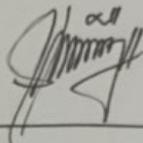
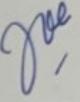
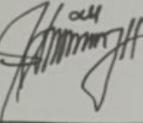
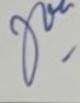
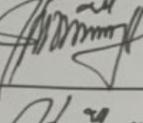
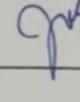
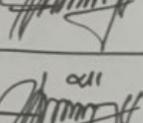
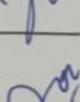
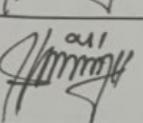
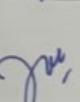
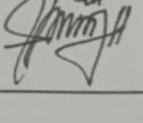
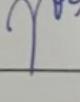
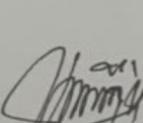
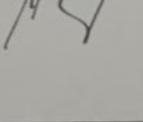
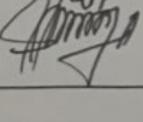
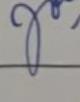
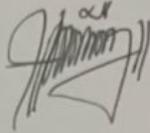
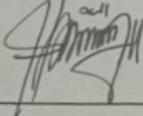


LAMPIRAN

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN LTA

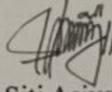
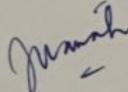
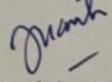
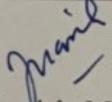
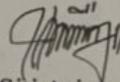
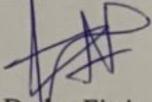
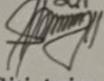
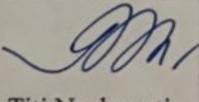
No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Ttd Mahasiswa	Ttd pembimbing
1.	Senin, 14 maret 2024	Bimbingan Persiapan LTA	Mencari kasus sesuai minggu pertama		
2.	Kamis, 28 maret 2024	Konsultasi Judul LTA	ACC Judul dan Melanjutkan Asuhan		
3.	Selasa, 02 April 2024	Konsultasi BAB IV SOAP	Lengkapi Data Kasus		
4.	Senin, 08 April 2024	Konsultasi BAB IV SOAP	Lengkapi Data Kasus		
5.	17 Mei 2024	Konsultasi BAB IV SOAP	Lengkapi Data Kasus		
6.	21 Mei 2024	Konsultasi BAB IV SOAP	Lengkapi Data Kasus		
7.	Senin, 27 Mei 2024	Konsultasi BAB IV SOAP	Lengkapi Data Kasus		
8.	Selasa, 28 Mei 2024	Konsultasi BAB I dan Bab IV	Membuat data BAB I dengan urutan yang benar dan melengkapi data kasus		
9.	Rabu, 29 Mei 2024	Konsultasi BAB I dan BAB I V	Membuat data BAB I dengan		

			urutan yang benar dan melengkapi data kasus		
10	Kamis, 30 Mei 2024	Konsultasi BAB I, II, IV, V	Tambahkan materi pada BAB II, BAB V perbaiki susunan kata, memasukan follow up via wa di BAB IV dan V		
11.	Jumat, 31 Mei 2024	Konsultasi BAB I, II, III, IV, V	Perbaiki BAB I,II, III, IV, V		
12.	Selasa, 4 Juni 2023	Konsultasi BAB I, II, III, IV, V	Perbaiki BAB I,II, III, IV, V		

Lampiran 2

**LEMBAR KEGIATAN KONSULTASI
PASCA UJIAN SIDANG**

Nama : Siti Asiva Aida Sarah
 NIM : P17324221038
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi Pada Nn. R
 Usia 18 Tahun dengan Keputihan di Puskesmas Parung
 Tanggal Ujian LTA : Jumat, 21 Juni 2024
 Penguji LTA : 1. Dedes Fitria, M.Keb
 2. Titi Nurhayati, SKM, MKM
 3. Juariah, M.Keb

No	Hari, Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Saran Rekomendasi	Tanda Tangan	
				Mahasiswa	Penguji
1.	Jumat, 21 Juni 2024	Konsultasi revisi LTA pasca sidang	Revisi abstrak, Bab I, Bab II, Bab III, Bab IV, Bab V, dan Bab VI	 Siti Asiva Aida.S	 Juariah, M.Keb
2.	Jumat, 28 Juni 2024	Konsultasi revisi pasca sidang LTA	ACC lanjutan	 Siti Asiva Aida. S	 Juariah, M.Keb
3.	Senin, 01 Juli 2024	Konsultasi revisi pasca sidang LTA	ACC lanjutan	 Siti Asiva Aida. S	 Juariah, M.Keb
4.	Selasa, 02 Juli 2024	Konsultasi revisi pasca sidang LTA	ACC	 Siti Asiva Aida. S	 Dedes Fitria, M.Keb
5.	Selasa, 02 Juli 2024	Konsultasi revisi pasca sidang LTA	ACC	 Siti Asiva Aida. S	 Titi Nurhayati, SKM, MKM

LEMBAR PERSETUJUAN PASIEN

PERSETUJUAN PASIEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Marlina
Usia : 49 Tahun
Hubungan dengan pasien : Ibu
Alamat : Kp. Ularu

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 : Rachma Aya Zahra
Usia : 18 Tahun
Alamat : Kp. Waru
Diagnosa : Ny. R usia 18 tahun, dengan gangguan kesehatan reproduksi keputihan dan Dismenore

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 28 Maret2024


(.....zahra.....)

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bd. Hartati S. ST
NIP : 196003031300032004
Jabatan : Bidan
Institusi : PUSKESMAS PARUNG.

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Siti ASIVA Aida Sarah
NIM : 217324221038

Unuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dri penyusunan Laporan Tugas Akhir kepada pasien berikut:

Nama Pasien : Rachma Alya Zahra
Alamat : Kp. Waru
Diagnosa : Ny. R usia 18 tahun dengan gangguan keseha-
tan reproduksi, keputihan dan Dismenore.

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 29 Maret2024



Lampiran 4

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik	:	Keputihan pada remaja
Sasaran	:	Nn. R
Waktu	:	12.00 WIB
Hari, Tanggal	:	Kamis, 28 Maret 2024
Tempat	:	Puskesmas Parung
Penyuluh	:	Siti Asiva Aida Sarah

1. Tujuan

a. Tujuan Umum

Memberikan Edukasi pada remaja agar dapat mengerti dan memahami tandadan bahaya dari keputihan dan mengetahui cara menjaga agar keputihan tidak menjadi hal yang serius khususnya bagi remaja putri.

b. Tujuan Khusus

Setelah diberikan KIE, diharapkan klien dapat:

- 1) Memahami proses terjadinya keputihan secara umum.
- 2) Mengetahui cara mengatasi keputihan secara mandiri.

2. Pokok Bahasan Keputihan pada Remaja.

3. Sub Pokok Bahasan

- a. Pengertian Keputihan
- b. Jenis-jenis Keputihan
- c. Tanda – tanda keputian
- d. Penatalaksanaan Keputihan

4. Materi Terlampir

5. Metode Penyuluhan

a. Ceramah

b. Tanya jawab

6. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Penyuluh	Peserta	
1.	Pembukaan	a. Memberi salam b. Menjelaskan tujuan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan memperhatikan	1 Menit
2.	Penyajian Materi	a. Mengkaji pengetahuan awal dan pengalaman klien tentang topik yang akan disampaikan. b. Menyampaikan materi	a. Menjawab b. Mendengarkan	8 Menit
3.	Penutupan	a. Evaluasi b. Menutup dengan memberikan salam	Menanggapi dan menjawab salam	1 Menit

7. Evaluasi

- a. Peserta mampu mengetahui tentang pengertian keputihan
- b. Peserta mampu mengetahui mengenai jenis – jenis keputihan
- c. Peserta mampu mengetahui tentang gejala keputihan
- d. Peserta mampu mengetahui tentang cara mencegah keputihan

MATERI KEPUTIHAN PADA REMAJA

1. Pengertian

Keputihan merupakan semua pengeluaran dari kemaluan yang bukan darah. Keputihan merupakan salah satu tanda dari proses ovulasi yang terjadi di dalam tubuh. Selain itu, Keputihan juga merupakan salah satu tanda dari suatu penyakit

2. Jenis-Jenis Keputihan :

1) Keputihan Fisiologis (keputihan normal) adalah Keputihan yang terjadi pada masa ovulasi yaitu kurang lebih 12 - 14 hari setelah menstruasi. Pada saat terangsang seksual atau mengalami stres emosional. Keputihan seperti ini wajar terjadi pada wanita

2) Keputihan Patologis

a) Infeksi

Tubuh akan memberikan reaksi terhadap mikroorganisme yang masuk ini dengan serangkaian reaksi radang. Penyebab infeksi, yakni: jamur *Candida Albicans*, bakteri *Gonococcus*, *Klamidia Trakomatis*, *Grandnerella*, *Treponema Pallidum*, parasit *Trikomonas vaginalis*, virus *Human Papilloma Virus (HPV)* dan *Herpes simpleks*. HPV sering ditandai dengan kondiloma akuminata, cairan berbau, tanpa rasa gatal.

b) Kelainan alat kelamin yang didapat atau bawaan, benda asing seperti

kondom yang tertinggal dan pesarium untuk penderita hernia atau prolaps uteri dapat merangsang sekret vagina berlebihan, tumor jinak, kanker, dan menopause

3. Tanda dan Gejala Keputihan

1) Gejala keputihan karena faktor fisiologis antara lain :

a) Cairan yang keluar encer

- b) Berwarna bening/krem/tidak berwarna
 - c) Tidak berbau
 - d) Jumlahnya sedikit atau cukup banyak
- 2) Gejala keputihan karena faktor patologis antara lain :
- a) Cairan yang keluar bersifat keruh dan kental
 - b) Berwarna putih susu, kekuningan, keabu-abuan atau kehijauan
 - c) Terasa gatal
 - d) Berbau tidak sedap, busuk atau amis
 - e) Menyisakan bercak pada pakaian dalam
 - f) Jumlahnya banyak

4. Penatalaksanaan Keputihan

- 1) Membersihkan organ intim dengan pembersih yang tidak mengganggu kestabilan pH disekitar vagina, serta meningkatkan pertumbuhan flora normal dan menekan pertumbuhan bakteri
- 2) Hindari penggunaan bedak pada organ kewanitaan karena bedak memiliki partikel halus yang mudah terselip, akhirnya mengundang bakteri dan jamur.
- 3) Keringkan bagian vagina sebelum berpakaian, gunakan celana dalam yang kering, apabila basah atau lembab misalnya menggunakan celana dalam yang bahannya menyerap keringat seperti katun, hindari pemakaian celana terlalu ketat. Sering ganti pembalut ketika menstruasi untuk mencegah bakteri berkembang biak
- 4) Biasakan membasuh dengan cara yang benar tiap kali buang air yaitu dari arah depan ke belakang.
- 5) Mengelola stress, Stress dapat meningkatkan hormon adrenalin yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah
- 6) Gunakan *panty liner* di saat perlu saja. Jangan terlalu lama. Misalkan saat bepergian ke luar rumah dan lepaskan sekembalinya di rumah.

5. Pengobatan Keputihan

Apabila keputihan yang patologik, sebaiknya segera memeriksakan ke dokter, tujuannya menentukan letak bagian yang sakit dan dari mana keputihan itu berasal. Melakukan pemeriksaan dengan menggunakan alat tertentu akan lebih memperjelas. Setelah diketahui penyebabnya, barulah dokter bisa menentukan tindakan pengobatan secara tepat. Pengobatan yang dilakukan bisa saja menggunakan metode-metode modern atau pun memanfaatkan ramuan-ramuan yang berasal dari beragam jenis tanaman obat.

Terapi Farmakologi Jika penyebab keputihan adalah infeksi ada beberapa tindakan pengobatan modern yang bisa dilakukan.

Diantaranya ialah sebagai berikut :

- 1) Obat – obatan.
- 2) Larutan Antiseptik
- 3) Hormon Estrogen
- 4) Operasi Kecil
- 5) Pembedahan, Radioterapi atau kemoterapi

Lampira 5

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik	:	Personal Hygiene Pada Remaja
Sasaran	:	Nn. R
Waktu	:	12.20 WIB
Hari, Tanggal	:	Kamis, 28 Maret 2024
Tempat	:	Puskesmas Parung
Penyuluh	:	Siti Asiva Aida Sarah

1. Tujuan

a. Tujuan Umum

Memberikan Edukasi pada remaja agar dapat mengerti dan memahami tandadan bahaya dari keputihan dan mengetahui tentang personal Hygiene..

b. Tujuan Khusus

Setelah diberikan KIE, diharapkan klien dapat:

- 1) Menjelaskan pengertian dari Personal Hygiene
- 2) Menjelaskan pengertian dari cara membersihkan kemaluan dengan benar
- 3) Mengetahui Dampak jika tidak mebersihkan genitalia
- 4) Mengulang kembali cara perawatan vulva di rumah

2. Pokok Bahasan Keputihan pada Remaja.

3. Sub Pokok Bahasan

- a. Pengertian dari Personal Hygiene
- b. Cara membersihkan genitalia yang baik dan benar
- c. Tujuan perawatan
- d. Dampak jika tidak membersihkan genitalia

4. Materi Terlampir

5. Metode Penyuluhan

- a. Ceramah
- b. Tanya jawab

6. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Penyuluh	Peserta	
1.	Pembukaan	a. Memberi salam b. Menjelaskan tujuan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan memperhatikan	1 Menit
2.	Penyajian Materi	a. Mengkaji pengetahuan awal dan pengalaman klien tentang topik yang akan disampaikan. c. Menyampaikan materi	a. Menjawab b. Mendengarkan	8 Menit
3.	Penutupan	a. Evaluasi b. Menutup dengan memberikan salam	Menanggapi dan menjawab salam	1 Menit

7. Evaluasi

- a. Peserta mampu mengetahui tentang pengertian dari Vulva Hygiene
- b. Peserta mampu mengetahui mengenai menjelaskan tujuan Vulva hygiene

- c. Peserta mampu mengetahui dampak jika tidak melakukan Vulva hygiene
- d. Peserta mampu mengetahui tentang cara perawatan vulva di rumah

MATERI PERSONAL HYGIENE PADA REMAJA

1. Pengertian Personal Hygiene

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu personal artinya adalah dirisendiri atau individu dan hygiene berarti sehat atau bersih. Kebersihan diri adalah perawatan atau menjaga kesehatannya. Kebersihan diri sendiri sangat perlu diperhatikan untuk kenyamanan individu, keamanan dan kesehatan fisik dan psikis. Pemeliharaan personal hygiene berarti tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan diri seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikisnya. Seseorang dikatakan memiliki personal hygiene baik apabila, orang tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya yang meliputi kebersihan kulit, gigi dan mulut, rambut, mata, hidung, dan telinga, kaki dan kuku, genitalia, serta kebersihan dan kerapian pakaiannya. Jika seseorang sakit, biasanya masalah kebersihan kurang diperhatikan.

Hal ini terjadi karena bila menganggap masalah kebersihan adalah masalah yang ringan, padahal jika hal tersebut dibiarkan terus dapat mempengaruhi kesehatan secara umum. Personal hygiene baik apabila, orang tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya yang meliputi kebersihan kulit, gigi dan mulut, rambut, mata, hidung, dan telinga, kaki dan kuku, genitalia, serta kebersihan dan kerapian pakaiannya. Jika seseorang sakit, biasanya masalah kebersihan kurang diperhatikan. Saat ini kami akan memfokuskan Personal hygiene genitalia, bagaimana cara membersihkan alat kemaluan dengan baik dan benar. Banyak wanita yang kurang baik membersihkan alat kemaluannya, serta menggunakan alat sabun pembersih yang sebenarnya tidak sesuai dengan PH genitalia perempuan, dimana sabun tersebut dapat membunuh kuman baik yang diperlukan dalam genitalia.

2. cara membersihkan genitalia yang baik dan benar

- a. Cuci tangan menggunakan air mengalir sebelum membersihkan daerah kemaluan.
- b. Bersihkan dari atas ke bawah, tidak mengulang

- c. Gunakan air mengalir
- d. Gunakan tisu atau handuk khusus untuk mengeringkan daerah kemaluan, agar tidak lembab karena daerah yang lembab sangat disukai jamur.
- e. Cuci tangan sesudah membersihkan daerah kemaluan.
- f. Ganti daleman lebih sering, agar mencegah kelembapan pada daerah kemaluan.

2. Tujuan Perawatan

- b. Menjaga kebersihan daerah kemaluan.
- c. Mengurangi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu.
- d. Mencegah infeksi dari masuknya mikroorganisme ke dalam kulit dan membran mukosa.
- e. Mencegah bertambahnya kerusakan jaringan.
- f. Mempercepat penyembuhan dan mencegah perdarahan.
- g. Membersihkan luka dari benda asing atau debris.

3. Masalah yang timbul jika tidak menjaga kebersihan genitalia :

- a. Gatal-gatal pada vagina
- b. Vagina terasa panas
- c. Timbul jamur (kandidiasi)
- d. Keluaran cairan pada vagina
- e. Vagina berbau
- f. Nyeri
- g. Perasaan tidak nyaman

4. Penyakit yang ditimbulkan.

- a. Vulvitis (inflamasi vulva)
- b. Kandidiasi
- c. Vaginitis
- d. Vaginosis bakterialis

Lampiran 6

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik	:	Dismenore pada remaja
Sasaran	:	Nn. R
Waktu	:	16.00 WIB
Hari, Tanggal	:	Selasa, 02 April 2024
Tempat	:	Rumah pasien
Penyuluh	:	Siti Asiva Aida Sarah

1. Tujuan

a. Tujuan Umum

Memberikan Edukasi pada remaja diharapkan remaja mengetahui dan memahami mengenai masalah nyeri haid (dismenore) yang sering dialami wanita saat menstruasi, sehingga remaja wanitadapat menangani dan mengatasi masalah nyeri haid (dismenore) tersebut.

b. Tujuan Khusus

Setelah diberikan KIE, diharapkan klien dapat:

- 1) Mengetahui dan memahami pengertian nyeri haid (dismenore).
- 2) Mengetahui dan memahami klasifikasi nyeri haid (dismenore).
- 3) Mengetahui dan memahami penyebab darinyarihaid (dismenore)
- 4) Mengetahui dan memahami tanda dan gejala dari nyeri haid (dismenore).
- 5) Mengetahui dan memahami cara mengatasi dan pencegahan dari nyeri haid (dismenore).

2. Pokok Bahasan Dismenore pada Remaja.

3. Sub Pokok Bahasan

- a. Pengertian nyeri haid (dismenore)
- b. Klasifikasi nyeri haid (dismenore)
- c. Penyebab nyeri haid (dismenore)

- d. Tanda dan gejala nyeri haid (dismenore)
 - e. Penanganan dan pencegahan nyeri haid (dismenore)
4. Materi Terlampir
 5. Metode Penyuluhan
 - a. Ceramah
 - b. Tanya jawab
 6. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Penyuluh	Peserta	
1.	Pembukaan	a. Memberi salam b. Menjelaskan tujuan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan memperhatikan	1 Menit
2.	Penyajian Materi	a. Mengkaji pengetahuan awal dan pengalaman klien tentang topik yang akan disampaikan. b. Menyampaikan materi	a. Menjawab b. Mendengarkan	8 Menit
3.	Penutupan	a. Evaluasi b. Menutup dengan memberikan salam	Menanggapi dan menjawab salam	1 Menit

7. Evaluasi

- a. Menyebutkan pengertian nyeri haid (dismenore)
- b. Menyebutkan klasifikasi nyeri haid (dismenore)
- c. Memahami penyebab nyeri haid (dismenore)
- d. Memahami tanda dan gejala nyeri haid (dismenore)
- e. Mengatasi dan mencegah nyeri haid (dismenore)

MATERI DISMENORE PADA REMAJA

a. PENGERTIAN

Haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam hal reproduksi. Pada manusia, hal ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia remaja sampai menopause.

Pada wanita siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari, walaupun hal ini berlaku umum, tetapi tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang sama, kadang-kadang siklus terjadi setiap 21 hari hingga 30 hari. Biasanya, menstruasi rata-rata terjadi 5 hari, kadang-kadang menstruasi juga dapat terjadi sekitar 2 hari sampai 7 hari. Umumnya darah yang hilang akibat menstruasi adalah 10mL hingga 80mL per hari tetapi biasanya dengan rata-rata 35ml/harinya.

Dismenore (*dysmenorrhea*) adalah suatu kondisi medis ginekologis rasa sakit selama menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun, dismenore sering didefinisikan hanya sebagai nyeri haid, atau setidaknya nyeri haid yang berlebihan. Dismenore / Nyeri Haid adalah kondisi nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi menjelang atau selama menstruasi.

Dalam keadaan yang normal, nyeri haid hanya membuat wanita merasa sakit dan tidak nyaman. Tetapi dalam keadaan yang parah, nyeri haid ini bisa membuat wanita tidak dapat bekerja dan harus beristirahat, nyeri sering bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan

dan lekas marah.

b. Klasifikasi

1) Dismenore Primer

Dismenore primer, (disebut juga Dismenore idiopatik, esensial, intrinsik) adalah nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi (tanpa kelainan ginekologik). Terjadi sejak menarche dan tidak terdapat kelainan pada alat kandungan

Dismenore primer biasanya dimulai 6 bulan hingga 1 tahun setelah seorang gadis mendapatkan menstruasi pertamanya. Ini adalah waktu ketika sel telur mulai matang setiap bulan dalam ovarium. Pematangan sel telur disebut ovulasi. Dismenore Tidak ada pada siklus jika ovulasi belum terjadi. Dismenore primer jarang terjadi setelah usia 20 tahun.

Ada beberapa faktor peran sebagai penyebab Dismenore primer, antara lain :

a) Faktor kejiwaan

Pada gadis-gadis yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mudah timbul Dismenore.

b) Faktor obstruksi kanalis servikalis

Salah satu teori yang paling tua untuk menerangkan terjadinya Dismenore primer adalah stenosis canalis servikalis.

c) Faktor Alergi

Teori ini dikemukakan setelah memperhatikan adanya asosiasi antara Dismenore dengan urtikaria, migrane atau asam bronkhiale, bahwa sebab alergi adalah toksin haid.

2) Dismenore Sekunder

Dismenore sekunder merupakan nyeri yang disebabkan oleh

kelainan ginekologi seperti salpingitis kronika, endometriosis, adenomiosis uteri, stenosis uteri dan lain-lain.

Nyeri berdasarkan jenisnya :

a) Nyeri spasmodik

Terasa di bagian bawah perut dan berawal sebelum masa haid atau segera setelah masa haid mulai. Banyak wanita terpaksa, harus berbaring karena terlalu menderita nyeri itu sehingga ia tidak dapat mengerjakan apapun. Ada di antara yang pingsan, merasa, sangat mual, bahkan ada yang benar-benar muntah. Dismenore spasmodik dapat diobati atau paling tidak dikurangi dengan lahirnya bayi pertama, walaupun banyak pula wanita yang tidak mengalami hal seperti itu.

b) Dismenore kongestif

Penderita dismenore kongestif biasanya akan tahu sejak berhari-hari sebelumnya, bahwa masa haidnya akan segera tiba. Mengalami pegal, sakit pada busung, perut kembung tidak menentu, beha terasa terlalu ketat, sakit kepala, sakit punggung, pegal pada paha, merasa, lelah atau sulit dipahami, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, menjadi ceroboh, terganggu tidur, atau muncul memar di paha dan lengan atas. Semua itu merupakan simptom pegal menyiksa yang berlangsung antara 2 dan 3 hari sampai kurang dari 2 minggu. Proses menstruasi mungkin tidak terlalu menimbulkan nyeri jika sudah berlangsung. Bahkan setelah hari pertama masa haid, orang yang menderita dismenore kongestif akan merasa lebih baik.

c. Penyebab

Penyebab Dismenore diantaranya adalah:

- 1) Bisa karena penyakit (peradangan panggul) endometriosis

- 2) Tumor atau kelainan letak uterus
- 3) Selaput darah yang tidak berlubang
- 4) Stress atau kecemasan berlebihan
- 5) Namun diduga penyebab utamanya terjadi ketidak seimbangya hormonal dalam tubuh

d. Tanda Dan Gejala

Tanda dan gejala nyeri haid (dismenore):

- Nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai
- Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang-timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada.
- Nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang.
- Dismenore juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. Kadang sampai terjadi muntah

Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama amenstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenore juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih. Kadang sampai terjadi muntah.

Gejala Dismenore yang paling umum adalah nyeri mirip kram dibagian bawah perut yang menyebar ke punggung dan kaki. Gejala terkait lainnya adalah muntah, sakit kepala, cemas, kelelahan, diare, pusing dan rasa kembung atau perut terasa penuh. Beberapa wanita mengalami nyeri sebelum menstruasi dimulai dan bisa berlangsung beberapa hari.

e. Penanganan dan Pencegahan

- 1) Kompres dengan botol (hangat tepat pada bagian yang terasakram (bisadi perut atau pinggang bagian belakang).

- 2) Rutin Berolahraga
- 3) Minum-minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi.
- 4) Menghindari minum-minuman yang beralkohol, kopi dan es krim.
- 5) Menggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit.
- 6) Ambil posisi menungging sehingga rahim tergantung kebawah.
- 7) Tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi.