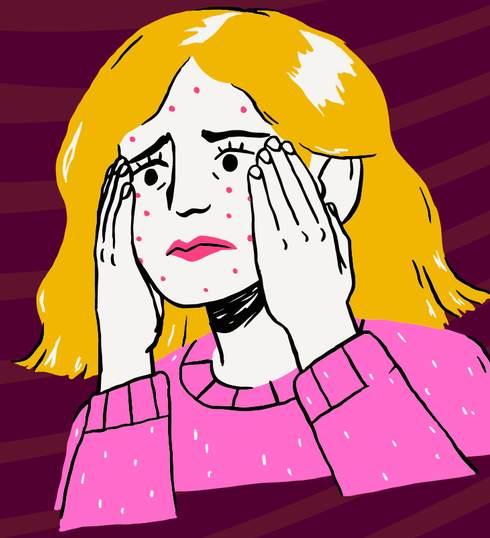


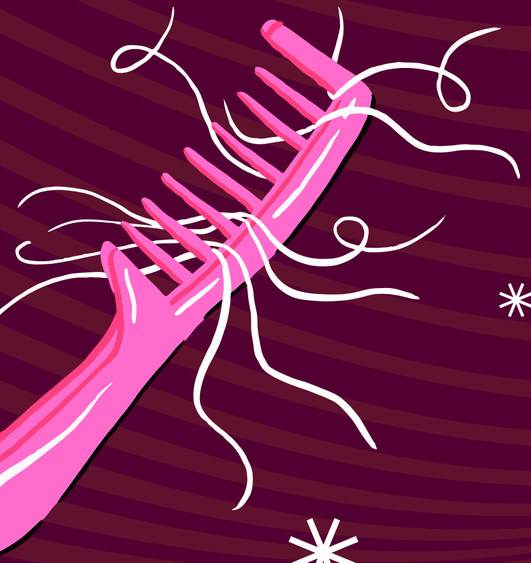




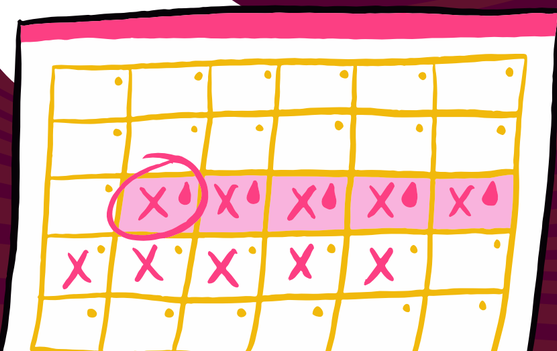
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PEKAJANGAN PEKALONGAN

PERIOD ALERT! KENALI GANGGUAN MENSTRUASI





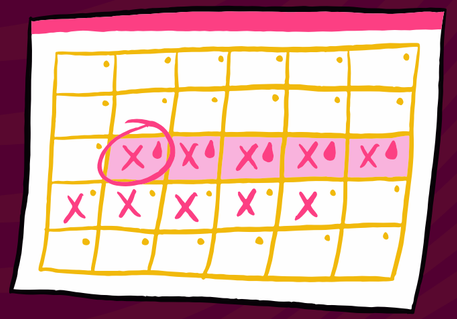




WHAT IS THE

MENSTRUASI??





Menstruasi adalah proses alami ketika darah keluar dari rahim melalui vagina karena lapisan rahim luruh

Biasanya terjadi setiap 21–35 hari dan berlangsung sekitar 2–7 hari.

(Kementerian Kesehatan RI, 2022).

KALIAN TAU GA??

APA AJA GANGGUAN MENSTRUASI?

Beberapa gangguan yang perlu dikenai:

- Menstruasi terlalu banyak
- Menstruasi tidak teratur
- Menstruasi terlalu lama atau terlalu sering
- Nyeri menstruasi berlebihan
- Tidak menstruasi dalam waktu tertentu



NYERI HAID (DISMENORE)

(DAYS 1–2)

NYERI HAID BISA BERUPA:

- Kram atau sakit di perut bawah
- Nyeri pinggang
- Mual atau pusing
- Lemas

TIPS:

- istirahat cukup, kompres hangat, tetap aktif ringan, dan konsumsi makanan bergizi.



GANGGUAN MENSTRUASI

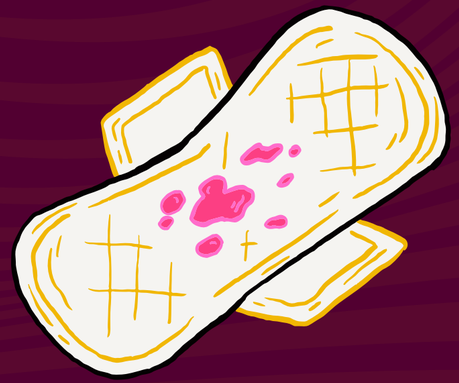
(DAYS 1–5)

HAID TIDAK TERATUR

- Haid datang terlalu cepat, terlambat, atau bahkan tidak datang beberapa kali. Bisa dipengaruhi hormon, stres, perubahan berat badan, atau aktivitas yang terlalu berat.

DARAH HAID TERLALU BANYAK

- Pembalut cepat penuh, harus sering diganti, atau haid berlangsung lebih dari 7 hari.



HATI-HATI ANEMIA!

- Haid yang terlalu banyak atau lama bisa membuat tubuh kehilangan banyak darah dan zat besi.



KAPAN HARUS KE FASILITAS KESEHATAN?



SEGERA KONSULTASI JIKA:

- Nyeri sangat berat sampai mengganggu sekolah/aktivitas
- Perdarahan sangat banyak
- Haid tidak datang dalam waktu lama
- Sering merasa lemas, pusing, atau pucat
- Gangguan menstruasi terjadi berulang



YUK, CATAT SIKLUS MENSTRUASIMU!

CATAT SETIAP BULAN:

- Tanggal mulai & selesai
- Banyaknya darah
- Tingkat nyeri
- Keluhan lain

YOUR PERIOD, YOUR HEALTH!
JANGAN CUEK SAMA PERUBAHAN TUBUHMU.



PHASES OF THE

THANKS GUYS