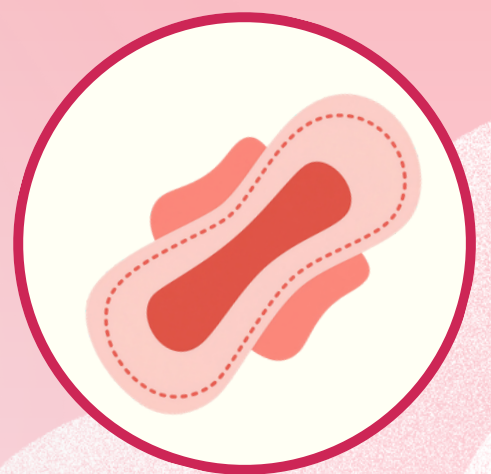


KENALI RED FLAG MENSTRUASI

**Jangan Abaikan
Tanda Bahaya Menstruasi**

Panduan Literasi

Kesehatan Menstruasi untuk Mahasiswawi

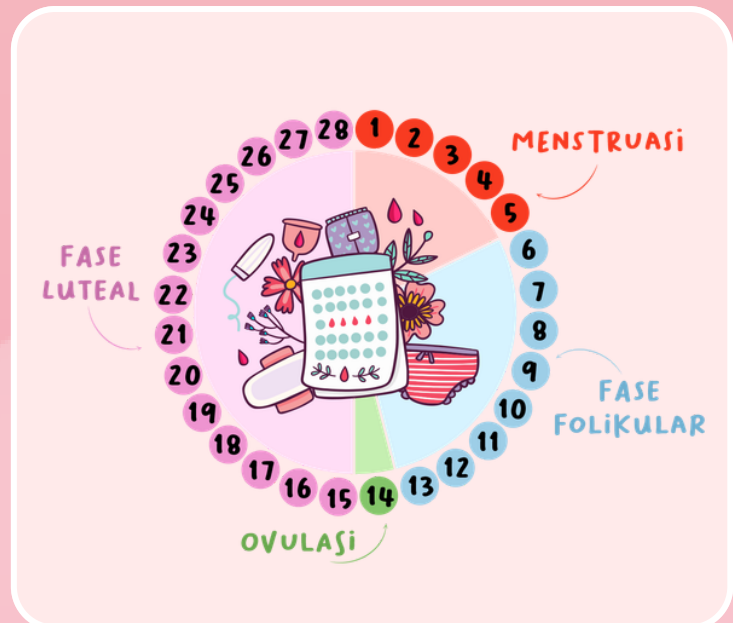


**"TIDAK SEMUA GEJALA MENSTRUASI
ADALAH NORMAL. KENALI TANDANYA,
LINDUNGI KESEHATANMU."**

MENSTRUASI NORMAL

Itu Seperti Apa?

Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi sebagai bagian dari siklus reproduksi wanita. Setiap wanita memiliki pola menstruasi yang berbeda, namun terdapat karakteristik yang umumnya dianggap normal.



KARAKTERISTIK MENSTRUASI NORMAL



Siklus menstruasi
21–35 HARI



Durasi menstruasi
1–5 HARI



Jumlah darah
30–80 ML
Selama Satu Periode Menstruasi



Nyeri haid
Ringan hingga sedang dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari

Checklist menstruasi normal

- ☒ Siklus Teratur (21–35 hari)
- ☒ Durasi 1 – 5 Hari
- ☒ Darah Tidak Berlebihan
- ☒ Nyeri Ringan – Sedang
- ☒ Tidak Mengganggu Aktivitas



TAHUKAH KAMU?

Mencatat tanggal menstruasi setiap bulan dapat membantu mengenali perubahan yang mungkin memerlukan perhatian medis.



KENALI TANDA BAHAYA MENSTRUASI



Segera waspadai apabila mengalami salah satu kondisi berikut:

1. PENDARAHAN BERLEBIHAN

- Menstruasi lebih dari 7 hari
- Pembalut penuh dalam 1–2 jam
- Keluar gumpalan darah besar



2. NYERI HAID BERAT

- Mengganggu kuliah atau aktivitas
- Tidak membaik dengan obat pereda nyeri biasa



3. SIKLUS TIDAK TERATUR

- Kurang dari 21 hari
- Lebih dari 35 hari
- Berubah drastis setiap bulan



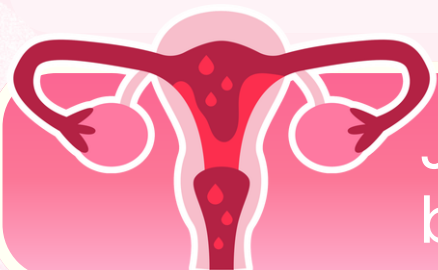
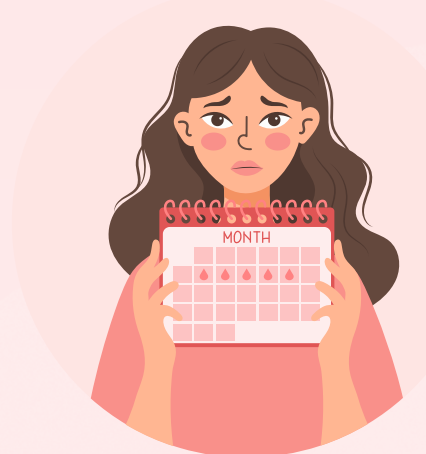
4. TIDAK MENSTRUASI

- Tidak haid selama 3 bulan atau lebih



5. GEJALA PENYERTA

- Pusing berat
- Lemas berlebihan
- Sesak napas
- Demam
- Nyeri panggul hebat



Jangan mengabaikan gejala yang berlangsung berulang atau semakin memburuk.

MITOS

ATAU

FAKTA?



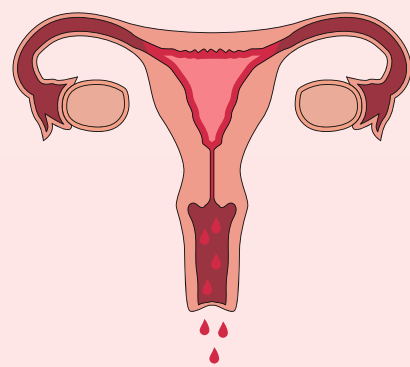
✗ MITOS

Nyeri haid yang sangat sakit adalah hal yang normal



✓ FAKTA

Nyeri haid yang mengganggu aktivitas sehari-hari perlu diperiksa karena dapat menjadi tanda kondisi tertentu seperti endometriosis.



✗ MITOS

Perdarahan menstruasi yang banyak tidak berbahaya.



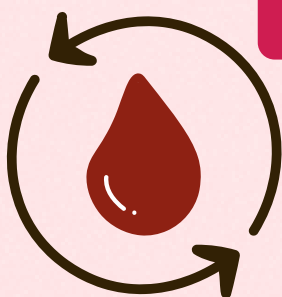
✓ FAKTA

Perdarahan berlebihan dapat menyebabkan anemia dan memerlukan evaluasi lebih lanjut.



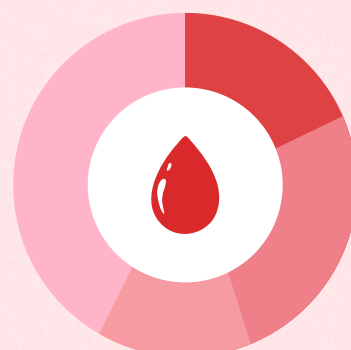
MITOS

Semua wanita pasti memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur



✓ FAKTA

Siklus yang terus-menerus tidak teratur dapat mengindikasikan gangguan hormonal atau kondisi medis lainnya.



MITOS

ATAU

FAKTA?



✗ MITOS

Kalau tidak haid beberapa bulan, tunggu saja nanti juga datang sendiri



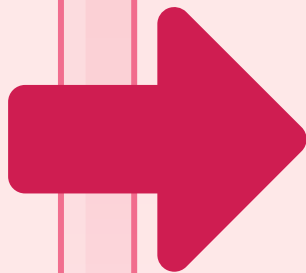
✓ FAKTA

Tidak menstruasi selama tiga bulan atau lebih perlu dievaluasi oleh tenaga kesehatan.



✗ MITOS

Keluhan menstruasi adalah hal yang harus ditahan sendiri



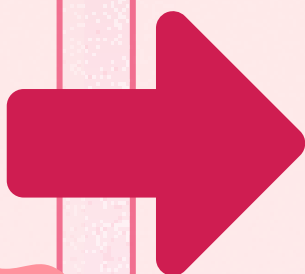
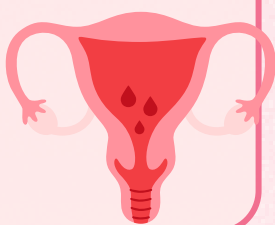
✓ FAKTA

Gangguan menstruasi dapat ditangani dan diperiksa oleh tenaga kesehatan



MITOS

Perempuan harus menerima semua keluhan menstruasi sebagai hal yang normal



✓ FAKTA

Mengenali perubahan menstruasi merupakan langkah penting untuk menjaga kesehatan reproduksi



KAPAN HARUS KONSULTASI?

Segera Konsultasi Jika Mengalami:

- ☐ Menstruasi lebih dari 7 hari
- ☐ Perdarahan sangat banyak
- ☐ Nyeri haid yang mengganggu aktivitas
- ☐ Siklus kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari
- ☐ Tidak menstruasi selama 3 bulan atau lebih
- ☐ Pusing, lemas, sesak napas, atau demam saat menstruasi



Pesan Penting

Menstruasi adalah bagian normal dari kehidupan wanita, tetapi tidak semua gejala menstruasi dapat dianggap normal. Mengenali tanda bahaya sejak dini dapat membantu mendapatkan penanganan yang tepat.

REFERENSI

- Hoffman, B.L., Schorge, J.O., Halvorson, L.M., Hamid, C.A., Corton, M.M. and Schaffer, J.I. (2024) Williams Gynecology. 5th edn. New York: McGraw-Hill Education.
- Berek, J.S. (2020) Berek & Novak's Gynecology. 16th edn. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- American College of Obstetricians and Gynecologists (2023) Heavy Menstrual Bleeding. Available at: <https://www.acog.org> (Accessed: 5 June 2026).
- International Federation of Gynecology and Obstetrics (2023) Abnormal Uterine Bleeding: FIGO Classification System. Available at: <https://www.figo.org> (Accessed: 5 June 2026).
- Thiyagarajan, D.K., Basit, H. and Jeanmonod, R. (2024) Physiology, Menstrual Cycle. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500020/> (Accessed: 7 June 2026)
- Popat, V.B., Prodanov, T., Calis, K.A. and Nelson, L.M. (2008) 'The Menstrual Cycle: A Biological Marker of General Health in Adolescents', Annals of the New York Academy of Sciences, 1135(1), pp. 43–51. doi:10.1196/annals.1429.040.