

# MENSTRUASI

## Di Masa Pandemi Covid-19



Palang  
Merah  
Indonesia



**Virus Covid-19 tidak akan tumbuh di saluran genital wanita** karena vagina tidak mempunyai reseptor Covid-19. Namun **secara psikologis**, hal ini ternyata dapat **mempengaruhi menstruasi** loh.

Meningkatnya angka penyebaran virus Corona & paparan informasi yang kuat menimbulkan **rasa cemas, panik & stress**.

Perasaan panik & stress yang dipengaruhi oleh Kortisol (hormone stress) dapat **mengganggu hormon reproduksi** sehingga menimbulkan gangguan haid seperti **mengubah siklus menstruasi** menjadi lebih pendek atau panjang.

Selain itu, stress pula mengganggu **keseimbangan kadar PH**, sehingga dapat **meningkatkan risiko infeksi** pada vagina seperti timbulnya bakteri, jamur, parasit & virus.



#MHDAY2020 #ItsTimeForActions

# Tips Mengelola STRES

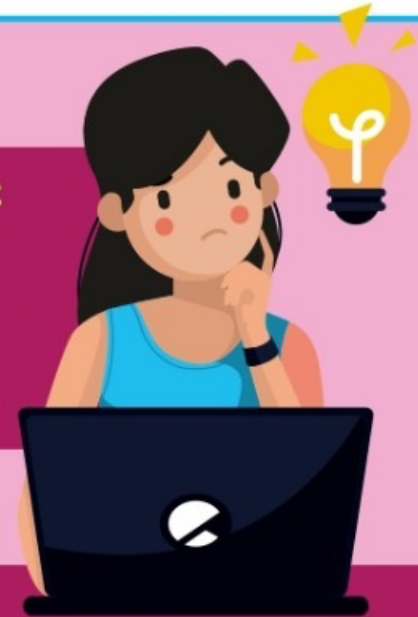


Palang  
Merah  
Indonesia



## Berpikir positif

Meski dalam kondisi pandemi, cobalah untuk selalu berpikir positif saat menerima informasi.



## Lakukan aktivitas yang menggembirakan

Lakukan kegiatan yang dapat membuat bahagia seperti; bernyanyi, membaca buku, memasak, menonton film, bermain game dan lain sebagainya.



## Istirahat yang cukup

Istirahatlah yang cukup minimal 7 jam dan pastikan tidurmu berkualitas.

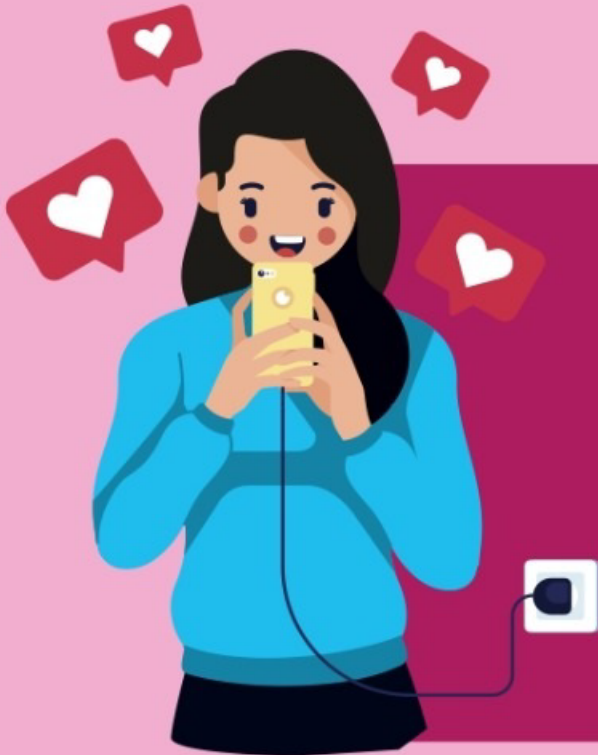


#MHDAY2020 #ItsTimeForActions

# Tips Mengelola STRES



Palang  
Merah  
Indonesia

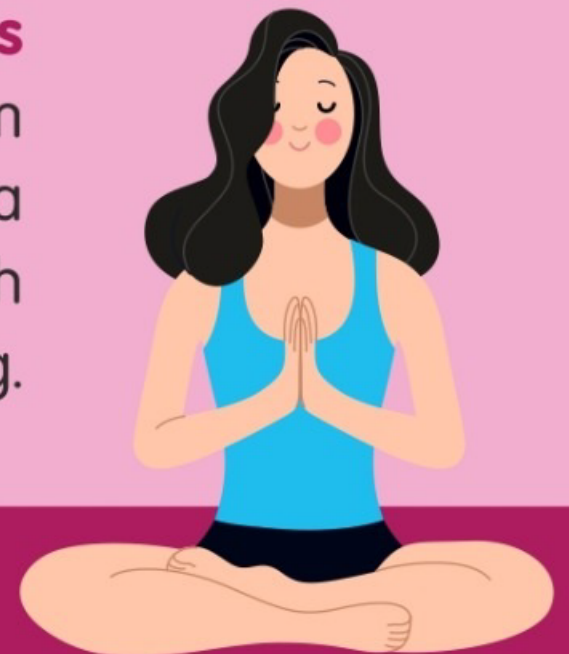


## Jalin hubungan yang harmonis

Jalinlah komunikasi dengan keluarga, sahabat dan orang-orang yang kamu cintai agar suasana hati semakin tenang dan merasa dicintai.

## Lakukan relaksasi dengan mengatur nafas

Berlatihlah untuk menarik nafas dalam-dalam dan hembuskan perlahan. Lakukan hingga suasana hati mu kembali menjadi lebih tenang.



# Menjaga Kebersihan MENSTRUASI



Palang  
Merah  
Indonesia



Selain berupaya untuk **mengurangi stres**, salah satu upaya untuk **meminimalisir risiko infeksi** pada saat menstruasi adalah dengan **menjaga kebersihan saat menstruasi** dengan :

## 1. MENGGANTI PEMBALUT SECARA TERATUR

Ganti pembalut setiap **3-4 jam sekali**. Jangan lupa **cuci tangan pakai sabun** setelah mengganti pembalut.

## 2. MEMBERSIHKAN DAERAH KEWANITAAN DARI DARAH & CAIRAN

Basuhlah daerah kewanitaan dari depan ke belakang hingga bersih dari darah & cairan. **Hindari penggunaan cairan pembersih** daerah kewanitaan.

## 3. MENJAGA DAERAH KEWANITAAN AGAR TETAP KERING

Pastikan kondisi daerah kewanitaan tetap kering setelah buang air kecil & buang air besar dengan **menggunakan kain lap atau tisu**.

## 4. TIDAK MENGGUNAKAN CELANA YANG TERLALU KETAT

Menggunakan celana yang terlalu ketat dapat menyebabkan daerah kewanitaan menjadi **lembab & berisiko infeksi**.

