Materi 2e – Menstruasi

Tujuan Instruksional

1. Siswa dapat menjelaskan proses terjadinya menstruasi dan gejala menstruasi normal dan tidak normal
2. Siswa dapat menjelaskan faktor yang mempengaruhi menstruasi
3. Siswa mampu mengungkapkan cara agar menstruasi menjadi baik

A. Pengantar

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Periode ini akan mengubah peerilaku dari berbagai aspek, misalnya psikologi dll. Pada umunya perempuan pertama kali mengalami menstruasi (menarch) pada umur 12 sampai dengan 16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22 – 35 hari dengan lamanya menstruasi selama 2 – 7 hari. Proses menstruasi dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan reproduksi wanita berhubungan dengan fertilitas yaitu pola menstruasi. Gangguan menstruasi dapat terjadi pada sebagian wanita pada proses menstruasi seperti lamanya siklus menstruasi dapat menimbulkan resiko penyakit kronis. Faktor faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi seperti berat badan, aktifitas fisik dan stress.

B. Definisi

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang.

Menstruasi merupakan perdarahan periodik sebagai bagian integral dari fungsional biologis wanita sepanjang siklus kehidupannya. Perdarahan berasal dari luruhnya dinding rahim yang terjadi secara alamiah sebagai proses normal tubuh (fisiologis).

C. Fungsi Menstruasi

Menstruasi merupakan salah satu penanda bahwa alat reproduksi wanita siap untuk menghasilkan keturunan. Menstruasi menunjukkan adanya pematangan fugnsi tubuh untuk dapat mengandung/ memberikan keturunan. Gangguan menstruasi dapat memberi pengaruh pada wanita dalam proses reproduksinya.

D. Siklus Menstruasi

Umumnya siklus menstruasi terjadi secara periodik setiap 28 hari (ada pula setiap 21 dan 30 hari). Hormon pada tubuh diproduksi untuk merangsang menebalnya dinding rahim (endometrium). Penebalan ini penting untuk menyiapkan rahim jika terjadi proses pembuahan (pada kehamilan). Jika tidak terjadi pembuahan, kadar hormon yang merangsang penebalan dinding uterus akan menurun, dan akhirnya dinding endometrium rahim akan luruh. Luruhan dalam bentuk darah/ gumpalan darah ini keluar melalui pintu rahim dan dan menyebabkan perdarahan melalui vagina (kemaluan wanita) yang disebut menstruasi.

Siklus menstruasi memang umumya terjadi antara 20-35 hari sekali. Namun pada beberapa orang mungkin tidak sama . Ada yang siklusnya 21 hari, ada yang 28 hari, ada yang bahkan 3 bulan sekali. Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh hormon dan faktor lain yang mempengaruhinya.

Pada remaja yang barusaja mengalami menstruasi, siklusnya bisa saja tidak teratur hingga 6 bulan pertama; kadang menstruasi rutin, kadang memanjang sampai 1,5 bulan, kadang hingga lebih dari 2 bulan. Hal ini masih dianggap normal karena tubuh masih melakukan penyesuaian. Awal mulainya menstruasi (menarch) juga dapat bervariasi. Pada wanita umumnya pada usia 12-16 tahun. Tapi beberapa remaja bahkan dapat mengalami menstruasi saat umur 8-9 tahun, dan beberapa terjadi baru pada usia 17 tahun.

E. Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi

Beberapa faktor yang mempengaruhi menstruasi antara lain :

1. Faktor Hormon

   Kadar hormon yang berbeda menyebabkan siklus menstruasi tiap orang berbeda. Termasuk kematangan alat reproduksi juga dipengaruhi oleh hormon, sehingga onset (awal terjadinya

menstruasi) antara orang juga berbeda. Orang yang hamil tidak akan mengalami menstruasi karena adanya produksi hormon yang menahan luruhnya dinding rahim

2. Faktor keturunan
   Ada kecenderungan faktor keluarga memberikan bakat terhadap siklus menstruasi. Jika kamu mengalami menstruasi tidak teratur, atau jarang (misalnya 2-3 bulan sekali), kamu dapat bertanya pada orang tua atau nenekmu, apakah mereka juga mengalami kondisi yang sama. Termasuk rasa tidak nyaman/ nyeri saat haid dapat juga dialami pada kelompok keturunan tertentu.
3. Faktor Diet
   Kecukupan nutrisi dan komposisinya dapat mempengaruhi menstruasi. Makanan memiliki peran penting sebagai bahan utama pembentukan hormon; dan karenanya diet dan kecukupan nutrisi sangat berpengaruh terhadap menstruasi
4. Faktor Antropometri
   Beberapa remaja/ orang yang tubuhnya kurus memiliki kecenderungan menstruasi tidak teratur atau siklus yang panjang.
5. Faktor Stress
   Kondisi stress karena pikiran atau pekerjaan yang berat dapat mempengaruhi siklus haid.

F. Masalah dalam Menstruasi yang perlu diperiksakan ke Dokter

Berikut ini adalah situasi yang memerlukan konsultasi atas masalah haid/ menstruasi:

1. Apabila haid itu tidak pernah teratur sejak semula walau telah melewati tahun tahun menarch (haid yang pertama)
2. Timbul nyeri hebat terutama jika baru muncul kemudian yang diperkirakan ada gangguan dalam organ reproduksi terutama jika rasa nyeri itu dsemakin lama semakin nbertambah intensitasnya
3. Satu hal yang perlu diwaspadai adalah jika darah mengalir sangat berlebihan sehingga membutuhkan pembalut lebih dari 12 pembalut dalam sehari
4. Panjang hari haid lebih 9 hari
5. Muncul noktah/ bercak darah antara dua siklus haid
6. Warna darah kelihatan tidak seperti biasa , menjadi lebih kecoklatan atau merah darah segar.

Bahan Belajar Tambahan

Video Siklus Menstruasi
https://www.youtube.com/watch?v=qTAhAFV5NbQ

Video animasi peran hormon dalam menstruasi
https://www.youtube.com/watch?v=QRmG2h3Rui0

Materi 2f – Manajemen Kebersihan Menstruasi

Tujuan Instruksional

1. Siswa dapat menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan genital selama menstruasi
2. Siswa dapat menjelaskan langkah-langkah manajemen kebersihan menstruasi (MKM)
3. Siswa dapat menjelaskan gangguan yang berhubungan dengan menstruasi dan cara menanganinya

A. Pentingya kebersihan selama menstruasi

Selama periode menstruasi seorang wanita sebaiknya menyiapkan diri dan menjaga agar tubuhnya tetap sehat serta kondisi genitalnya tetap bersih dan sehat untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, atau mengalami keputihan.

B. Perilaku pengelolaan menstruasi

Selama masa menstruasi, seorang wanita diharapkan melakukan beberapa aspek berikut:

1. Menjaga kondisi kesehatan tubuh
   a. Makan makanan bergizi dengan jumlah yang cukup. Menerapkan pola makan sehat dan memenuhi gizi seimbang
   b. Istirahat yang cukup. Tidur minimal 6 jam dalam sehari
   c. Memenuhi kebutuhan minum, minimal 6 gelas dalam sehari
   d. Minum tablet tambah darah (TTD)
   e. Bila perlu, dapat menambah minum multivitamin

2. Menyiapkan kelengkapan perawatan diri
   a. Pastikan membawa/ menyiapkan pembalut untuk pengganti. Jumlah pembalut yang dibawa disesuaikan dengan lama aktivitas di luar. Sebaiknya membawa 2-3 buah pembalut cadangan.
   b. Membawa celana dalam cadangan
   c. Membawa tissue basah dan tissue kering
   d. Obat anti nyeri (paracetamol/ ibuprofen) atau anti kram perut (misalnya feminax®)
   e. Koyo (misalnya Salonpas®, Koyo Cabe®, Koyo Hansaplast®) atau heat pack (misalnya iFree®); untuk yang sering mengalami nyeri haid
   f. Minyak angin/ minyak kayu putih
   g. Kantung kresek hitam untuk membungkus pembalut bekas

3. Menjaga kebersihan genital
   a. Mengganti pembalut setiap 4-6 jam sekali. Saat darah haid sedang banyak, mungkin perlu diganti tiap 3-4 jam sekali.
   b. Pastikan membersihkan kemaluan (vagina) sebelum menggunakan pembalut yang baru. Bersihkan dengan air mengalir dan tidak perlu menggunakan sabun.
   c. Membersihkan area kemaluan dari vagina menuju ke dubur (dari atas kebawah), untuk menghindari infeksi
   d. Keringkan area kemaluan dengan tissue atau handuk kecil sebelum menggunakan pembalut yang baru.
   e. Ganti celana dalam 2-3 kali sehari
   f. Gunakan pakaian bawah yang longgar dan mudah menyerap keringat

C. Masalah yang berhubungan dengan menstruasi

1. Nyeri Haid (dismenore)
   Nyeri perut bagian bawah saat haid terjadi akibat adanya kontraksi dari rahim selama haid. Nyeri dapat terjadi pada perut bagian bawah, dan adakalanya menyebar hingga ke pinggang. Tidak semua wanita yang mengalami menstruasi mengalami nyeri haidn namun nyeri haid seringkali merupakan hal yang wajar/ normal terjadi pada wanita yang sedang haid. Adakalanya seseorang mengalami nyeri haid pada saat menstruasi dan pada saat haid berikutnya tidak mengalami nyeri haid.

Hal yang dapat dilakukan saat mengalami nyeri haid adalah:

a. Melakukan kompres pada perut yang mengalami nyeri atau kram perut. Kompres dapat dilakukan dengan botol yang diisi air panas, atau dengan handuk kecil yang dicelupkan dalam air panas dan dimasukkan dalam kantung plastik. Saat ini juga terdapat heat pad sebagai pengganti kompres yang dapat ditempelkan pada perut atau pinggang
b. Memberikan minyak gosok atau minyak kayu putih pada perut dan pinggang yang mengalami nyeri
c. Menggosok atau mengurut bagian perut atau pinggang yang mengalami nyeri
d. Melakukan teknik relaksasi dengan nafas dalam
e. Melakukan istirahat yang cukup dapat mengurangi nyeri haid
f. Melakukan posisi menungging sehingga rahim tergantung kebawah. Hal ini membantu relaksasi kandung rahim sehingga mengurangi nyeri
g. Mengkonsumsi air jahe, jahe dipercaya dapat mengurangi kontraksi rahim
h. Minum obat penghilang rasa nyeri seperti paracetamol/ ibuprofen atau anti kram perut (misalnya feminax®)

2. *Pre Menstrual Syndrome* (PMS)

Premenstrual Sindrom (PMS) atau gejala prementruasi dapat menyertai sebelum atau saat menstruasi. Seperti perasaan malas bergerak, badan menjadi lemas, serta mudah menjadi lelah. Nafsy makan meningkat dan suka makan makan yang rasanya asam. Emosi menjadi labil. Biasanya perempuan mudah emosi uring uringan, sensitif dan perasaan negatif lainnya. Saat PMS gejala yang sering timbul adalah mengalami kram perut , nyeri kepala, pingsan, berat badan bertambah karena tubuh menyimpan air dalam jumlah yang banyak serta pinggang terasa pegal.

Tindakan yang dapat mengurangi gejala tersebut adalah :

a. Mengurangi makanan yang bergaram, seperti kentang goreng, kacang kacangan dan makanan berbumbu untuk mengurangi penahanan air berlebih
b. Kurangi makanan yang berupa tepung, gula, kafein dan coklat
c. Tambahkan makanan yang mengandung kalsium dan vitamin C dosisi tinggi seminngu sebelum mentruasi
d. Konsumsi makanan berserat dan perbanyak minum air putih
e. Jika menstruasi cukup banyak menegluarkan darah, perbanyak makan makanan atau suplemen yang mengandung zat bezi agar terhindar dari anemia

3. Keputihan

Keputihan adalah keluarnya cairan selain darah dari liang vagina diluar kebiasaan., baik berbau atau tidak, serta disertai rasa gatal setempat.

Penyebab keputihan dapat secara normal (fisiologis) yang dipengaruhi oleh hormone tertentu . Cairannya berwarna putih , tidak berbau dan jika dilakukan pemeriksaan lab tidak menunjukkan adanya kelainan. Hal ini dapat tampak pada perempuan yang terangsang pada saat senggama atau pada saat masa subur (ovulasi).

Keputihan yang abnormal bias disebabkan oleh infeksi atau peradangan yang terjadi karena mencuci vagina dengan air kotor, pemeriksaan dalam yang tidak benar, pemakaian pembilas vagina yang berlebihan, pemeriksaan yang tidak higienis dan adanya benda asing dalam vagina.
Selain karena infeksi keputihan dapat juga disebabkan oleh masalah hormonal, celana yang tidak menyerap keringat, dan penyakit menular seksual. cairannya berwarna putih /hijau/kuning , berbau dan sangat gatal dan atau disertai nyeri perut bagian bawah. Jika seseorang mengalami hal seperti ini maka orang tersebut harus segera berobat ke dokter. Pengobatan akan disesuaikan dengan penyebabnya.

Bahan Belajar Tambahan

Video edukasi cara menjaga kebersihan alat kelamin saat mentruasi https://youtu.be/QRmG2h3Rui0?si=Y-w0-ZFM0MhU6ALM

Video Manajemen Kesehatan Mentruasi (untuk SD)
https://www.youtube.com/watch?v=wc4ry6fXU_g

Manajemen Kesehatan Menstruasi (SMP-SMA)
https://www.youtube.com/watch?v=iCbxvEcc3z4