Menurut hasil penelitian, menyatakan bahwa sebanyak 34% mahasiswi yang mengalami dismenorea primer memiliki kadar Hb yang rendah, hal ini dikarenakan kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi serta mengonsumsi makanan yang dapat memperlambat kerja Fe di antaranya adalah teh dan kopi.³

Selain itu menurut hasil penelitian menyatakan bahwa siswi yang mengalami dismenorea sedang dan berat memiliki pola konsumsi makanan

yang rendah zat besi sehingga memiliki kadar hemoglobin rendah sehingga menyebabkan anemia dan mengakibatkan terjadinya dismenorea.³

3. Cara Menghitung Siklus Menstruasi

Peristiwa menstruasi terjadi setiap bulan yang berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari, jarak satu menstruasi ke menstruasi berikutnya berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35) tetapi pada masa remaja biasanya siklus ini belum teratur. Siklus menstruasi ini dihitung dari hari pertama keluarnya darah menstruasi sampai ke hari pertama keluarnya darah menstruasi pada bulan selanjutnya.⁴

Remaja harus mengetahui cara menghitung siklus menstruasi, karena jika lama menstruasi lebih dari normal, menstruasi menimbulkan adanya kontraksi uterus, bila menstruasi terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terus menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti dan terjadi dismenorea.⁵

Hasil dari penelitian didapatkan remaja yang mengalami dismenorea dengan intensitas skala nyeri berat sebagian besar mengalami siklus haid lebih dari 35 hari atau oligomenorea, tetapi belum ada penelitian terkait hubungan antara intensitas nyeri haid dengan kejadian oligomenorea pada remaja.⁶

Remaja tahap akhir mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi sebesar 75% yaitu menstruasi yang tertunda, tidak teratur, nyeri, dan perdarahan yang banyak pada waktu menstruasi merupakan keluhan tersering yang menyebabkan remaja wanita menemui dokter. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan adanya hubungan antara dismenorea dengan gangguan siklus haid pada remaja.⁶

I. LAMPIRAN MEDIA

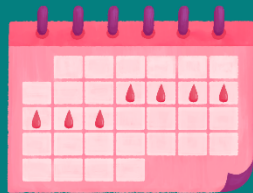




Untuk mencegah anemia dan mengganti zat besi yang keluar, kita harus konsumsi **TABLET TAMBAH DARAH 1x SEHARI!**



CARA MENGHITUNG SIKLUS MENSTRUASI



Lama menstruasi biasanya 3-7 hari.

Jarak menstruasi satu ke menstruasi lainnya kurang lebih 28 hari (21-25 hari).

Siklus menstruasi ini dihitung dari hari pertama keluarnya darah menstruasi, sampai hari pertama keluar darah menstruasi pada bulan selanjutnya.

Kenapa harus tahu cara hitung siklus menstruasi ?

Jika lama menstruasi lebih dari normal

Rahim terus berkontraksi dan pengeluaran hormon dalam tubuh jadi lebih banyak

Hormon yang dikeluarkan menimbulkan rasa nyeri

Kontraksi rahim menyebabkan darah ke rahim terhenti

Nyeri Menstruasi/Dismenorea

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
HUBUNGAN NUTRISI DENGAN DISMENOREA

Topik : Hubungan Nutrisi dengan Dismenorea
Subtopik : Manfaat Nutrisi pada Remaja untuk Pencegahan Dismenorea
Sasaran : Remaja Nn. T
Waktu : 20 menit
Hari/Tanggal: Rabu, 17 April 2024
Tempat : Rumah Klien
Penyuluh : Theyhana Qory Tila Thabrani

A. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan tentang hubungan nutrisi dengan dismenorea selama 20 menit, diharapkan Nn. T mampu mengerti manfaat nutrisi yang dikonsumsi untuk pencegahan dismenorea.

2. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan tentang hubungan nutrisi dengan dismenorea pada Nn. T diharapkan mampu:

- a. Menyebutkan zat gizi penting bagi reproduksi remaja,
- b. Menyebutkan kerugian mengonsumsi *junk food* bagi remaja,
- c. Menghitung status gizi remaja.

B. METODE

Konseling, dan diskusi.

C. MEDIA

Poster.

D. MATERI

- a. Zat gizi penting bagi reproduksi remaja.
- b. Kerugian mengonsumsi jajanan tidak sehat bagi remaja.

c. Cara menghitung status gizi remaja.

E. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	Pembukaan	2 menit	13. Penyuluh memulai penyuluhan dengan mengucapkan salam. 14. Memperkenalkan diri. 15. Menjelaskan tujuan penyuluhan. 16. Menyebutkan materi yang akan diberikan.	7. Menjawab salam. 8. Memperhatikan.
2.	Pelaksanaan	15 menit	12. Menjelaskan zat gizi penting bagi remaja. 13. Menjelaskan kerugian mengonsumsi <i>junk food</i> bagi remaja. 14. Menjelaskan cara status gizi remaja.	4. Memperhatikan, dan mendengarkan penjelasan.
3.	Penutup	3 menit	13. Diskusi dan tanya jawab. 14. Menyimpulkan materi. 15. Evaluasi. 16. Mengucapkan salam penutup.	13. Bertanya. 14. Memperhatikan. 15. Menjawab pertanyaan. 16. Menjawab salam.

F. EVALUASI

1. Kriteria Struktur

- Peserta yang hadir adalah remaja dengan keluhan dismenorea.
- Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan di rumah klien.

2. Kriteria Proses

- Peserta antusias terhadap materi penyuluhan.
- Peserta fokus dan berkonsentrasi mendengarkan materi penyuluhan.

- c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan yang diberikan.
3. Kriteria Hasil
 - a. Klien mengetahui zat gizi penting bagi reproduksi remaja.
 - b. Klien mengetahui kerugian mengonsumsi *junk food* bagi remaja.
 - c. Klien mengetahui cara menghitung status gizi remaja.

G. DAFTAR PUSTAKA

1. Damayanti AN, Setyoboedi B, Fatmaningrum W. Correlation Between Dietary Habbits With Severity of Dysmenorrhea Among Adolescent Girl. *Indones Midwifery Heal Sci J*. 2022;6(1):83–95.
2. Christiana E, Nindawi N, Mufida YR. Derajat Dismenore Pada Mahasiswi Diii Keperawatan Yang Mengalami Obesitas Di Politeknik Negeri Madura. *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*. 2023;6(2):84–9.
3. Kemenkes RI. Kemenkes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. 2022. Makanan dan Minuman yang Harus Dihindari Saat Haid.
4. Marfuah D, Mayasari R. Hubungan Status Nutrisi Dengan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Smp Negeri 16 Bandung. *J Holist Nurs Sci*. 2018;5(2):82–7.

H. LAMPIRAN MATERI

1. Zat Gizi Penting Bagi Reproduksi Remaja

Remaja perempuan biasanya sangat memperhatikan citra dan bentuk tubuh mereka. Remaja yang memiliki *body image* yang buruk sering kali tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Meskipun memiliki status gizi normal, remaja putri sering kali merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan dengan bentuk tubuh ilmiah yang dapat menimbulkan perilaku pola makan yang tidak sehat bertujuan untuk menurunkan berat badan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan. Perilaku makan yang tidak sehat dapat mengakibatkan kurangnya asupan beberapa zat gizi sehingga dapat mengakibatkan peningkatan risiko terjadinya dismenorea.¹

Beberapa zat gizi penting bagi reproduksi remaja di antaranya yaitu kalsium dan zat besi. Zat gizi tersebut bila tidak dipenuhi akan berdampak pada peningkatan risiko dismenorea. Kalsium berperan dalam kontraksi otot, sehingga bagi remaja dengan kekurangan asupan kalsium dapat mengakibatkan spasme otot dan meningkatkan kontraksi otot. Sedangkan zat besi merupakan komponen pembentuk hemoglobin yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh termasuk uterus.¹

Beberapa contoh makanan yang mengandung kalsium, di antaranya adalah:

- Susu
- Susu kedelai
- Bayam
- Ikan
- Brokoli
- Tahu
- Alpukat
- Jeruk
- Edamame

Bila kadar hemoglobin dalam tubuh rendah maka oksigen tidak dapat diedarkan ke organ reproduksi sehingga mengakibatkan pembuluh darah di organ reproduksi mengalami konstiksi yang dapat memicu nyeri. *Iskemia* yang diakibatkan oleh kurangnya kadar hemoglobin dapat memicu diproduksinya *phospholipid*, *asam arakhidonat*, *prostaglandin*, dan *vasopressin*. Peningkatan tersebut mengakibatkan arteri mengalami *vasokonstriksi* serta uterus mengalami *iskemia* yang dapat memicu produksi *prostaglandin* semakin banyak sehingga timbulnya dismenorea.¹

Beberapa contoh makanan yang mengandung banyak zat besi, di antaranya adalah:

- Daging merah
- Sayuran hijau
- Kacang-kacangan

- *Seafood*
- Tahu dan tempe

2. Kerugian Mengonsumsi Jajanan Tidak Sehat Bagi Remaja

Kebiasaan makan pada remaja yang tidak baik sering dilakukan oleh remaja. Kebiasaan makan tidak baik tersebut seperti konsumsi jajanan tidak sehat dan frekuensi makan yang tidak teratur. Jajanan tidak sehat banyak mengandung karbohidrat dan garam tinggi, dan tinggi lemak. Karena sebagian besar cara pengolahan makanan tersebut dengan teknik penggorengan menggunakan banyak minyak. Mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak akan memicu peningkatan sekresi prostaglandin, di mana prostaglandin ini sendiri terbentuk dari asam lemak. Selain itu, asam lemak trans merupakan radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan sel.¹ Karbohidrat yang berlebihan menyebabkan peningkatan risiko diabetes dan berat badan berlebih sehingga meningkatkan risiko dismenorea. Hal itu terjadi karena jaringan lemak yang berlebihan bisa menyebabkan *hiperplasia* atau terdesaknya pembuluh darah pada organ reproduksi wanita, sehingga mengganggu darah yang seharusnya keluar pada proses menstruasi dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi.² Sedangkan konsumsi makanan dengan kadar garam tinggi dapat menyebabkan retensi atau penumpukan air yang dapat membuat perut menjadi kembung selama menstruasi dan menimbulkan gejala tambahan pada dismenorea seperti mual atau muntah.³

Selain itu, frekuensi makan yang tidak teratur juga dapat mengakibatkan dismenorea. Frekuensi makan yang tidak teratur mengakibatkan terganggunya ritme sirkadian yang juga mengakibatkan sumbu *hipotalamus-pituitari-ovarium* terganggu.¹

3. Cara Menghitung Status Gizi Remaja

Kelebihan berat badan pada remaja dapat menyebabkan dismenorea primer, karena di dalam tubuh orang yang memiliki berat badan berlebih terdapat jaringan lemak yang berlebihan pula dan dapat mengakibatkan

hiperplasia pembuluh darah organ reproduksi wanita. Sehingga darah yang seharusnya mengalir pada menstruasi menjadi terganggu. Sedangkan apabila pada remaja dengan gizi kurang atau *underweight* akan terjadi gangguan fungsi reproduksi.⁴

Berikut adalah rumus menghitung IMT atau status gizi:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Kemudian di bawah ini merupakan standar penilaian status gizi bagi remaja usia 8-18 tahun berdasarkan IMT menurut usia:

UMUR (Thn)	Laki-laki			Perempuan		
	Kurus	Normal	Gemuk	Kurus	Normal	Gemuk
6	≤ 13,0	13,1 - 18,4	≥ 18,5	≤ 12,7	12,8 - 19,1	≥ 19,2
7	≤ 13,2	13,3 - 18,9	≥ 19,0	≤ 12,7	12,8 - 19,7	≥ 19,8
8	≤ 13,3	13,4 - 19,6	≥ 19,7	≤ 12,9	13,0 - 20,7	≥ 20,8
9	≤ 13,5	13,6 - 20,4	≥ 20,5	≤ 13,1	13,2 - 21,4	≥ 21,5
10	≤ 13,7	13,8 - 21,3	≥ 21,4	≤ 13,5	13,6 - 22,5	≥ 22,6
11	≤ 14,1	14,2 - 22,4	≥ 22,5	≤ 13,9	14,0 - 23,6	≥ 23,7
12	≤ 14,5	14,6 - 23,7	≥ 23,8	≤ 14,4	14,5 - 24,8	≥ 24,9
13	≤ 14,9	15,0 - 24,7	≥ 24,8	≤ 14,9	15,0 - 26,1	≥ 26,2
14	≤ 15,5	15,6 - 25,8	≥ 25,9	≤ 15,5	15,6 - 27,2	≥ 27,3
15	≤ 16,0	16,1 - 26,9	≥ 27,0	≤ 15,9	16,0 - 28,1	≥ 28,2
16	≤ 16,5	16,6 - 27,8	≥ 27,9	≤ 16,2	16,3 - 28,8	≥ 28,9
17	≤ 16,9	17,0 - 28,5	≥ 28,6	≤ 16,4	16,5 - 29,2	≥ 29,3
18	≤ 17,3	17,4 - 29,1	≥ 30,0	≤ 16,4	16,5 - 29,4	≥ 29,5

I. LAMPIRAN MEDIA

Hubungan Nutrisi (Makan) dengan Nyeri Menstruasi



Beberapa zat gizi yang penting bagi reproduksi remaja, di antaranya

KALSIUM

ZAT BESI

BILA TIDAK DIPENUHI? ----> Meningkatnya risiko nyeri saat menstruasi

KALSIUM

Berperan dalam kontraksi otot. Asupan kalsium yang kurang dapat meningkatkan kontraksi otot (terutama otot rahim saat menstruasi)

Contoh makanan mengandung kalsium:



Susu



Susu kedelai



Bayam



Ikan



Brokoli



Tahu



Alpukat



Jeruk



Edamame

ZAT BESI

Komponen pembentuk hemoglobin (Hb)

Hb berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh (termasuk rahim). Jika kadar Hb dalam darah rendah, maka oksigen tidak dapat diedarkan ke organ reproduksi --> pembuluh darah di organ reproduksi akan mengecil --> nyeri

Contoh makanan mengandung zat besi:



Daging merah



Sayuran hijau



Kacang-kacangan



Seafood



Tahu dan tempe



Lalu jika remaja suka jajanan tidak sehat bagaimana?



Jajanan tidak sehat mengandung banyak karbohidrat, garam tinggi, tinggi lemak dan rendah zat gizi.

Dapat meningkatkan risiko diabetes, terganggunya peredaran darah, dan menimbulkan gejala tambahan (mual/muntah) saat menstruasi.

JAJANAN TIDAK SEHAT -----> NYERI MENSTRUASI BERTAMBAH

Selain itu...



Frekuensi makan yang tidak teratur juga dapat menyebabkan nyeri menstruasi



Karena terganggunya kerja otak yang mengendalikan reproduksi wanita

Mengukur Status Gizi

Rumus

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

STANDAR PENILAIAN STATUS GIZI UMUR 8-18 TAHUN BERDASAR IMT MENURUT UMUR (WHO 2007)

UMUR (Thn)	Laki-laki			Perempuan		
	Kurus	Normal	Gemuk	Kurus	Normal	Gemuk
6	≤ 13,0	13,1 - 18,4	≥ 18,5	≤ 12,7	12,8 - 19,1	≥ 19,2
7	≤ 13,2	13,3 - 18,9	≥ 19,0	≤ 12,7	12,8 - 19,7	≥ 19,8
8	≤ 13,3	13,4 - 19,6	≥ 19,7	≤ 12,9	13,0 - 20,7	≥ 20,8
9	≤ 13,5	13,6 - 20,4	≥ 20,5	≤ 13,1	13,2 - 21,4	≥ 21,5
10	≤ 13,7	13,8 - 21,3	≥ 21,4	≤ 13,5	13,6 - 22,5	≥ 22,6
11	≤ 14,1	14,2 - 22,4	≥ 22,5	≤ 13,9	14,0 - 23,6	≥ 23,7
12	≤ 14,5	14,6 - 23,7	≥ 23,8	≤ 14,4	14,5 - 24,8	≥ 24,9
13	≤ 14,9	15,0 - 24,7	≥ 24,8	≤ 14,9	15,0 - 26,1	≥ 26,2
14	≤ 15,5	15,6 - 25,8	≥ 25,9	≤ 15,5	15,6 - 27,2	≥ 27,3
15	≤ 16,0	16,1 - 26,9	≥ 27,0	≤ 15,9	16,0 - 28,1	≥ 28,2
16	≤ 16,5	16,6 - 27,8	≥ 27,9	≤ 16,2	16,3 - 28,8	≥ 28,9
17	≤ 16,9	17,0 - 28,5	≥ 28,6	≤ 16,4	16,5 - 29,2	≥ 29,3
18	≤ 17,3	17,4 - 29,1	≥ 30,0	≤ 16,4	16,5 - 29,4	≥ 29,5



Kelebihan berat badan dapat menimbulkan nyeri menstruasi. Karena dalam tubuh orang yang mempunyai kelebihan berat badan terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan terganggunya pengeluaran darah menstruasi.

Sedangkan apabila gizi kurang akan terjadi gangguan pada fungsi reproduksi.

