

Novia Tri Utami  
NIM C2016099  
Program Sarjana Keperawatan

Dosen Pembimbing :  
Anjar Nurrohmah, S.Kep, Ns, M.Kep  
Irma Mustika Sari, S. Kep, Ns, M.Kep

## PENCEGAHAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI

**Latar belakang:** Terdapat 75% wanita yang mengalami gangguan haid dan ini merupakan alasan terbanyak seorang wanita mengunjungi dokter spesialis kandungan. Beberapa wanita mengeluhkan sering terjadi menstruasi yang tidak lancar, nyeri ataupun perdarahan yang abnormal dengan prevalensi *oligomenorea* 50%, *polimenorea* 10,5% dan gangguan campuran sebanyak 15,8% selain itu *dismenorea* adalah keluhan yang dirasakan paling mengganggu dan sindrome *premenstrual* didapatkan pada 40% wanita dengan gejala berat. Adanya gangguan menstruasi dapat menjadi hal yang serius. Menstruasi yang tidak teratur dapat menjadi pertanda tidak adanya ovulasi (*anovulatori*) pada siklus menstruasi. Hal tersebut berarti seorang wanita dalam keadaan *infertile* (cenderung sulit memiliki anak). Upaya solusi yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu mengurangi stres dengan penggunaan mekanisme coping yang baik, mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, berolahraga, berhenti merokok, menghindari minuman keras, terapi psikofarmaka, terapi somatik. **Tujuan:** Untuk merancang sebuah buku tentang pencegahan gangguan siklus menstruasi yang dapat digunakan bagi para wanita secara keseluruhan serta dapat memberikan pengetahuan dan wawasan tentang hal apa saja yang dapat menimbulkan gangguan menstruasi serta dampak dan akibatnya jika gangguan siklus menstruasi tersebut terus berlanjut dan tidak segera ditangani. **Metode:** Pembuatan media buku saku dengan judul "Pencegahan Gangguan Siklus Menstruasi". **Kesimpulan:** Buku saku berjumlah 20 halaman, berisi definisi menstruasi, fase-fase menstruasi, pengertian siklus menstruasi dan jenis gangguan siklus menstruasi, penyebab dan cara penanganan gangguan siklus menstruasi, pentingnya mengetahui siklus menstruasi serta dampak terlambatnya siklus menstruasi. Buku saku juga dilengkapi dengan gambar yang menarik.

**Kata kunci:** Siklus menstruasi, Menstruasi, Solusi gangguan siklus menstruasi