

KENAPA BERDARAH?

**Panduan Khusus Anak Perempuan
untuk Sekolah Dasar
dan Madrasah Ibtidaiyah**



Tidak untuk
diperjual belikan

Diterbitkan oleh:



TP UKS/M KOTA BANDUNG



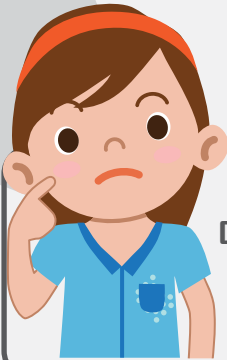
Didukung oleh:



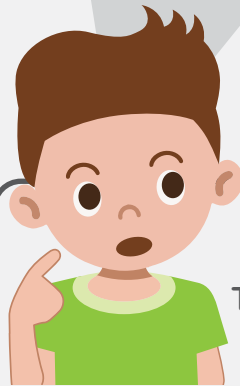
Implemented by: **giz**



Kenalan yuk!



Aku Putri!
Duh, aku sedang bingung dengan mens pertamaku!



Hai, aku Adi!
Teman sekolah Putri.



Halo, aku Bunga!
Aku kakaknya Putri. Usiaku 14 tahun.



Namaku Fajar!
Aku kakaknya Adi dan temannya Bunga.

Menstrual Hygiene Management (MHM) atau Manajemen Kebersihan Menstruasi merupakan isu penting yang berkaitan dengan pendidikan, harga diri dan privasi remaja putri dan perempuan dewasa di Indonesia.

Komik MHM dikembangkan oleh Tim Pembina UKS dan UNICEF bekerja sama dengan pihak-pihak lainnya. Buku ini bertujuan untuk menyediakan panduan yang tepat dan dibutuhkan oleh remaja putri ketika mereka menghadapi menstruasi dan memberikan pendidikan kepada remaja putra untuk menghargai teman remaja putri mereka yang sedang mengalami menstruasi. Buku ini dikembangkan sesuai hasil kajian Manajemen Kebersihan Menstruasi yang dilakukan oleh UNICEF Tahun 2015 dan sudah melalui proses uji coba di sejumlah Sekolah Dasar di berbagai daerah. Guru dan orang tua diharapkan menggunakan buku ini untuk menjelaskan Manajemen Kebersihan Menstruasi kepada remaja putri dan remaja putra di rumah dan di sekolah.

Hak cipta dilindungi:

Diterbitkan Bulan Agustus 2016. Buku ini dapat dipergunakan untuk tujuan pendidikan dan kegiatan nirlaba tanpa meminta izin dari pemilik hak cipta dengan ketentuan mencantumkan nama sumber. Penggunaan buku MHM untuk tujuan komersial harus mendapatkan ijin tertulis dari Tim Pembina UKS dan UNICEF. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi website <http://www.unicef.org/indonesia/>

Art: ABI Copy: Shinta Afiati

Suatu hari
di sekolah...

Putri kamu
kenapa sedih?

Tidak apa-apa
kok. Sudah kamu
main sana...



Saya
perempuan

Saya
Laki-laki

1

Jika kamu
perempuan
teruskan
membaca.



2

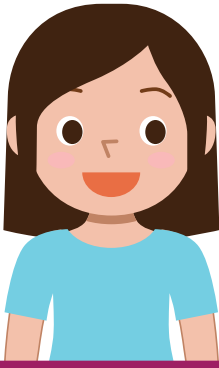
Jika kamu
laki-laki, tutup
buku ini,
kemudian balik
untuk temukan
informasi khusus
untukmu.



3

Ayo kita mulai membaca!

2



Hai Putri!

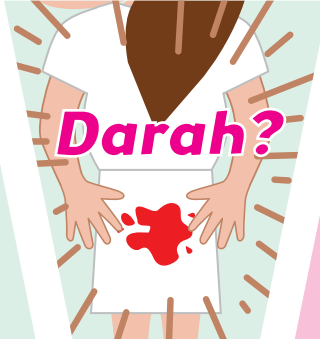


Loh ada apa?
Kok murung?

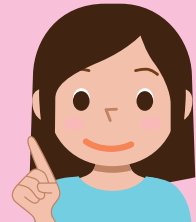
Aku bingung kak,
kok tiba-tiba ada
darah di rok
sekolahku?
Aku gak tahu
dari mana
asalny?



Darah?



Bunga memeriksa
rok Putri, sedetik
kemudian ia tersenyum...



Selamat Put!
Kamu sudah mulai dewasa!
Darah itu namanya

Menstruasi!



Ha?
Menstruasi?



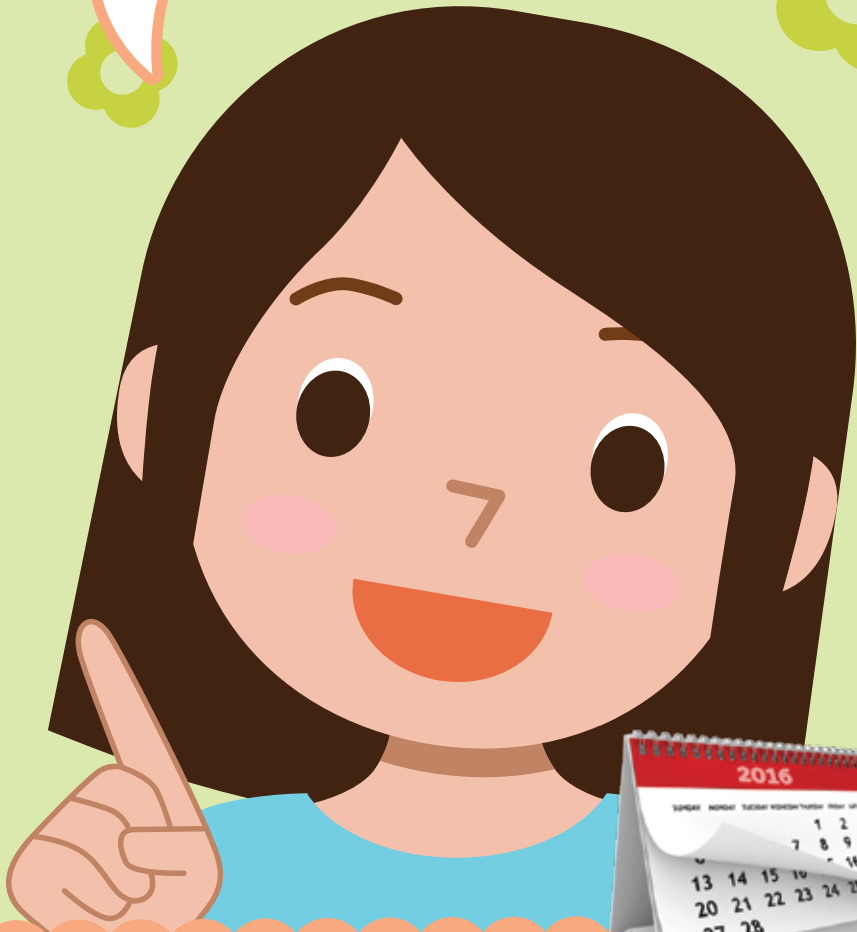
**Menstruasi
itu apa sih ?**



Kakak
jelaskan yaa...



Menstruasi adalah proses yang dialami semua perempuan untuk jadi dewasa. Ditandai dengan keluarnya darah. Ini artinya alat reproduksi kamu mulai aktif hingga nantinya siap jadi ibu.



Tahukah kamu?

Siklus menstruasi biasanya terjadi selama 3-7 hari dan berulang setiap 21 hingga 30 hari. Rata-rata sih 28 hari, tapi bisa berbeda di tiap orang.

Aduh,
apa yang
akan terjadi
padaku?

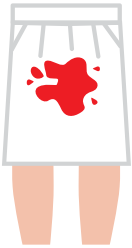




Darah: Darah akan keluar dari tubuhmu tepatnya dari vagina atau kemaluan.



Perubahan fisik dan perilaku: Akan ada perasaan kurang nyaman pada fisikmu dan perubahan suasana hati yang berpengaruh pada tingkah lakumu.



Tembus: Rok kamu mungkin akan terkena noda darah menstruasi. Tapi tenang, banyak cara menutupinya!



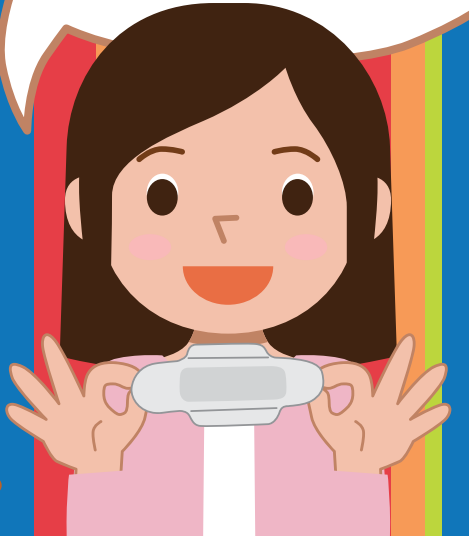
Tahukah kamu?

- Wajar jika pertama-tama kamu akan merasa malu. Ingat, menstruasi adalah proses yang normal kok.
- Apabila darah menstruasi terus keluar hingga 15 hari, segera saja pergi ke puskesmas, rumah sakit atau klinik untuk diperiksa dokter.

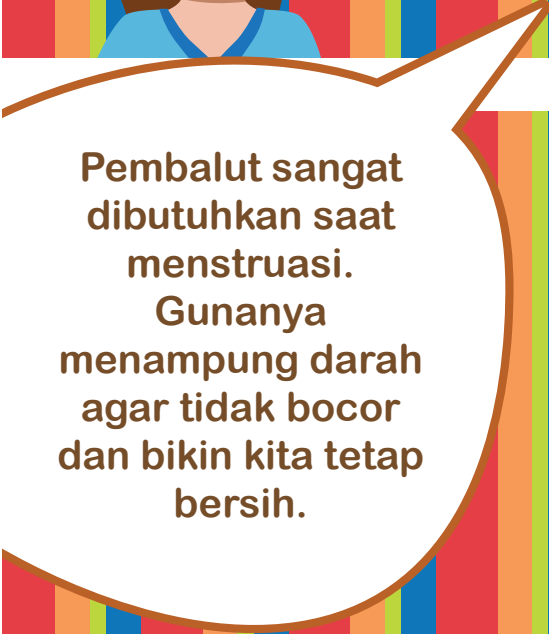
Terus kak,
kalo aku
berdarah, aku
harus bagaimana?



Kamu harus pakai
pembalut, Put.



Pembalut sangat
dibutuhkan saat
menstruasi.
Gunanya
menampung darah
agar tidak bocor
dan bikin kita tetap
bersih.



Ada berapa
jenis pembalut
sih, kak?



ADA DUA MACAM JENIS PEMBALUT!

Pembalut
Sekali Pakai



Pembalut
Kain



Ingat!

Kamu harus selalu
cuci tangan sebelum
dan sesudah
mengganti pembalut.

PEMBALUT SEKALI PAKAI

Pembalut sekali pakai sangat praktis digunakan dan mudah didapatkan di toko atau warung terdekat.

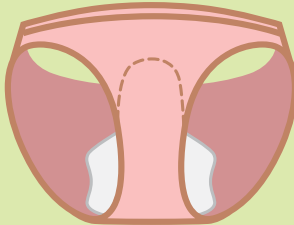


Cara Pakai



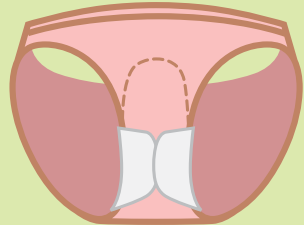
1

Buka pembalut.




2

Tempelkan sisi yang ada lemnya ke celana dalam.




3

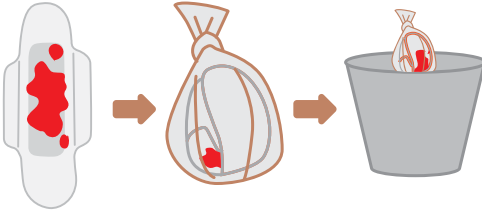
Paskan posisi agar tidak bergeser dan bocor.




Kalo pembalut sudah penuh, diapakan?




Dibuang, tapi ada caranya. Perhatikan ya!



1. Lipat pembalut bekas pakai.
2. Bungkus lagi dengan kertas koran, kertas bekas atau plastik.
3. Buang ke tempat sampah.



Pembalut bekasnya dicuci dulu tidak kak?



Tidak perlu Put, simak penjelasannya di bawah ini!

Tahukah kamu?

1. Pembalut bekas tidak perlu dicuci.
Karena tidak higienis saat tangan kita bersentuhan dengan darah dan mencucinya akan memerlukan banyak air. Juga, tidak semua sekolah tersedia air yang cukup.
2. Tidak boleh membuang pembalut ke lubang WC.
Karena ini bisa menyumbat lubang pembuangan WC.
3. Jangan dikubur di dalam tanah.
Karena pembalut sekali pakai tidak dapat terurai dengan tanah, menguburnya sembarang tempat akan mencemari lingkungan.



Kalo yang ini
**PEMBALUT
KAIN**

Jenis ini ramah lingkungan.
Kamu pun dapat
membuatnya sendiri!



Pembalut kain
bikin sendiri



Pembalut kain beli jadi
(Jenis ini mungkin tidak mudah
ditemukan di kotamu)

Cara Bikin



1

Ambil sepotong
kain yang agak
tebal atau
selembar
handuk kecil.



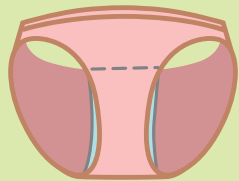
2

Lipat
menjadi
dua.



3

Lipat lagi
menjadi
empat hingga
jadi persegi
panjang.



4

Letakkan di
tengah celana
dalammu.

Gampang kan, bikinnya?
Tapi mencucinya harus
bersih ya!

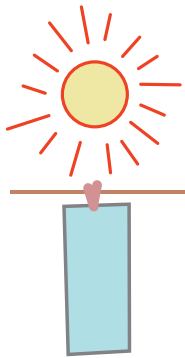


Cara Cuci Ulang Pembalut Kain



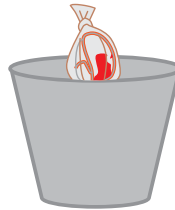
1

Cuci pembalut kain yang sudah penuh dengan sabun dan bilas hingga bersih.



2

Jemur di bawah terik matahari. Simpan di tempat bersih dan kering.



3

Jika sudah berkali-kali pakai dan cuci, bungkus dan buang ke tempat sampah.

4

Jika di sekolah kamu takut ketahuan membuang bekas pembalut, kamu bisa bungkus dan masukkan ke tas sekolah, buang atau cuci saat di rumah.

Terima kasih kak,
sekarang aku tahu caranya!

Tahukah kamu?

Mencuci pembalut kain dengan air panas bisa mengurangi daya serapnya, loh!
Jadi pastikan air untuk mencucinya bersih dan tidak terlalu panas.



12

Ingat Put, saat sedang menstruasi kita harus ekstra jaga kebersihan badan kita.

Baik Kak!


Tahukah kamu?

Malas mengganti pembalut yang sudah penuh akan membuat bakteri berkembang biak dan menimbulkan infeksi pada saluran rahim.

Pembalut harus diganti setiap 3-4 jam sekali.
Jika lebih dari itu, kulit kamu dapat menjadi iritasi dan lecet.

TIPS KESEHATAN SAAT DI SEKOLAH!

1. Jika tak ada air, kamu harus tetap sering mengganti pembalut.
2. Bawa beberapa pembalut atau pembalut kain cadangan dari rumah untuk mengganti.
3. Jika pakai pembalut kain, bungkus dulu dalam plastik atau koran, simpan baik-baik dalam tasmu, segera cuci saat di rumah.
4. Penting untuk membersihkan vagina/kemaluan dari darah menstruasi sampai bersih setiap mengganti pembalut.



Baca nih, curhatan
teman-teman kakak
waktu pertama kali
mereka mens!



Pertama mens
rasanya, malu,
takut, bingung...

Panik banget liat
darah di celana,
awalnya dikira luka!



Wah aku
tidak sendirian!



Paling malu kalo lagi
di sekolah, terus
mensnya tembus ke rok!

Sebel sama temen-temen
cowok, waktu ketahuan sudah
mens, aku diejek...bête!

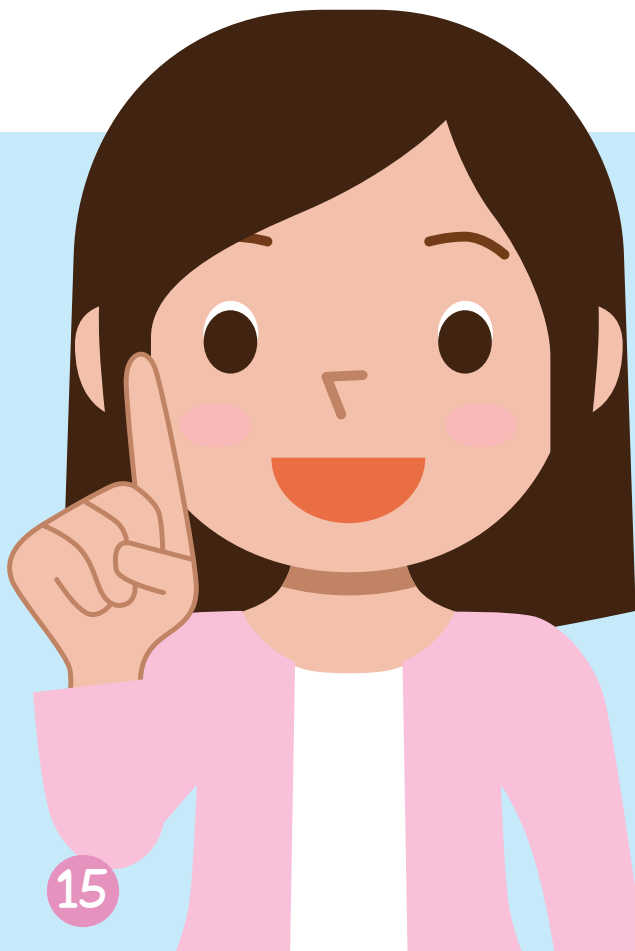


Tahukah kamu?

Perubahan mood yang kamu alami disebabkan oleh adanya reaksi kimia dalam tubuhmu yang disebut hormon. Hormon mulai diproduksi saat kamu menginjak usia puber.

Saat menstruasi kamu akan mengalami beberapa gangguan fisik dan merasa kurang nyaman.

Cara mengatasinya gimana kak?



Kram Perut:

Tidur terlentang dan kompres perutmu dengan air hangat.

Pusing:


Banyak minum air putih dan istirahat yang cukup.

Kembung:

Minum air hangat dan perbanyak makan sayur dan buah.

Punggung Pegal:


Lakukan peregangan ringan atau mandi dengan air hangat.




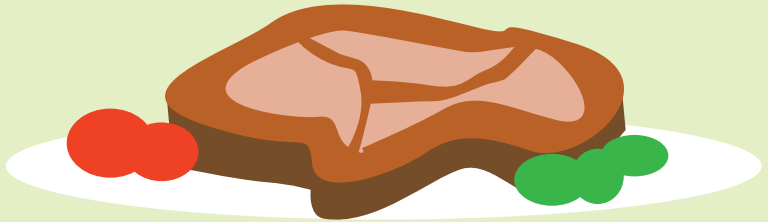
Saat menstruasi,
tubuh harus
mendapat asupan
gizi yang baik.



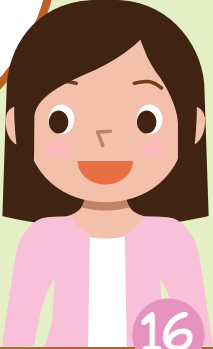
Aku
boleh makan apa
saja, kak?



Semua boleh, tapi perbanyak sayuran hijau,
buah-buahan seperti jeruk, daging, hati, tempe,
tahu, telur dan protein dengan
kandungan zat besi tinggi.
Jika perlu, minum tablet penambah
darah 1x seminggu untuk mengganti
zat besi yang hilang selama
menstruasi.




Menstruasi
itu sakit
tidak kak?



Beda-beda di setiap orang.
Jika tidak tahan sakitnya, boleh
minum obat anti nyeri
setiap 4-6 jam sekali dan juga
konsultasi dengan dokter
di puskesmas.





Kamu juga akan mengalami perubahan suasana hati yang berpengaruh pada perilaku loh!



Misalnya apa kak?

Malas-malasan:

Badan yang pegal saat menstruasi biasanya bikin kita jadi malas-malasan. Lakukan peregangan ringan supaya peredaran darah kamu kembali lancar dan kembali semangat!

Gampang Marah:

Alihkan emosimu ke aktivitas yang lebih tenang seperti baca buku atau dengarkan musik yang kamu suka.



1

Malas-malasan akan membuat tubuh makin lemas, Put!

3

Jaga kebersihan diri dari ujung rambut sampai kaki bikin tubuh segar dan bisa usir mood bete kamu jadi ceria lagi!

2

Coba deh, jalan kaki jarak pendek atau berjemur di sinar matahari. Ini bisa membuat perasaanmu lebih baik.

Oh ya? Terus aku harus apa kak?





Kadang kamu akan menemukan ini di lingkunganmu...

Wah kok bisa sih?

Larangan Keluar Rumah:

Ada anggapan bahwa kalo kamu menstruasi, kamu sedang “kotor”, dan dengan keluar rumah kamu mengotori tempat-tempat yang kamu datangi.

Salah! Karena tidak ada buktinya, malah jika kamu di rumah saja, kamu akan rugi karena tidak bisa sekolah dan bermain dengan teman.



Larangan Berolah Raga:

Saat mens, kamu nggak boleh berolah raga sama sekali.

Salah! Dengan berolah raga tubuh justru lebih bugar. Lakukan saja olah raga ringan dan peregangan. Karena kamu sedang memakai pembalut, hindari aktivitas fisik berat yang terlalu melelahkan, soalnya kondisi ini akan bikin kamu tambah tidak nyaman.

Larangan Gaul Sama Teman Laki-laki:

Ada yang bilang sebaiknya anak perempuan yang sedang menstruasi dijauhkan dulu dengan anak laki-laki.

Salah! Mungkin awalnya karena takut anak laki-laki mengejek anak perempuan yang sedang menstruasi. Tapi sebenarnya selama kamu jaga kesopanan, mereka akan memperlakukan kamu dengan sopan.

Benar
tidak sih?



Minum soda mens jadi lancar?

Salah! Minum soda justru akan bikin perut kembung karena soda memiliki kandungan gas.



Nanas bikin nyeri?

Salah! Tidak ada buktinya, malahan saat menstruasi tubuh kamu akan memerlukan vitamin yang terkandung pada buah-buahan.



Makan daging bikin darah bau?

Salah! Justru tubuh sedang perlu zat besi seperti yang ada pada daging untuk memperkuat fisik kamu.



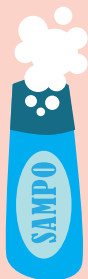
Pembalut bisa bikin mandul?

Salah! Pembalut diperlukan untuk menampung darah mens. Jika tidak ada pembalut, darah akan mengotori pakaianmu dan tentunya tidak nyaman buatmu.



Hiii... buang pembalut bekas sembarangan bisa diikuti setan?

Salah! Membuang pembalut bekas sembarangan itu memang tidak higienis dan bisa menjadi sumber penyakit, tapi tidak ada hubungannya dengan setan.



Tidak boleh keramas?

Salah! Justru saat mens kamu harus ekstra menjaga kebersihan tubuh.


Jangan langsung percaya!

Cari tahu dengan bertanya ke guru, petugas kesehatan, baca buku atau browsing di Internet ya.





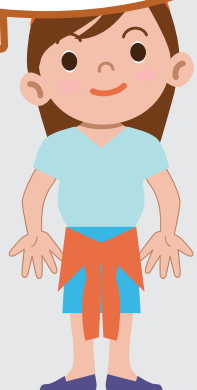
**TOLOOONG AKU
TEMBUUUS!**



Tidak usah panik, nih
kakak bagi tips pintar
saat “darurat”!

TIPS mudah menutupi rok yang terkena noda!

- Putar rok yang terkena noda ke depan. Beri alasan terkena saus atau cat.
- Kamu juga bisa tutupi pakai sweater atau jaket, aman sekaligus bikin kamu tambah keren!
- Bisa juga tutupi rok tembusmu pakai sling bag atau tas selempang.



Wah tipsnya
berguna banget kak!
Terima kasih ya!

OK!

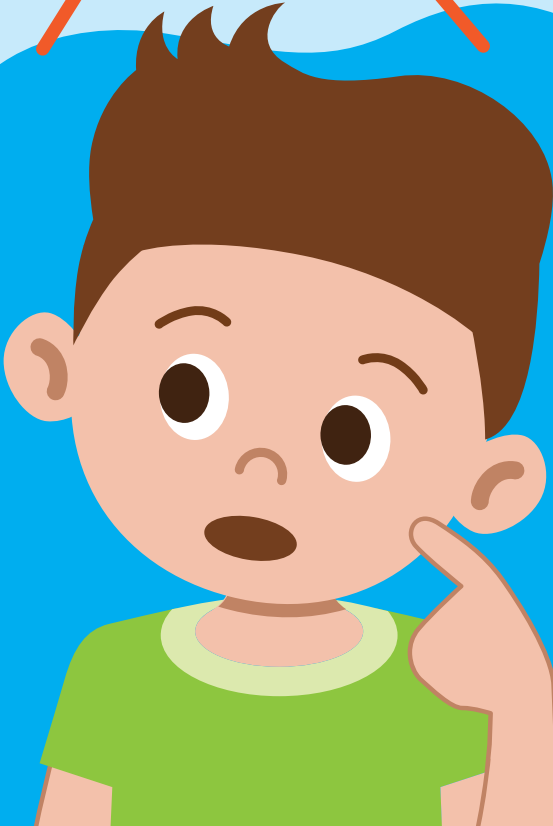
Sekarang aku sudah tahu tentang menstruasi. Jika teman-teman masih bingung membaca buku ini, segera bertanyalah pada orang tuamu atau gurumu. Jangan lupa ya untuk berbagi informasi ini kepada teman-temanmu yang lain!



Ini adalah halaman terakhir informasi seputar menstruasi untuk anak perempuan. Balik buku ini dan temukan informasi yang sama untuk anak laki-laki.

KENAPA ? BERUBAH?

Panduan Khusus Anak Laki-laki untuk Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah



Tidak untuk
diperjual belikan

Diterbitkan oleh:



Didukung oleh:



Implemented by **giz**



Kenalan yuk!



Putri, yang sedang bingung dengan mens pertamanya.



Aku Adi teman sekolah Putri.



Bunga, kakaknya Putri. Berusia 14 tahun.

Fajar, kakaknya Adi dan temannya Bunga.

Saya perempuan

Saya Laki-laki

1

Jika kamu perempuan, tutup buku ini, kemudian balik untuk temukan informasi khusus untukmu.



2

Jika kamu laki-laki teruskan membaca.

3

Ayo kita mulai membaca

Menstrual Hygiene Management (MHM) atau Manajemen Kebersihan Menstruasi merupakan isu penting yang berkaitan dengan pendidikan, harga diri dan privasi remaja putri dan perempuan dewasa di Indonesia.

Komik MHM dikembangkan oleh Tim Pembina UKS dan UNICEF bekerja sama dengan pihak-pihak lainnya. Buku ini bertujuan untuk menyediakan panduan yang tepat dan dibutuhkan oleh remaja putri ketika mereka menghadapi menstruasi dan memberikan pendidikan kepada remaja putra untuk menghargai teman remaja putri mereka yang sedang mengalami menstruasi. Buku ini dikembangkan sesuai hasil kajian Manajemen Kebersihan Menstruasi yang dilakukan oleh UNICEF Tahun 2015 dan sudah melalui proses uji coba di sejumlah Sekolah Dasar di berbagai daerah. Guru dan orang tua diharapkan menggunakan buku ini untuk menjelaskan Manajemen Kebersihan Menstruasi kepada remaja putri dan remaja putra di rumah dan di sekolah.

Hak cipta dilindungi:

Buku ini dapat dipergunakan untuk tujuan pendidikan dan kegiatan nirlaba tanpa meminta izin dari pemilik hak cipta dengan ketentuan mencantumkan nama sumber. Penggunaan buku MHM untuk tujuan komersial harus mendapatkan ijin tertulis dari Tim Pembina UKS dan UNICEF.

Suatu hari
di sekolah...

Putri kamu
kenapa sedih?

Tidak apa-apa
kok. Sudah kamu
main sana...

Putri kenapa ya?
Kok tidak seperti
biasanya?

Kak aku
boleh tanya
sesuatu?

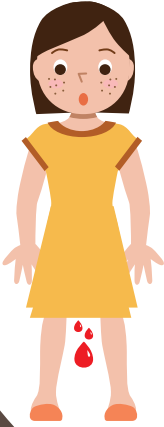
Boleh donk!
Mau tanya
apa?

Tadi di sekolah
aku lihat ada
noda darah
di rok Putri, apa
dia terluka?
Putri terlihat
bingung dan panik,
kasihan deh...

Oh mungkin Putri
sudah menstruasi.
Duduk dulu
dan dengarkan
penjelasan kakak
ya, Di...

Menstruasi
itu apa sih
Kak?





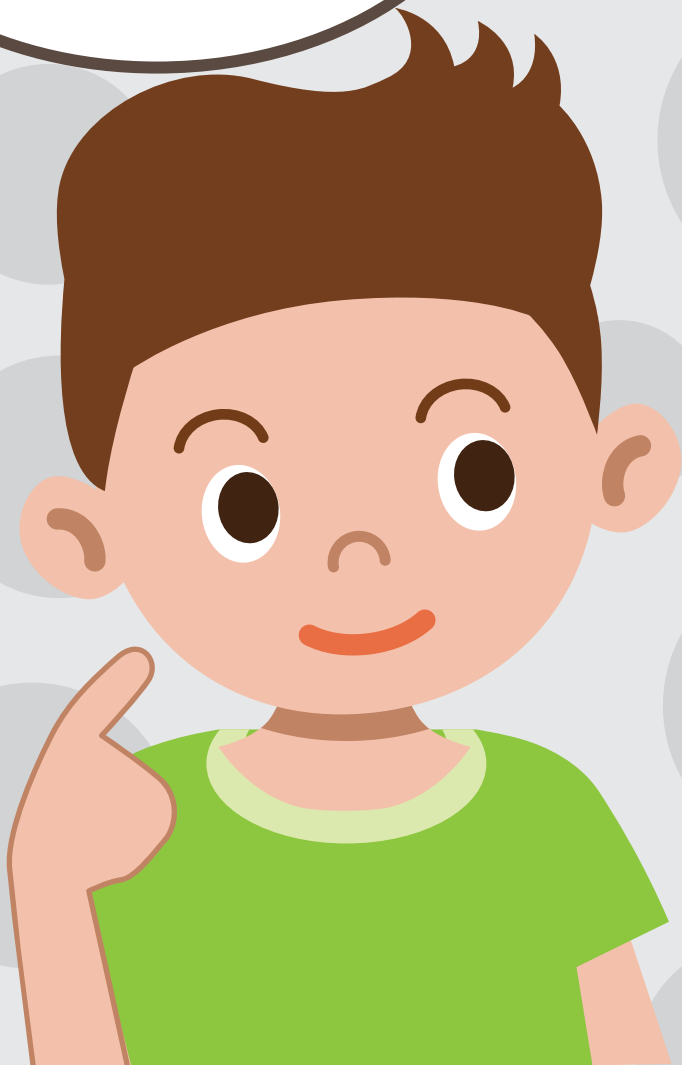
Menstruasi adalah proses normal yang dialami perempuan setiap bulannya yang ditandai dengan keluarnya darah dari vagina atau kemaluan.




Tahukah kamu?

Siklus menstruasi berulang setiap 21 hingga 30 hari dan berlangsung selama 3-7 hari. Namun bisa berbeda-beda di tiap orangnya.

**Kenapa aku
perlu tahu,
kak?**





Agar kamu bisa
berlaku sopan
dan menghargai teman
perempuanmu yang
sedang menstruasi.

Tahukah kamu?

Rata-rata anak perempuan mendapat menstruasi
pertamanya pada usia 13 tahun.

Jadi Perempuan Dewasa

Untuk menjadi dewasa, seorang perempuan akan mengalami proses seperti di bawah ini:



Saat puber mereka akan mengalami menstruasi




Tumbuh menjadi wanita dewasa



Dan kemudian melahirkan, jadilah seorang ibu

Tahukah kamu?

Ibu yang melahirkan kamu dulunya juga berawal dari anak perempuan yang mengalami menstruasi loh, sama seperti temanmu!

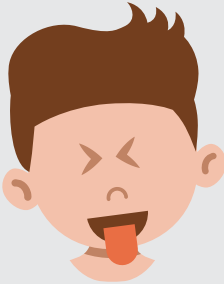


Apa yang
bisa aku
lakukan?

Banyak hal yang
bisa kamu lakukan
untuk membantu
mereka loh!

Tahukah kamu?

Ada istilah PMS, yang merupakan kepanjangan dari Pre Menstrual Syndrome yaitu saat-saat sebelum datang menstruasi.



Jangan mengejeknya

Emosi perempuan yang sedang mens tidak stabil, ini karena perubahan hormon (cepat marah, gampang nangis, berkeluh). Kamu bisa membantu membela mereka jika ada teman yang mengejek.



Tawarkan bantuan

Menstruasi juga mempengaruhi fisik mereka, tawarkan bantuan membawakan barang berat atau sekedar menawarkan tempat duduk, akan sangat membantu.

Bawakan hal yang bisa bikin mereka senang

Minuman hangat dapat meredakan “sakit” mereka.

Makanan sehat (buah, sayur, daging) bisa memperkuat fisik mereka.

Handuk hangat atau obat anti nyeri juga bisa meredakan sakit.

Menjaga lingkungan sekitar kalian tetap bersih juga akan membuat suasana jadi nyaman bagi mereka.



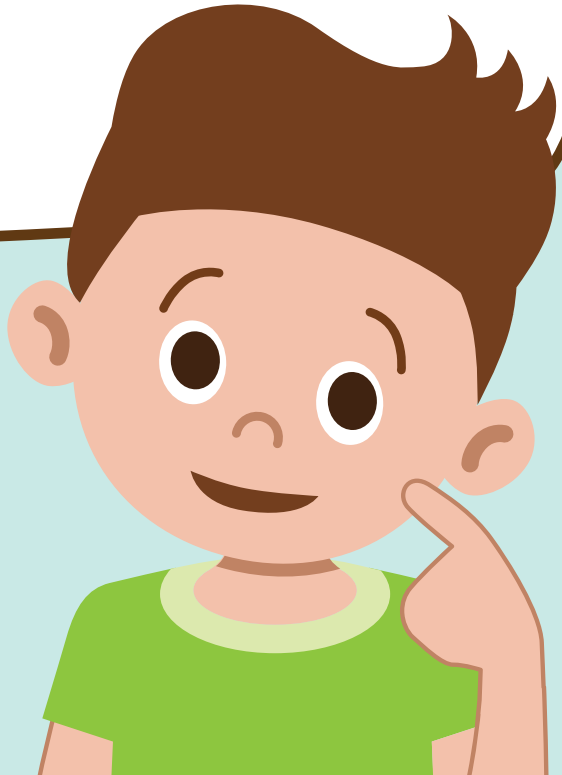
Tahukah kamu?

Di saat PMS inilah biasanya perilaku perempuan menjadi sensitif, pemarah, pemurung atau mengalami suasana hati yang berubah-ubah.

OK!

Sekarang aku sudah tahu informasi seputar menstruasi dan bagaimana menghadapi teman perempuan yang sedang mengalaminya.

Salah satunya harus berlaku sopan terhadap mereka!



**Ini adalah halaman terakhir informasi seputar menstruasi untuk anak laki-laki.
Balik buku ini dan temukan informasi yang sama untuk anak perempuan.**