

SERI KESEHATAN

Haid pertama

ALIYA, ITU BUKAN PENYAKIT.
ITU TANDA BAHWA KAMU SUDAH
MULAI DEWASA. MURID IBU
BUKAN ANAK-ANAK LAGI, TAPI
SUDAH MENJADI SEORANG
GADIS REMAJA

KOMIK
LITERASI

USIA
10⁺TH

Dipersembahkan oleh  pendidikan.id

KOMIK LITERASI

SEBUAH METODE PEMBELAJARAN TERBARU
UNTUK MENINGKATKAN MINAT BACA ANAK
MENGUNAKAN METODE DIGITAL UNTUK SELURUH
ANAK-ANAK DI INDONESIA GUNA MENDAPATKAN BAHAN
BACAAN YANG BAIK, MENDIDIK DAN GRATIS.

KOMIK PENDIDIKAN

KOMIK "***HAID PERTAMAKU***" ADALAH KOMIK
LITERASI SERI KESEHATAN YANG DITUJUKAN
KHUSUSNYA UNTUK ANAK PEREMPUAN YANG
SUDAH MEMASUKI USIA PUBERTAS.
KOMIK PENDIDIKAN INI MENYEDIAKAN INFORMASI
MENGENAI SELUK-BELUK TENTANG MENSTRUASI
SERTA MEMBERI EDUKASI KEPADA ANAK-ANAK
INDONESIA BAHWA MENSTRUASI PASTI AKAN
DIALAMI OLEH SETIAP ANAK PEREMPUAN.
SELAIN ITU, KOMIK INI JUGA DILENGKAPI
DENGAN GAMBAR YANG MENARIK SEHINGGA
MENJADI METODE TERBARU MELATIH
ANAK SENANG MEMBACA.

SILAHKAN SEBARKAN KOMIK LITERASI INI KEPADA
TEMAN, SANAK KELUARGA DAN SIAPAPUN AGAR SEMUA
ANAK BANGSA DAPAT MEMANFAATKAN KOMIK INI
DENGAN SEBAIK-BAIKNYA.

***SEMANGAT LITERASI MENUJU INDONESIA HEBAT
PADA INDONESIA EMAS 2045!***

UNTUK MENDAPATKAN KOMIK PENDIDIKAN LAINNYA,
SILAHKAN KUNJUNGI ***KOMIK.PENDIDIKAN.ID***

SUATU SIANG SAAT ISTIRAHAT SEKOLAH



DI DALAM TOILET



BAGIAN
BELAKANG
ROK KU
KOK RASANYA
BASAH YA?



EH?
INI KAN
BAU...

SAAT MEMERIKSANYA,
ALIYA SANGAT TERKEJUT



LHO, KOK ADA DARAH
DI CELANA DALAMKU?
ADUH, ADA APA
DENGAN DIRIKU?

DI LUAR TOILET



EH, ALIYA
KOK LAMA
SEKALI YA?

IYA, DARITADI KITA
MENUNGGUNYA DI SINI.
DIA MALAH ENAK-
ENAKKAN DI TOILET



ALIYA!
ALIYA!

TOK!
TOK!
TOK!









APA ITU MENSTRUASI?

Secara sederhana, menstruasi atau haid adalah peristiwa keluarnya darah dari vagina/daerah kewanitaan akibat sel telur di dalam rahim yang tidak dibuahi. Menstruasi adalah proses yang normal dan akan dialami setiap wanita yang sudah dewasa atau gadis yang memasuki masa puber.

Setiap wanita yang sudah dewasa selalu mengalami masa rutinitas bulanan yang disebut haid atau menstruasi.

Siklus menstruasi biasanya terjadi selama 3-7 hari dan berulang setiap 21 hingga 30 hari. Namun setiap wanita bisa berbeda-beda.



Terkadang menstruasi setiap wanita tidak teratur. Ada yang maju atau mundur datangnya, hingga lebih dari 7 hari. Namun itu masih bisa dikatakan normal. Ada banyak penyebab mengapa menstruasi tidak teratur datangnya, antara lain stress, penurunan/kenaikan berat badan, penggunaan obat tertentu, dan lain-lain.



Beberapa hal yang terjadi sebelum dan pada saat menstruasi adalah:

1. Keluarnya darah



2. Perubahan mood

Perubahan mood biasanya terjadi menjelang dan pada saat datangnya menstruasi. Hal ini disebabkan oleh adanya reaksi kimia dalam tubuh yang disebut hormon. Perubahan hormon akan mempengaruhi seseorang, seperti:

- a. Terjadi perubahan suasana hati yang berpengaruh pada tingkah laku



- b. Terjadi perubahan kondisi fisik, misalnya:

- Kram perut
Kram perut dapat diatasi dengan mengompres perut menggunakan air hangat atau minum obat anti nyeri.
- Punggung pegal
Punggung pegal dapat diatasi dengan mandi air hangat atau melakukan peregangan ringan.





Pembalut ada dua macam, yaitu:

1. Pembalut sekali pakai

Pembalut sekali pakai sangat praktis digunakan dan mudah didapatkan di mini market terdekat.



2. Pembalut kain

Pembalut kain lebih ramah lingkungan. Pembalut kain dapat dibuat sendiri di rumah, namun saat ini juga mulai banyak diproduksi dan dijual di pasaran. Pembalut ini dapat dipakai berkali-kali.

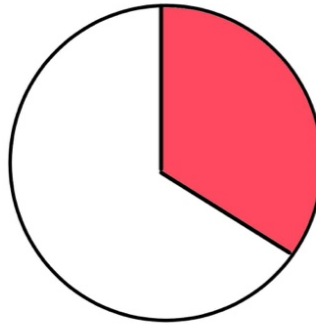


Mencuci pembalut kain sebaiknya memakai air yang tidak terlalu panas dan harus dicuci bersih. Pembalut kain harus dibuang bila sudah dipakai berkali-kali. Segera bungkus dan buang ke tempat sampah.

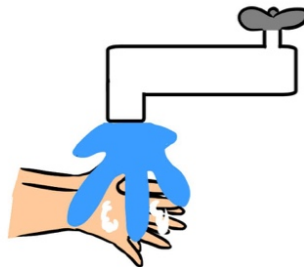


YANG HARUS DIINGAT

1. Pembalut harus diganti setiap 3-4 jam sekali. Mengapa? Karena jika lebih lama dari itu akan membuat bakteri berkembang biak dan menimbulkan penumpukan bakteri. Hal ini dapat menyebabkan infeksi pada saluran rahim dan gejala kanker serviks.



2. Kamu harus selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.



3. Kapan kamu harus mengganti pembalut?
 - saat mandi pagi
 - saat di sekolah
 - setelah pulang sekolah
 - saat mandi sore
 - sebelum tidur



TAPI, KALAU PEMBALUT HARUS
DIGANTI SETIAP TIGA SAMPAI EMPAT
JAM, BAGAIMANA KALAU SEHARIAN
HARUS KELUAR RUMAH, BU?

DHEA BERTANYA SETELAH DARI
TADI MENDENGARKAN



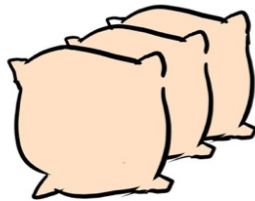
ALIYA, DHEA,
RATIH, UNTUK
ITU ADA TIPSNYA
LHO



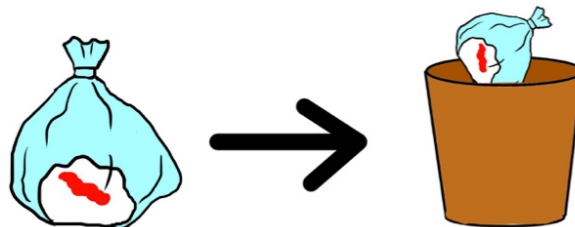
TIPS

Bila kalian harus ada diluar rumah sehari-hari:

1. Bawalah beberapa buah pembalut/pembalut kain dari rumah sebagai cadangan untuk mengganti.



2. Setelah ganti pembalut yang baru, sebaiknya pembalut yang lama dibungkus dahulu dengan plastik atau kertas koran kemudian baru dibuang. Namun bila memakai pembalut kain, pembalut yang sudah terpakai bisa dibawa pulang untuk segera dicuci kembali.



3. **PENTING!!!** Selalu bersihkan daerah kemaluan dari darah menstruasi setiap kali mengganti pembalut.





Pada saat menstruasi, tubuh membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk memenuhi semua kebutuhan tubuh pada saat menstruasi.

Ada beberapa jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi pada saat menstruasi, yaitu:

- sayuran hijau



- buah-buahan



- daging



- telur



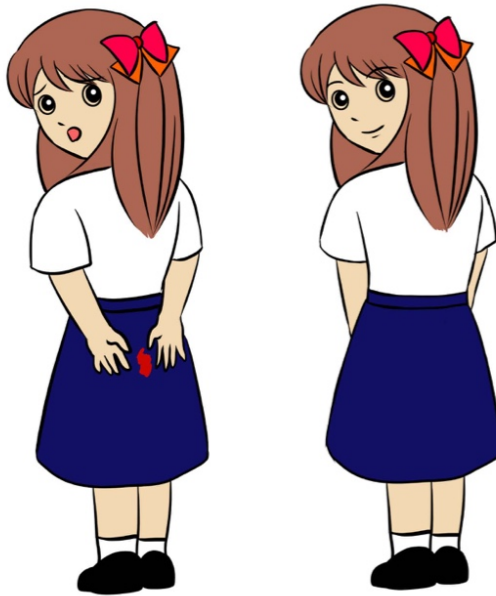
- makanan berprotein dengan kandungan zat besi yang tinggi



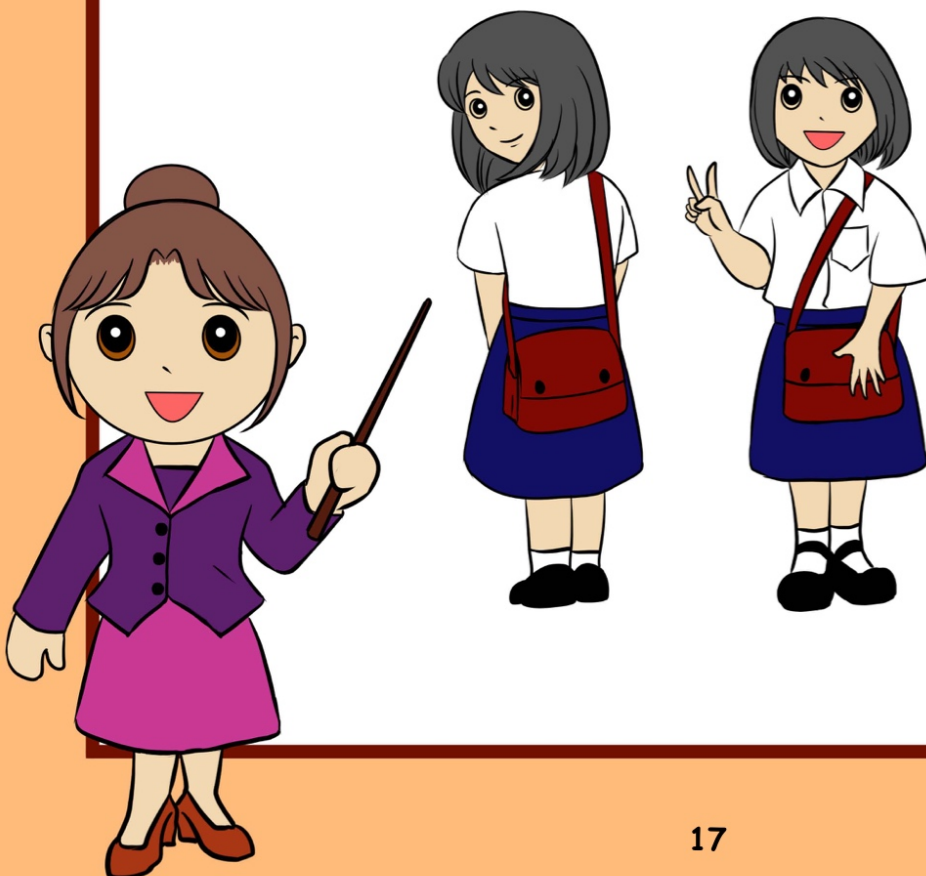


Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menutupi noda darah di pakaian yang kita pakai :

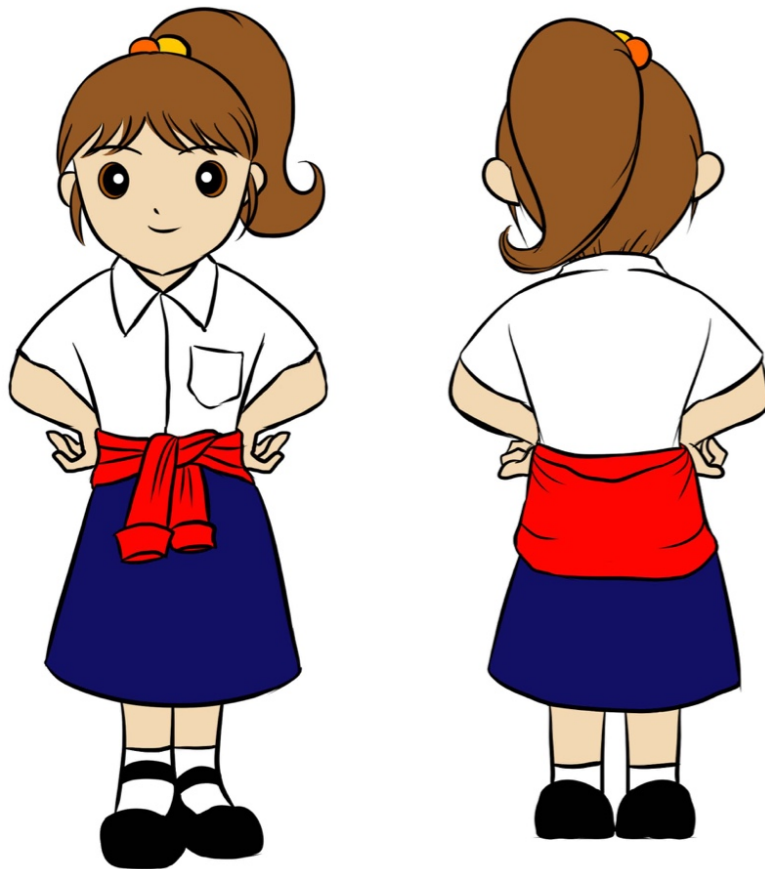
1. Putarlah bagian belakang rok yang terkena noda ke depan



2. Tutupilah bagian rok yang terkena noda dengan tas



- 3. Tutupilah bagian rok yang terkena noda dengan jaket. Selain membuat kalian aman, jaket juga membuat penampilan terlihat lebih keren.**





APAKAH KALIAN TAHU ?

RATA-RATA ANAK PEREMPUAN AKAN MENGALAMI MENSTRUASI (HAID) PERTAMA PADA USIA 12 TAHUN. SETIAP HARI ANAK PEREMPUAN DAN ANAK LAKI-LAKI MENGALAMI PUBER LEBIH AWAL.

BAHKAN ADA SEORANG ANAK PEREMPUAN YANG SUDAH MENGALAMI MENSTRUASI (HAID) PADA USIA 9 TAHUN. PENYEBABNYA BELUM JELAS, TETAPI FAKTOR LINGKUNGAN SEPERTI POLA MAKAN DAN STRES YANG TINGGI DIDUGA KUAT SEBAGAI PENYEBABNYA.

JIKA KALIAN PERTAMA KALI MERASAKAN MENSTRUASI (HAID) DAN MASIH MERASA KEBINGUNGAN, TAKUT, MALU ATAU PANIK SEGERA BERTANYA KEPADA IBU ATAU KAKAK PEREMPUAN YANG LEBIH TUA.

MENSTRUASI ADALAH SEBUAH PROSES ALAMI DAN HAL YANG WAJAR DIALAMI OLEH SETIAP ANAK PEREMPUAN, KHUSUSNYA YANG SUDAH MEMASUKI MASA PUBER. MENSTRUASI (HAID) AKAN TERJADI SATU KALI DALAM SATU BULAN. ADA DUA SIKLUS, YAITU 21 HARI, 28 HARI ATAU YANG LEBIH 7 HARI DARI SEBELUMNYA.



**JANGAN LUPA
BAGIKAN INFORMASI INI
KEPADA TEMAN-TEMANMU YA,
AGAR MEREKA TIDAK MERASAKAN
KETAKUTAN SAAT MENGALAMI
MENSTRUASI UNTUK
PERTAMA KALINYA**



Komik “Haid Pertamaku” merupakan komik literasi dengan *Seri Kesehatan* yang diterbitkan oleh Pendidikan.id dan dikelola oleh guru-guru yang berpengalaman di bidangnya. Bertujuan menyediakan informasi dan panduan yang tepat untuk anak-anak Indonesia bagaimana cara menjaga kebersihan dan kesehatan saat menstruasi.

Komik Pendidikan “Haid Pertamaku” ditujukan untuk anak-anak Indonesia khususnya anak perempuan dengan usia 10+ tahun. Komik literasi ini diharapkan dapat mengubah pola pikir anak bangsa bahwa menstruasi merupakan suatu proses alami dan hal yang wajar dialami oleh setiap anak perempuan jika sudah memasuki usia pubertas.

Hak Cipta dilindungi :

Komik ini dapat dipergunakan untuk tujuan pendidikan dasar dan kegiatan nirlaba tanpa meminta izin dari pemilik hak cipta dengan ketentuan mencantumkan nama sumber.

Penggunaan komik “Haid Pertamaku” untuk tujuan komersial harus mendapatkan izin tertulis dari Pendidikan.id. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi website kami di www.pendidikan.id

- Ide cerita : Team Pendidikan.id
- Ilustrasi cerita : Sarah Astari Mutiara, S.E.,M.M.
- Editor : Hepy Prasetyo Aju, S.Sos., S.Pd.
- Diterbitkan : September 2017