

KENALI APA ITU PMDD



PMDD

Perubahan mood yang disebabkan oleh perubahan hormonal tubuh saat menstruasi yang mengakibatkan gejala psikologi beragam

Gangguan disforik pramenstruasi (PMDD) adalah perluasan sindrom pramenstruasi (PMS) yang parah dan terkadang melumpuhkan. Meskipun PMS dan PMDD sama-sama memiliki gejala fisik dan emosional, PMDD menyebabkan perubahan suasana hati ekstrim yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan merusak hubungan

Hampir 2-5% perempuan mengalami PMDD terjadi antara 2-14 hari sebelum menstruasi

Setidaknya seseorang wanita ke 3 - 4 dokter selama 5 tahun untuk diagnosa menderita PMDD

GEJALA

1. Mudah marah
2. Cemas
3. Ketegangan
4. Rasa lelah atau lesu
5. Perubahan suasana hati
6. Perasaan sedih atau depresi
7. Peningkatnya konflik antar pribadi

GEJALA FISIK

1. Payudara terasa kencang dan bengkak
2. Sakit kepala
3. Nyeri sendi atau otot
4. Peningkatan berat badan dan kembung

Terapi non farmakologi :

- Mengonsumsi karbohidrat kompleks
- Mengurangi asupan garam
- Menghindari kafein
- Konsumsi vitamin B6
- Konsumsi asam lemak omega-3

Sebaiknya pergi ke dokter untuk memeriksakan gejala PMDD (Premenstrual Dysphoric Disorder) jika :

1. Sangat parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, pekerjaan, atau hubungan sosial
2. Tidak membaik dengan perawatan mandiri seperti, perubahan pola makan, olahraga, dan manajemen stres
3. Terjadi secara konsisten, gejala muncul teratur setiap bulan sebelum menstruasi dan mereda setelah menstruasi dimulai
4. Menyebabkan gangguan emosional seperti depresi, kecemasan, atau perubahan suasana hati yang ekstrim

Pengobatan Non farmakologi



Terapi kognitif perilaku (CBT)



Olahraga Teratur



Nutrisi Seimbang



Manajemen Stress



Dukungan Sosial



Perubahan Gaya Hidup

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202456220, 28 Juni 2024

Pencipta

Nama : **Viktoryana Grathia S. Asury dan Al Hajar Fuadatus Zurroh**
Alamat : Nurobo A, RT 001 RW 002, Desa Meotroi, Laenmanen, Kab. Malaka, Nusa Tenggara Timur, 85718
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Ngudi Waluyo**
Alamat : Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak, Ungaran Timur, Ungaran Timur, Semarang, Jawa Tengah 50512
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**
Judul Ciptaan : **Poster Ayo Mengenal Penyakit PMDD**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 10 Juni 2024, di Semarang
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor pencatatan : 000631582

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

IGNATIUS M.T. SILALAH
NIP. 196812301996031001