**KUESIONER GAMBARAN DERAJAT MENSTRUASI DAN UPAYA MENGATASINYA DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM AL-HAFIDZ KOTA JAMBI**

Hari/Tanggal :

Nama responden :

Usia responden :

Usia menarche :

Keteraturan menstruasi :

PENJELASAN :

1. Isilah pertanyaan-pertanyaan dengan jawaban yang saudari anggap tepat dan benar.
2. Jika saudari memberi jawaban yang benar, beri tanda pada jawaban dengan mengikuti petunjuk yang ada di setiap soal.

**A. Derajat Nyeri Menstruasi (Dismenore)**

Jika saudari memberi jawaban yang benar, beri lingkaran ( O ) pada angka yang anda tunjuk.

Jika dalam bentuk skala, nyeri menstruasi yang paling sering anda alami berada pada angka.........(Faces Pain Score)



***Skala Nyeri dari kiri ke kanan:***  
Wajah 1: Tersenyum karena tidak merasa sakit sama sekali.  
Wajah 2: Sakit hanya sedikit.  
Wajah 3: Sedikit lebih sakit (agak mengganggu)  
Wajah 4: Jauh lebih sakit (mengganggu aktivitas)  
Wajah 5: Jauh lebih sakit banget (sangat mengganggu)  
Wajah 6: Sangat sakit luar biasa hingga pasien menangis (tak tertahankan)

**B**. **Upaya Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenore)**

Jika saudari memberi jawaban yang benar, beri tanda chekhlist ( √ ) dan untuk memperbaiki jawaban yang salah, beri tanda sama dengan (=) dikolom yang salah. Bagaimana cara anda menangani nyeri saat menstruasi ? (boleh lebih dari satu jawaban)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | Jawaban |
| Non Farmokologi | | |
| 1 | Teknik relaksasi dengan menarik nafas dalam dan mengeluarkannya |  |
| 2 | Menggunakan teknik distraksi, yaitu dengan mengalihkan perhatian misalnya mendengarkan music, nonton tv atau film |  |
| 3 | Mengompres bagian yang nyeri dengan air hangat |  |
| 4 | Mandi dengan air hangat |  |
| 5 | Pengobatan ramuan herbal/jamu  Jika Ya, sebutkan………… |  |
| 6 | Teknik *guided imagery* yaitu dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan berusaha untuk tidak menghiraukan nyerinya |  |
| 7 | Mengolesi bagian yang nyeri dengan balsam atau lotion penghangat |  |
| 8 | Melakukan pemijatan pada daerah yang nyeri |  |
| 9 | Melakukan posisi *knee chest,* yaitu menelungkupkan badan di tempat yang datar, lutut ditekuk dan didekatkan ke dada |  |
| 10 | Melakukan aktivitas atau olah raga  Jika Ya, sebutkan……….. |  |
| 11 | Beristirahat total atau tidur |  |
| 12 | Lainnya, sebutkan……………………………………………………. |  |
| Farmakologi | | |
| 13 | Minum obat anti nyeri dari obat-obat warung   * Feminax * Panadol * Biogesic * Lainnya, sebutkan………. |  |
| 14 | Minum obat anti nyeri dari resep dokter   * Asetaminofen * Asam mefenamat * Aspirin * Lainnya, sebutkan…………………….. |  |