

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202397785, 23 Oktober 2023

Pencipta

Nama : **Ns. Umi Aniroh, S.Kep.M.Kes. dan Ns. Tina Mawardika, S.Kep.M.Kep.Sp.Mat.**

Alamat : RT 01 RW 01 Sraten, Tuntang, Kabupaten Semarang, Tuntang, Semarang, Jawa Tengah, 50773

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Ngudi Waluyo**

Alamat : Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak, Ungaran Timur, Kab. Semarang, Ungaran Timur, Semarang, Jawa Tengah 50512

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Booklet Panduan Kebersihan Menstruasi (Menstrual Hygiene)**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 10 Oktober 2023, di Semarang
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000530740

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.



PANDUAN KEBERSIHAN MENSTRUASI (MENSTRUAL HYGIENE)



Penyusun

**Ns. Umi Aniroh, S.Kep.M.Kes.
Ns. Tina Mawardika, S.Kep.M.Kep.Sp.Mat.**

**Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo
Jl. Diponegoro 186 Ungaran, Kab. Semarang-Jawa Tengah 50512**

APA ITU MENSTRUASI?

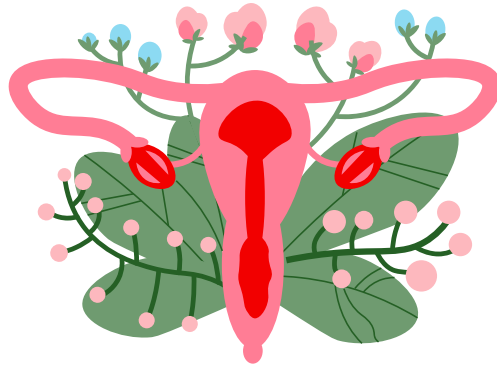


Menstruasi adalah tanda anak perempuan tumbuh menjadi dewasa. Menstruasi adalah proses alami bagi perempuan.



Menstruasi pertama (*menarche*) biasanya mulai terjadi pada usia 10-14 tahun.

APA YANG TERJADI SAAT MENSTRUASI?



Saat menstruasi darah akan keluar dari vagina/alat kelamin secara alami selama 3-7 hari



Menstruasi biasanya terjadi satu kali dalam sebulan



Saat pertama kali menstruasi kamu mungkin merasa takut, malu, atau panik. Jangan khawatir, menstruasi adalah proses alami, bicaralah pada ibu, kakak, atau ibu guru.



Apa yang harus dilakukan saat menstruasi?

Pakai pembalut untuk menampung darah yang keluar dari vagina



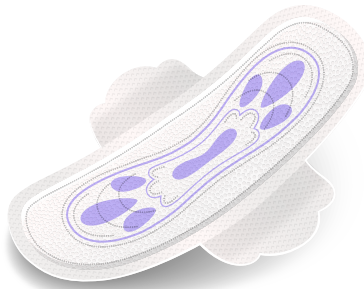
Dimana mendapatkan pembalut sekali pakai?

Pembalut sekali pakai bisa didapatkan di toko maupun warung

Cara menggunakan pembalut sekali pakai:



Buka Pembalut



Tempelkan sisi yang ada lem/perekatnya ke celana dalam



Atur posisi yang tepat agar tidak bergeser dan bocor



Apa yang harus kamu lakukan pada pembalut yang sudah dipakai?

Pembalut sekali pakai harus dicuci sebelum dibuang, dengan cara dilipat dan bungkus dengan kertas atau plastik, kemudian buang ke dalam tempat sampah.



Bagaimana menggunakan pembalut kain?

Pembalut kain bisa dibuat sendiri dari kain atau handuk

Cara menggunakan pembalut sekali pakai:



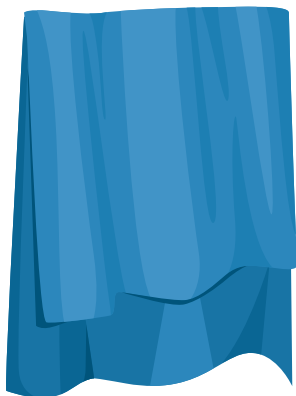
Ambil sepotong kain yang agak tebal atau selebar handuk kecil



Lipat menjadi dua

Lipat lagi menjadi empat hingga menjadi persegi panjang

Bagaimana menggunakan pembalut kain?



Siapkan kain yang sudah dilipat



Letakkan di tengah bagian bawah celana dalam



Pembalut kain yang sudah dipakai harus diapakan?

Caranya sama dengan cara membuang pembalut bekas sekali pakai, jika kamu ingin menggunakannya lagi, pembalut kain harus dicuci bersih dengan sabun, dikeringkan dan disimpan di tempat yang bersih.

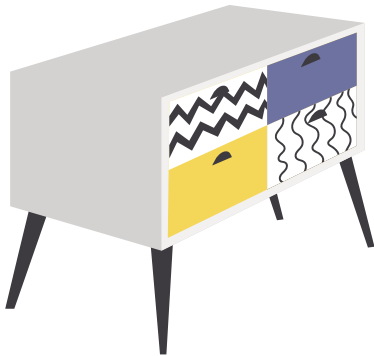
Cara mencuci ulang pembalut kain:



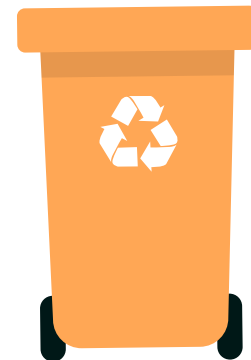
Cuci pembalut kain yang sudah penuh dengan sabun dan bilas sampai bersih



Jemur dibawah terik matahari



Simpan di tempat bersih dan kering



Jika sudah berkali-kali dipakai dan dicuci, bungkus dan buang ke tempat sampah



Kapan mengganti pembalut?

Pembalut sebaiknya diganti setiap 3-4 jam sekali



Mengapa harus sering ganti pembalut?

Untuk mencegah timbulnya penyakit pada vagina dan saluran kencing

Waktu mengganti pembalut:



Saat mandi pagi



Saat di toilet (Buang Air Besar/Buang Air Kecil)



Saat di sekolah



Saat pulang sekolah



Saat mandi sore



Sebelum makan malam



Sebelum tidur

Ingat ya? Kamu harus selalu mencuci tangan sebelum atau setelah ganti pembalut !



Bagaimana jika rok atau celana terkena noda darah menstruasi?

Tenang... Kamu bisa menutupinya dengan tas dengan cara membalik rok ke arah depan



Agar tidak tembus sebaiknya sering ganti pembalut dan membawa cadangan pembalut saat ke sekolah atau bepergian

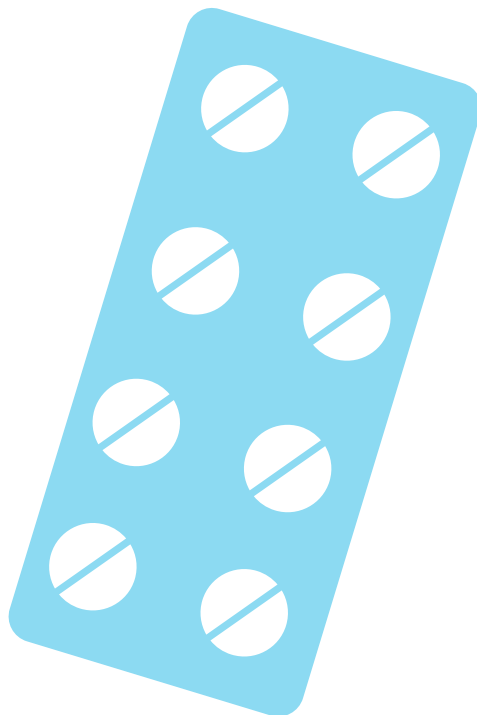
Bagaimana mengatasi rasa sakit saat menstruasi?



Kram atau sakit perut saat menstruasi dapat dikurangi dengan minum air hangat



Melakukan peregangan atau olahraga yang ringan



Jika tidak tahan sakit, kamu bisa minum obat anti nyeri atau pereda rasa sakit setiap 6 jam sekali atau bisa tanya pada dokter di puskesmas terdekat.

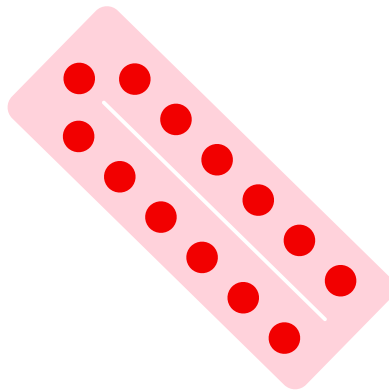
Apa yang harus kamu lakukan jika merasa lelah dan lemas saat menstruasi?



Istirahat yang cukup



Makan dan minum yang bergizi, seperti sayur, buah dan daging agar kamu tetap sehat



Jika perlu minum tablet tambah darah 1X seminggu untuk mengganti zat besi yang hilang selama menstruasi

Apa yang kamu lakukan ketika sedih atau marah saat menstruasi?



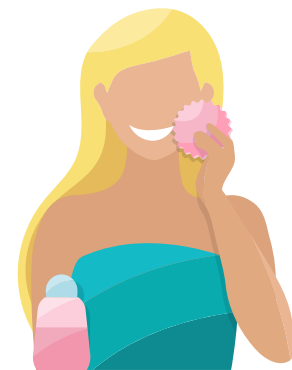
Istirahat



Bercerita dengan teman, kakak, atau ibu bisa membantu mengurangi rasa kesalmu



Bermain dengan teman



Mandi dengan sabun



Cuci rambut dengan shampoo



Sikat gigi agar mulut segar

Sekarang kamu sudah tahu tentang menstruasi, jika kamu masih bingung membaca buku ini, segera bertanya kepada orang tua atau gurumu. Bagikan pengetahuan ini kepada teman-teman lainnya ya?

Sekian, terima kasih...