

# 1

## PENGENALAN PROSES MENTSRUASI

Menstruasi adalah masa pengeluaran darah yang berasal dari peluruhan peluruhan dinding rahim (endometrium). Darah tersebut mengalir dari rahim menuju ke leher rahim, untuk kemudian mengalir keluar melalui vagina.

Masa ini merupakan tanda bahwa wanita memasuki masa subur. Menstruasi terjadi pada wanita yang sudah puber setiap bulan selama masa suburnya, kecuali apabila wanita tersebut mengalami kehamilan.

Ketika seorang remaja putri mulai memasuki masa puber maka tubuh dan pikiran gadis tersebut akan mengalami perubahan.

Pada awal masa pubertas seorang remaja putri akan mengalami peningkatan kadar hormone seperti LH (luteinizing hormone) dan FSH (follicle-stimulating hormone) sehingga merangsang ovarium (sel telur) untuk menghasilkan hormon estrogen dan progesteron.



Peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim, dan vagina serta dimulainya siklus menstruasi.

Peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron juga merangsang perkembangan seksual sekunder, misalnya tumbuhnya rambut kemaluan dan rambut ketiak.

Saat seorang remaja putri mengalami menarche (menstruasi pertama kali) maka dimulailah masa masa subur pada kehidupan seorang perempuan. Usia remaja mengalami menstruasi untuk pertama kali beragam antara usia 9 tahun sampai usia 15 tahun.

Adanya menarche adalah tanda bahwa perempuan sudah dapat menghasilkan sel telur dan rahimnya siap untuk menerima kehamilan.

- Lama Haid normal (eumenorea) biasanya 3-5 hari ( interval 2-7 hari masih normal)
- Jumlah darah rata rata 35 cc (rentang 10-80 cc masih dianggap normal)
- Frekuensi mengganti pembalut sebanyak 2-3 kali perhari.
- Siklus menstruasi normal 28 hari  $\pm$  7 hari (21 - 35 hari)

(Prawirohardjo, 2011)

# PENTINGNYA MENCATAT POLA MENTSRUASI

Setelah anda mengingat kembali kriteria menstruasi yang normal, maka marilah kita menghitung cara mencatat dan menghitung siklus menstruasi.

Pengetahuan tentang menghitung siklus menstruasi akan sangat membantu anda dalam menentukan masa subur seorang perempuan.

Anda dapat melihat contoh kalender dibawah ini :

Tabel 1.1  
Contoh Catatan kalender menstruasi

MEI 2017							Juni 2017						
M	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31

## Keterangan :

Jika seorang perempuan mengalami Menstruasi pada bulan juli mulai tanggal 11 Mei 2017 dan menstruasi berikutnya pada bulan agustus tanggal 8 Juni 2017 maka siklus menstruasi perempuan tersebut adalah 28 hari (dimulai dari hari pertama menstruasi bulan juli sampai datangnya kembali hari pertama menstruasi di bulan berikutnya (hitung kotak yang berwarna).



Dalam melakukan pendidikan kesehatan tentang menstruasi, bidan sebaiknya memberikan informasi tentang cara menghitung siklus menstruasi. Selain itu bidan juga diharap dapat memberi motivasi pada Ibu atau remaja perempuan untuk selalu mencatat tanggal dan jumlah menstruasi pada catatan khusus yang dapat mereka siapkan di rumah mereka masing-masing. Pengetahuan dan pencatatan ini akan membantu ibu dan remaja perempuan jika mengalami gangguan dan masalah, dan data tersebut dapat membantu bidan dalam menentukan apa yang sebenarnya dialami ibu atau remaja putri tersebut.



Pertanyaan	Isi
Menstruasi pertama kali (menarche)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peningkatan hormone pada saat pubertas (hormone estrogen dan progesterone) menyebabkan pelepasan sel telur dari salah satu indung telur (indung telur berjumlah 2 buah).</li> <li>✓ Sel telur ini akan bergerak menuju ke tuba falopii menuju Rahim. Saat proses perjalanan sel telur menuju Rahim maka jaringan dalam Rahim akan meningkat karena mempersiapkan kedatangan sel telur dan implantasi sel telur jika terjadi kehamilan.</li> <li>✓ Jika sel telur tidak dibuahi maka akan menyebabkan lapisan Rahim meluruh atau lepas dan keluar melalui vagina sebagai darah menstruasi</li> <li>✓ Secara <i>normal menarche</i> terjadi pada usia 11-16 tahun.</li> <li>✓ Jika sampai usia 16 tahun belum mengalami menstruasi segera konsultasi ke dokter atau bidan</li> </ul>
Ciri menstruasi normal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lama menstruasi adalah 2-7 hari</li> <li>✓ Jumlah darah antara 10 – 80 cc</li> <li>✓ Frekuensi pembalut 2-3 kali sehari</li> </ul>
Siklus menstruasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya disebut dengan SIKLUS MENSTRUASI</li> <li>✓ Siklus normal adalah 28 hari ± 7 hari (21 hari – 28 hari)</li> <li>✓ Pada awal- awal mengalami menstruasi maka siklus ini kadang belum teratur</li> </ul>
Hal yang penting diperhatikan saat menstruasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lama menstruasi</li> <li>2. Waktu siklus menstruasi</li> <li>3. Berapa banyak darah keluar? Dapat diukur dari tampon yang digunakan</li> <li>4. Konsistensi darah yang keluar?</li> <li>5. Apakah ada nyeri yang teramat sangat saat menstruasi?</li> </ol>
Pemilihan pembalut	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa jenis pembalut yang digunakan</li> <li>2. Bagaimana menggunakan pembalut</li> <li>3. Bagaimana membuang pembalut bekas pakai</li> </ol>
Syndrome sebelum menstruasi (Premenstruasi syndrome)	<p>Banyak perempuan (dan perempuan) akan mengalami perubahan suasana hati sebelum atau selama beberapa hari pertama periode. Perubahan ini dapat mencakup menjadi sedikit marah atau lebih sensitif, atau merasa marah, cemas atau bahkan depresi.</p> <p>Jika anda mengalami perubahan mood yang mengganggu atau mengganggu kehidupan sehari-hari, segera berkonsultasi ketenaga kesehatan terdekat.</p>
Nyeri seputar menstruasi	<p>Nyeri sering dialami saat menstruasi. Saat mengalami nyeri saat menstruasi maka beberapa hal bisa dilakukan:</p>

Mittelschmerz	<p><b>Mittelschmerz</b> adalah rasa sakit yang timbul pada wanita saat ovulasi, berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari di pertengahan siklus menstruasi.</p> <p><b>Mittelschmerz</b> terjadi karena pecahnya folikel de Graff di organ ovarium. Lamanya nyeri bisa beberapa jam bahkan sampai 2-3 hari. Terkadang Mittelschmerz diikuti oleh perdarahan yang berasal dari proses ovulasi dengan gejala klinis seperti kehamilan ektopik yang pecah (Prawirohardjo, 2011).</p>
Masalah seputar menstruasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Hipermenorhea</b> adalah perdarahan yang lebih lama dari normal atau lebih dari 5 tampon/pembalut perhari. Sebaliknya <b>Hipomenorhea</b> adalah perdarahan yang kurang dari normal atau kurang dari 2 tampon / pembalut perhari.</li> <li>2. <b>Polimenorea</b> kondisi siklus haid lebih pendek dari menstruasi normal (kurang dari 21 hari) dengan volume perdarahan yang kurang lebih sama. Sebaliknya <b>Oligomenorea</b> merupakan suatu keadaan dimana siklus menstruasi memanjang lebih dari 35 hari, sedangkan jumlah perdarahan tetap sama. Wanita yang mengalami oligomenorea akan mengalami menstruasi yang lebih jarang daripada biasanya.</li> <li>3. <b>Amenorhea</b> ialah keadaan tidak mengalami haid untuk minimal 3 bulan berturut-turut.</li> <li>4. <b>Metroragia</b> adalah perdarahan yang bukan haid, yaitu perdarahan yang terjadi diantara dua masa haid.</li> </ol>

