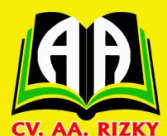




TERAPI NON FARMAKOLOGI

Solusi Dismenore Pada Remaja

Husnul Khotimah, S.ST., M.KM.



TERAPI NON FARMAKOLOGI

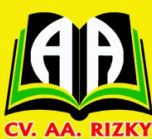
Solusi Dismenore Pada Remaja

Dismenore adalah nyeri perut yang disebabkan oleh kram rahim yang terjadi saat menstruasi. Nyeri tersebut disebabkan oleh mulainya menstruasi dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. Nyeri dismenore umumnya terjadi 1-3 tahun setelah menarche yaitu pada masa remaja atau pada usia 15-18 tahun. Banyak orang yang mengeluhkan kondisi ini, namun tidak banyak yang tahu cara mengobatinya. Terapi Dismenore farmakologi menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Sehingga diperlukan terapi bagi Dismenore yang aman bagi tubuh yaitu dengan melakukan terapi non farmakologi salah satunya adalah terapi musik.

Salah satu perubahan pada remaja putri adalah mengalami menstruasi. Tidak semua remaja dapat melewati masa menstruasi dengan baik, bahkan banyak yang mengeluhkan banyak hal ketika haid diantaranya adalah nyeri dismenore. Merupakan hal yang alami bagi perempuan untuk mengalami haid, hal ini disebabkan oleh mulai bekerjanya hormon-hormon dalam tubuh mereka sebagai ciri kedewasaan secara seksual bagi remaja putri.



Husnul Khotimah, S.ST., M.KM., Lahir di Serang tanggal 10 Desember 1986. Pendidikan D3 Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Bandung tahun 2007, kemudian melanjutkan ke jenjang D4 kebidanan di Universitas Padjadjaran dan lulus tahun 2009. Pendidikan S2 Jurusan Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Prof.DR. Hamka tahun 2017.



Penerbit : CV. AA. RIZKY
Alamat : Jl. Raya Ciruas Petir,
Puri Citra Blok B2 No. 34 Pipitan
Kec. Walantaka - Serang Banten
E-mail : aa.rizkypress@gmail.com
Website : www.aarizky.com

TERAPI NON FARMAKOLOGI

Solusi Dismenore Pada Remaja

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

TERAPI NON FARMAKOLOGI

Solusi Dismenore Pada Remaja

Husnul Khotimah, S.ST., M.KM.



PENERBIT:
CV. AA. RIZKY
2022

TERAPI NON FARMAKOLOGI

Solusi Dismenore Pada Remaja

© Penerbit CV. AA RIZKY

Penulis:
Husnul Khotimah, S.ST., M.KM.

Desain Cover & Tata Letak:
Tim Kreasi CV. AA. Rizky

Cetakan Pertama, November 2022

Penerbit:
CV. AA. RIZKY
Jl. Raya Ciruas Petir, Puri Citra Blok B2 No. 34
Kecamatan Walantaka, Kota Serang - Banten, 42183
Hp. 0819-06050622, Website : www.aarizky.com
E-mail: aa.rizkypress@gmail.com

Anggota IKAPI
No. 035/BANTEN/2019

ISBN :
x + 56 hlm, 23 cm x 15,5 cm

Copyright © 2022 Hak Cipta pada Penulis

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara
apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan ridho-Nya penulisan buku ini dapat disusun dan diselesaikan. Salawat dan salam semoga tetap tertuju pada junjungan Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya dan kepada kita selaku umat Nya sampai akhir zaman.

Buku ini berjudul “Terapi non farmakologi solusi dismenore pada remaja”. Pada kesempatan ini dengan penuh kerendahan hati penulis haturkan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan buku ini.

Dismenore adalah nyeri perut yang disebabkan oleh kram rahim yang terjadi saat menstruasi. Nyeri tersebut disebabkan oleh mulainya menstruasi dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. Nyeri dismenore umumnya terjadi 1-3 tahun setelah menarche yaitu pada masa remaja atau pada usia 15-18 tahun. Banyak orang yang mengeluhkan kondisi ini, namun tidak banyak yang tahu cara mengobatinya. Terapi Dismenore farmakologi menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Sehingga diperlukan terapi bagi Dismenore yang aman

bagi tubuh yaitu dengan melakukan terapi non farmakologi salah satunya adalah terapi musik.

Sangat disadari dalam buku ini terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu semua saran dan kritik penulis terima dengan lapang dada demi kesempurnaan buku ini. Akhirnya harapan penulis semoga buku ini bermanfaat bagi kita semua.

Serang, November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Problematika Dismenore pada Remaja	2
B. Solusi Dismenore Pada Remaja	6
BAB II DISMENORE	9
A. Pengertian Dismenore	9
B. Patofisiologi Dismenore	9
C. Klasifikasi Dismenore	10
D. Tanda dan Gejala Dismenore.....	11
E. Faktor Penyebab Dismenore	11
F. Faktor Risiko Dismenore	12
G. Tingkat Dismenore	15
H. Dampak Dismenore	16
BAB III UPAYA MENGATASI DISMENORE	17
A. Terapi Farmakologis	17
B. Terapi non Farmakologis	18
C. Persepsi Konsumen Hijau	36
BAB IV IMPLEMENTASI TERAPI NON FARMAKOLOGI (HASIL RISET).....	23
A. Data dan Metode Kajian	23
B. Implementasi dalam Kajian	25
C. Gambaran Terapi Non Farmakologi.....	25

DAFTAR PUSTAKA.....	51
TENTANG PENULIS	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Titik LI 4	46
Gambar 4.2 Titik LI 11	46
Gambar 4.3 Titik ST 36.....	48

