

# insight Endometriosis

Kami menyediakan informasi dan dukungan seputar endometriosis bagi wanita dan remaja, untuk menumbuhkan keyakinan dalam mencari perawatan yang sesuai. Kami mempersingkat waktu tunggu diagnosis dengan menyediakan layanan informasi.

## Layanan kami

- ⊙ Sesi informasi dengan perjanjian
- ⊙ Seminar malam gratis
- ⊙ Informasi melalui telepon, Facebook, email, Skype, dan webinar
- ⊙ Kunjungan paska operasi ke rumah sakit
- ⊙ Edukasi bagi penyedia layanan kesehatan
- ⊙ Website, hasil riset, kisah-kisah nyata, perpustakaan
- ⊙ Komunitas yang saling mendukung
- ⊙ Komunitas online Facebook
- ⊙ Program bagi remaja dan wanita muda

## Mempersingkat waktu tunggu diagnosis

- ⊙ Layanan presentasi di kantor dan komunitas
- ⊙ Kampanye di bulan Maret, di antaranya Purple Walk® for Endometriosis Awareness

## Bergabunglah bersama kami

- ⊙ Hubungi kami untuk mendapatkan informasi seputar komunitas endometriosis lokal Anda, mengakses perpustakaan kami, atau berlangganan newsletter.
- ⊙ Layanan kami terbuka bagi siapa saja, termasuk pasangan, keluarga, teman dan penyedia layanan kesehatan



## Dukungan Anda

Layanan kami telah memberi dampak bagi para wanita dari segala usia dan latar belakang. Waktu dan donasi Anda sangat kami hargai. Kami adalah lembaga swadaya terdaftar, sehingga donor kami berhak untuk memperoleh potongan pajak. Bergabunglah dengan tim sukarelawan dan bertumbuhlah bersama komunitas kami.

## Informasi lebih lanjut

Untuk informasi lebih lanjut mengenai endometriosis dan layanan kami, hubungi:

Tenaga pengajar: Annette 07 8555 123

Email: [info@insightendometriosis.org.nz](mailto:info@insightendometriosis.org.nz)

Website: [InsightEndometriosis.org.nz](http://InsightEndometriosis.org.nz)

 [Facebook.com/InsightEndometriosis](https://www.facebook.com/InsightEndometriosis)

Insight Endometriosis mengucapkan terima kasih untuk dukungan Skycity Hamilton Community Trust dalam proses penerbitan brosur ini.

Informasi dalam brosur ini diperoleh dari: "Endometriosis: The complete reference for taking charge of your health" (2003) oleh Mary Lou Ballweg dan Endometriosis Association

*Foto-foto dalam brosur ini merupakan ilustrasi belaka*

Insight Endometriosis dan Purple Walk merupakan milik Endometriosis Waikato

Registered Charity (CC10906)

© Endometriosis Waikato, 2011-2015



## Nyeri saat haid? Gangguan kesuburan?

## Endometriosis dan layanan kami

[InsightEndometriosis.org.nz](http://InsightEndometriosis.org.nz)  
[Facebook.com/InsightEndometriosis](https://www.facebook.com/InsightEndometriosis)

Edisi Bahasa Indonesia  
(Indonesian Version)

*This pamphlet is available in other languages on our website  
[InsightEndometriosis.org.nz](http://InsightEndometriosis.org.nz)*

# Endometriosis

Keluhan pada kandungan yang banyak dialami, namun berdampak signifikan bagi para wanita dari segala kelompok usia.

## Apa itu endometriosis?

- ⦿ Kondisi kompleks yang dipengaruhi sistem hormon dan kekebalan tubuh
- ⦿ Tumbuhnya jaringan yang menyerupai dinding rahim pada indung telur, tuba falopi, rongga perut dan kandung kemih
- ⦿ Jaringan ini tumbuh seiring siklus menstruasi, menimbulkan rasa perih, nyeri dan gejala-gejala lainnya, serta gangguan kesuburan pada beberapa kasus
- ⦿ Endometriosis dapat mengganggu kualitas hidup, pekerjaan, dan pendidikan.
- ⓘ Kemampuan mengelola diri dan pendekatan holistik akan sangat membantu

## Siapa saja yang rentan terkena endometriosis?

- ⦿ Endometriosis dapat diderita oleh wanita dari segala latar belakang dan kelompok usia, termasuk remaja
- ⦿ Wanita yang memiliki anggota keluarga penderita endometriosis dan/ atau gangguan ketahanan tubuh berisiko terkena endometriosis



## Gejala

- ⦿ Nyeri saat menstruasi (dysmenorrhoea)
- ⦿ Nyeri saat bersenggama (dyspareunia)
- ⦿ Gangguan kesuburan
- ⦿ Masalah pencernaan, seperti sakit perut, perut kembung, susah buang air besar atau diare — seringkali berulang
- ⦿ Sering merasa lelah
- ⦿ Nyeri saat dalam masa subur
- ⦿ Nyeri di bagian-bagian tubuh lain, seperti punggung bagian bawah
- ⦿ Sakit saat buang air kecil
- ⦿ Keluar darah sebelum waktu menstruasi
- ⦿ Gangguan sistem kekebalan tubuh
- ⓘ Gejala bisa tampak serupa dengan sindrom iritasi usus atau infeksi panggul, namun seringkali terjadi dalam siklus tertentu



## Jangan sepelekan sakit saat haid!

- ⦿ Jika sakit saat menstruasi mengganggu hidup Anda sehari-hari, jangan menunda lagi
- ⦿ Hubungi kami untuk memperoleh informasi dan dukungan
- ⦿ Dapatkan bantuan dari ahli kandungan spesialis endometriosis
- ⓘ Diagnosis lebih dini dapat meringankan gejala dan mempertahankan kesuburan

## Kenali gejalanya

Gunakan tes berikut ini untuk membantu Anda mengenali gejala-gejala endometriosis.

- Apakah Anda secara rutin mengonsumsi obat-obatan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi?
- Apakah Anda perlu mengambil cuti dari pekerjaan atau sekolah karena menstruasi?
- Apakah Anda harus beristirahat total saat menstruasi?
- Apakah Anda merasa sakit saat atau setelah bersenggama?
- Apakah proses pencernaan Anda nyeri?
- Apakah Anda mengalami diare atau susah buang air besar saat menstruasi?
- Apakah Anda mengalami nyeri ketika kandung kemih Anda penuh atau ketika buang air kecil?
- Apakah Anda memiliki ibu, saudari, atau anggota keluarga wanita lainnya yang memiliki gejala serupa atau pernah mengalami diagnosis endometriosis?

— Diadaptasikan dari buku Andrea Molloy, "Endometriosis: A New Zealand guide"

## Apa yang harus saya lakukan?

- ⦿ Bawalah checklist ini kepada dokter Anda dan ceritakan gejala-gejala yang Anda alami
- ⦿ Cari atau mintalah rujukan kepada ahli kandungan spesialis endometriosis
- ⦿ Hubungi Insight Endometriosis untuk mendapatkan informasi dan dukungan
- ⓘ Selalu, beranikan diri Anda untuk bertanya

*Endometriosis sangatlah lazim dan berdampak bagi hidup si penderita, namun sering disepelkan atau disalahpahami. Mereka yang mengalami endometriosis memerlukan informasi dan dukungan. Insight Endometriosis dapat membantu.*